KADA VAIKUI JAU 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** pietų skirtingu metu, todėl tėvams (globėjams) ir ugdytojams svarbu atidžiai **stebėti vaiko poreikius**. Iš pradžių dienos miegas trumpėja, kol ilgainiui tampa nebereikalingas.

Pateikiame ženklus, kurie padės suprasti, ar vaikas jau pasirengęs nebemiegoti dieną:

Vaikams pietų miegas nereikalingas, kai jie jaučiasi energingi visą dieną po ilgo, kokybiško nakties miego.

- **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 gulėdami lovoje neužmigdami. Tai taip pat gali būti ženklas, kad vaikui dar reikia dienos miego, tačiau migdyti jį reikėtų vėliau, jeigu dėl to nenusivėlina nakties miegas.

- **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 dar paliekant nuovargio ir vakarui. Nerekomenduojama naktinio migdymo vėlinti, geriau keisti dienos pogulio trukmę arba jo atsisakyti.

- **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 jau nereikia dienos pogulio.

- **Neberodo nuovargio ženklų.** Per numatytą pietų miego metą, vaikas toliau žaidžia ar skaito, nerodydamas jokių nuovargio ženklų.

- **Nakties metu dažnai atsibunda**. Naktį atsibudimai gali būti ilgi, jų metu gali atrodyti, kad vaikas jau yra pailsėjęs

Šaltiniai:

- https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/when-do-kids-stop-napping#references-79314
- Akacem, L. D., Simpkin, C. T., Carskadon, M. A., Wright, K. P., Jr, Jenni, O. G., Achermann, P., & LeBourgeois, M. K. (2015). The Timing of the Circadian Clock and Sleep Differ between Napping and Non-Napping Toddlers. PloS one, 10(4), e0125181.
- Christine Acebo, PhD and others, Sleep/Wake Patterns Derived from Activity Monitoring and Maternal Report for Healthy 1- to 5-Year-Old Children, Sleep, Volume 28, Issue 12, December 2005, Pages 1568–1577, https://doi.org/10.1093/sleep/28.12.1568