

Vaikų miego problemos – ką daryti?



Miegas yra svarbi sveiko vaikų ir paauglių augimo bei vystymosi dalis. Tačiau vaikų miego sunkumai yra dažni. Remiantis tarptautinio tyrimo, Lietuvos higienos instituto ir visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitų duomenis, 1 iš 4 Lietuvos vaikų patiria bent epizodinių miego sunkumų, o 1 iš 5 paauglių turi dažnesnių ar kliniškai reikšmingų problemų.

Vaikų miego problemomis laikomi įvairūs miego sunkumai – užmigimo, išmiegojimo, miego trukmės ar kokybės sutrikimai – kurie neatitinka vaiko amžiaus normų ir kartojasi pakankamai dažnai, kad turėtų neigiamų pasekmių vaiko raidai, elgesiui ar šeimos gerovei. Ikmokyklinio amžiaus vaikai gali ieškoti įvairių priežasčių atidėti miegą, pavyzdžiui: sakyti, kad nori į tualetą, atsigerti vandens ar pažaisti. Jie dažniau nei kitos amžiaus grupės priešinasi ėjimui miegoti, patiria naktinius prabudimus su verksmu, naktinius siaubus, su miegu susijusį atsiskyrimo nerimą, kai sunku užmigti be tėvų pagalbos ar prabudus naktį savarankiškai vėl užmigti. Vyresni vaikai ir paaugliai dažniau susiduria su tokiais miego problemomis kaip nemiga, per trumpa miego trukmė, miego apnėja ar košmarai.

Kiekvienam vaikui reikia skirtingo miego kiekio, kuris kinta jam augant. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos ir Amerikos miego medicinos akademijos duomenis, apytikslės vaikų miego trukmės rekomendacijos yra tokios:

- 1–2 metų vaikams reikia 11–14 valandų miego per parą,
- 3–5 metų vaikams reikia 10–13 valandų miego per parą,
- 6–12 metų vaikams reikia 9–11 valandų miego per parą,
- 13–18 metų paaugliams reikia 8–10 valandų miego per parą.

Vaikų miego problemų priežastys:

Vaikų miego problemų priežastys yra įvairios. Mažesni vaikai dažniau patiria miego sunkumų dėl su atsiskyrimu nuo tėvų susijusių baimių, bendro nesaugumo jausmo ar streso darželyje bei artimiausioje aplinkoje. Tuo tarpu vyresni vaikai ir paaugliai gali ilgai nemiegoti ar prastai miegoti dėl patiriamo streso mokykloje, iššūkių santykiuose su bendraamžiais, padidėjusio nerimo.

Fizinės vaikų miego sunkumų priežastys apima kūno diskomfortą kaip alkis, troškulys, ligų pasekmės, dantų dygimas, egzemos. Vaikai, kurie jautrūs garsams ar prisilietimui, gali sunkiai užmigti arba dažnai pabusti nakties metu. Vaikų rutinos pokyčiai kaip šventės, kelionės ar net paprasti kasdienės

rutinos nukrypimai, pvz.: ėjimas vėliau miegoti, gali sutrikdyti miegą. Telefono, planšetės ar televizoriaus šviesa ir turinys gali vėlinti užmigimą ir sumažinti miego kokybę, stimuliuoti smegenis. Ekranų šviesa gali sulėtinti melatonino, hormono, reguliuojančio miego ir pabudimo ritmus – išsiskyrimą. Galiausiai miego aplinkos trukdžiai, kaip triukšmas, šviesa, per didelis miegamos erdvės šildymas gali trukdyti kokybiškam miegui.

Rekomendacijos geresniam vaikų miegui:

Tėvų vaidmuo tampa itin svarbus: rodydami pavyzdį ir kalbėdami apie miegą kaip apie poilsį, energijos atgavimą ir pasirūpinimą savimi, jie padeda vaikui suprasti miego reikšmę gerai savijautai. Reguliarus režimas padeda stabilizuoti vaiko biologinį laikrodį, todėl užmigti vakare ir atsikelti ryte tampa lengviau, mažėja rytinis nuovargis ir dirglumas. Palaikoma pastovi ir nuspėjama vakarinė miego rutina padeda vaikui jaustis saugiai ir siunčia signalą organizmui, kad artėja poilsio metas. Taip pat, rami, tamsi, vėsi ir tyli vaiko miego erdvė, patogus čiužinys, tinkama patalynė, minimalus triukšmas ir pritemdyta šviesa padeda organizmui greičiau atsipalaiduoti ir palaikyti kokybišką miegą.

Informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą ugdymo įstaigose, Audra Bertašienė