

— VAIKŲ MIEGAS —

KADA VAIKUI NEBEREIKIA PIETŲ MIEGO?



Daugumai 3-5 metų vaikų reikia apie 10-13 val. miego per parą, kurios gali būti išmiegotos per vieną kokybišką nakties miegą, nors kai kuriems vaikams vis dar labai svarbu pamiegoti dieną. Kaip atskirti, kada vaikui dar reikia pietų miego, o kada - nebe?

Vaikai natūraliai nustoja miegoti skirtingu metu, todėl tėvams (globėjams) ir ugdytojams svarbu atidžiai stebėti vaiko poreikius. Iš pradžių dienos miegas trumpėja, kol ilgainiui nebereikalingas.

LIETUVOS MIEGO MEDICINOS DRAUGIJOS IR LIETUVOS VAIKŲ NEUROLOGŲ SOCIALCIJOS POZICIJOJE TEIGIAMA, KAD VAIKŲ MIEGO FIZIOLOGINIAI PROCESAI YRA KINTANTYS; VAIKUI AUGANT MIEGO POREIKIAI TAP PAT KEIČIASI.

Kiek miego reikia vaikams?

Paros miego laikas

Pogulių dieną skaičius

4-12 mėn.

12-16 valandų

2-3

1-2 metai

11-14 valandų

1-2

3-5 metai

10-13 valandų

0-1

6-12 metai

9-12 valandų

13-18 metai

8-10 valandų



ŽENKLAI, KURIE PADĖS SUPRASTI, AR VAKAS JAU PASIRENGĘS NEBEMIEGOTI DIENĄ:

Vaikui sunku užmigti dieną.

Pats migdymas trunka ilgiau nei pogulis. Vaikai, kurie nebepavargsta per dieną ir kurių nuotaika per dieną be miego yra stabili, gali sunkiai užmigti, kai ateina dienos miego metas. Jie vartosi, žaidžia gulinėdami. Tai taip pat gali būti ženklas, kad vaikui dar reikia dienos miego, tačiau migdyti jį reikėtų vėliau, jeigu dėl to nenusivėlina nakties miegas.

Neberodo nuovargio ženklų.

Per numatytą pietų miego laiką, vaikas toliau žaidžia ar skaito, nerodydamas jokių nuovargio ženklų.

Pamiegojęs pietų miego vaikas ilgai būdrauja vakare iki nakties miego, jam sunku užmigti nakčiai.

Dienos miegas gali pavėlinti vaikų užmigimą nakties miegui, taip jam natūraliai tampant mažesnės trukmės. Verčiau patrumpinti dienos pogulį, taip pat paliekant nuovargio ir vakarui.

Nerekomenduojama naktinio migdymo vėlinti, geriau keisti dienos pogulio trukmę arba jo atsisakyti.

Nakties metu dažnai atsibunda.

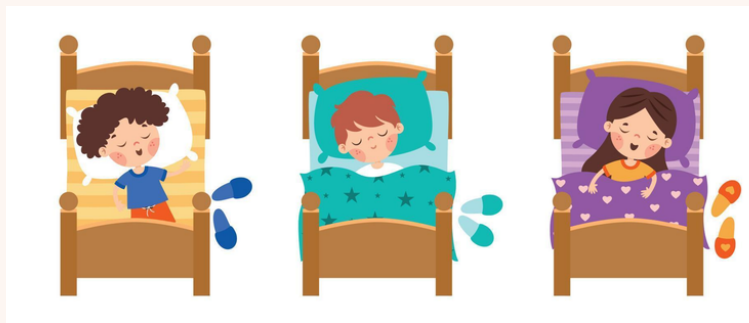
Naktį atsibudimai gali būti ilgi, jų metu gali atrodyti, kad vaikas jau yra pailsėjęs.

Vaikas atsibunda labai anksti ryte.

Miegas dienos metu vaikui, kuris jau gali dieną miegoti trumpiau ar visai nemiegoti, gali paankstinti rytinį atsibudimą. Jei jūsų vaikui vis tiek reikia dienos miego, tačiau jis bunda anksti, galima sutrumpinti jo dienos miegą, o ne visiškai jo atsisakyti.

Dienomis, kai nemiega dienos miego, vaikai išlieka budrūs ir atrodo laimingi.

Jeigu vaikas dieną nežiovauja arba jam nesunku išbūdrauti visą dieną be dienos miego, o vakare jis išlieka geros nuotaikos, nesuirzęs, tuomet tai gali būti ženklas, jog jam nereikia dienos pogulio.



Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Laura Pušneraitienė, pagal higienos instituto informaciją.
Tel nr. 067684857, el. paštas: laura.pusneraitiene@sveikatos-biuras.lt