



VISKAS APIE VAIKO MIEGĄ

Manoma, kad suaugusiam žmogui reikia 7-9 valandų miego. Tačiau vaiko ar paauglio organizmas reiklesnis ir miego jam gali reikėti gerokai daugiau. Kodėl augančiam ir bręstančiam organizmui svarbus kokybiškas miegas ir kaip jį užtikrinti sukurti kokybiško poilsio rutiną. Svarbu suprasti, kad vaiko raida — tai ne tik mokymasis ar fizinis augimas. Itin svarbi raidos dalis vyksta tada, kai vaikas miega. Miego metu vaiko smegenys apdoroja dienos įspūdžius, stiprėja atmintis, ugdomi emociniai gebėjimai.

Kiek miego reikia vaikams?

Vaikų miego poreikis kinta priklausomai nuo jų amžiaus. Kuo vaikas jaunesnis, tuo ilgiau jis turėtų miegoti. Mažiausiems vaikams miegas yra ypač svarbus smegenų, emocijų ir fizinei raidai. Paauglystės laikotarpiu miego poreikis artėja prie suaugusiųjų normos – apie 7–8 valandas per parą. Vis dėlto, svarbiausias rodiklis nėra tik valandų skaičius – vaikas turi natūraliai atsibusti ryte, jaustis žvalus ir pailsėjęs. Tai ir yra geriausias sveiko miego požymis.

Kodėl vaikams taip svarbus miegas, ir ar tikrai jie miegodami auga?

Miegas yra aktyvus biologinis procesas, ypač svarbus vaikams ankstyvojo vystymosi metu. Tam tikromis miego fazėmis sintetinamas augimo hormonas, miego hormonas melatoninas ir kiti svarbūs organizmo hormonai, o dienos metu įgyta informacija patenka į ilgalaikę atmintį. Kadangi būtent miego metu išsiskiria augimo hormonas, galimapatvirtinti – taip, vaikai auga miegodami.

Vaiko miegas sutrinka, kai prasideda kokios nors ligos – pilvo diegliai, alergija maistui, mažakraujystė, dideli adenoidai, tonzilės ir kitos LOR ligos, inkstų, endokrinologinės, širdies ligos, esant nutukimui. Kartais liga glūdi giliai, dar nepasireiškė, o miegas jau sutriko. Tai būdinga ypač sunkioms nervų ligoms. Miegą trikdo ne tik ligos, bet ir vaiko psichologiniai išgyvenimai, ypač ankstyvas išsiskyrimas su mama (vaiką paliko auklei). Todėl vaikutis naktį pradeda prabudinėti, prašosi į tėvų lovą, nes taip nori kompensuoti prarastą dėmesį dieną.

Kodėl dėl miego sutrikimų kaltinami išmanieji telefonai?

Atlikti tyrimai negailestingi – atėjus IT amžiui, kai žmonės prie kompiuterių, planšečių ir mobiliųjų telefonų praleidžia marios laiko, prasidėjo tikra miego sutrikimų epidemija. Tai paaiškinama paprastai – atsiradus galimybei daugybę darbų nuveikti kompiuteriu (ir ne tik dirbti, bet ir bendrauti bei pramogauti), žmonės tą veiklą „nutempia“ į naktį. Kadangi ekranai šviečia, smegenys negauna signalo gaminti miego hormoną melatoniną, kuris organizmui būtinas. Nors kompiuterių ir mobiliųjų telefonų ekranai, regis, švyti silpnai, bet tos šviesos visiškai pakanka sutrikdyti cirkadiniam ritmui. Ištirta, kad melatoninas nesigamina net esant menkai 10 liuksų šviesai. Beje, naktinės lemputės, kurias tėvai palieka vaikams įjungtas, kad nebijotų miegoti vieni, turi skleisti silpnesnę nei 10 liuksų šviesą.

Tėvai turėtų žinoti, kad pietų miegas ar ilgas rytinis miegojimas (iki pietų savaitgaliais) niekada neatstos nakties pradžios miego, kurio metu gaminasi svarbūs vaikui hormonai. Dienos miego metu vaikas tik pailsi, o naktį jis iš tikrųjų auga, bręsta, apdoroja smegenys dieną gautą informaciją. Net ir laikrodžių perstūmimas valanda pirmyn ar atgal labai sutrikdo cirkadinį ritmą, tai ką kalbėti apie naktinėjimus prie kompiuterio.

Vaikų miegas ir nutukimas: glaudus ryšys

Vis daugiau tyrimų rodo, kad miegas ir kūno svoris – glaudžiai susiję. Miego trukmė ir kokybė turi reikšmingą poveikį vaikų sveikatai, ypač nutukimo rizikai. Nutukimas yra būklė, kuri turi įtakos daugeliui organizmo sistemų: širdies ir kraujagyslių bei nervų sistemai, sąnariams ir raumenims. Jei sutrinka viena sistema, ima trukti ir kitos. Nutukimas yra liga, kuri susijusi su viso kūno funkcionavimu.

Miego stoka ar prasta jo kokybė lemia didesnę nuovargį, kuris mažina fizinį aktyvumą. Be energijos sunku dalyvauti aktyvioje veikloje, o tai palaiko sėdimą gyvenimo būdą. Tokia būseną gali skatinti ir dažnesnį užkandžiavimą ar potraukį kaloringam maistui.

Vaikai, kurie mažiau miega, dažniau renkasi greitą maistą ir saldžius gėrimus. Miego stoka aiškiai yra susijusi su potraukiu valgyti mažesnės mitybinės vertės, daugiau apdorotą, aukštesnio glikeminio indekso maistą. Trumpas miegas taip pat veikia mūsų hormoninę sistemą. Pavyzdžiui, pasikeičia leptino (hormono, kuris mažina apetitą) ir grelino (skatinančio alkį) pusiausvyrą – vaikai dažniau jaučiasi alkani net ir tada, kai kalorijų suvartojo pakankamai. Net dalinis miego trūkumas gali paveikti vaikų hormonų pusiausvyrą, tačiau gera žinia ta, kad pakankamas miegas šiuos pokyčius normalizuoja.

Kaip sukurti kokybiško poilsio rutiną?

Vaiko teisių gynėjai tėvams rekomenduoja sukurti ramų vakaro ritualą – skaityti knygas, klausytis švelnios muzikos ar pasakų, kalbėtis apie dieną. Šie įpročiai padeda vaikui nusiraminti ir pasiruošti miegui. Ne mažiau svarbu – riboti ekranų naudojimą prieš miegą. Šviesa iš telefonų, planšečių ar televizorių trikdo melatonino – miego hormoną skatinančios medžiagos – gamybą, todėl vaikui sunkiau užmigti.

Svarbu ir tai, kad vaiko miegamoji aplinka būtų kuo ramesnė ir jaukesnė – kambarys turėtų būti vėsokas, tamsus ir tylus. Net ir savaitgaliais rekomenduojama laikytis panašaus miego grafiko, kad organizmas išlaikytų pastovų ritmą.

Galiausiai, vaiko teisių gynėjai pabrėžia, kad vaikai mokosi stebėdami suaugusiuosius: „Jeigu suaugusieji rūpinasi savo miego kokybe, nenaktinėja, laiku keliai, tai ir vaikui lengviau suprasti, kad kokybiškas miegas – būtinas gerai savijautai.“

Miego higiena – pagalba kokybiškam miegui

Kad vaikas išmoktų kokybiškai ilsėtis, svarbu diegti gerus miego higienos įpročius:

- ✚ nuolatinė rutina: vaikas turėtų eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu kasdien, net ir savaitgaliais, nes reguliarus miego ritmas padeda organizmui pasiruošti poilsiui;
- ✚ dienvakšės laikymasis: miegas turi tapti prioritetu, nes jo trukmė neturėtų būti trumpinama dėl užklasinų veiklų, ekranų ar vėlyvų vakarienių;
- ✚ pietų miego ribojimas: nuo 5–7 metų amžiaus rekomenduojama vengti pietų miego, nes jis gali trumpinti pagrindinį – naktinį – miegą, kuris yra svarbiausias;
- ✚ tinkama aplinka: miegamasis turėtų būti tylus, vėsus (apie 18 laipsnių), tamsus, o jei vaikas bijo tamsos, rekomenduojama naudoti silpną gintarinės, oranžinės ar rausvos spalvos šviesą – ji mažiausiai trikdo melatonino (miego hormono) gamybą;
- ✚ asmeninė erdvė: mūsų kultūroje įprasta, kad kiekvienas šeimos narys miega atskiroje lovoje, tačiau tai – diskutuotinas klausimas, nes yra svarbu, kad vaiko miegas būtų kuo ramesnis ir netrikdomas;
- ✚ be gyvūnų lovoje: rekomenduojama, kad su vaiku vienoje lovoje nemiegotų augintiniai, nes jie gali trukdyti miegą – dėl judėjimo, garsų ar net alergijų.



parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, Jordana Kurtinaitienė tel.nr 864708402 jordana.kurtinaitiene@sveikatos-biuras.lt pagal: smlpc sveika mokykla, mano daktaras.lt 2025-10