



SARAH OCKWELL-SMITH

Ramaus  
miego  
knyga

Praktinis vadovas  
augiantiems naujagimius,  
kūdikius ir ikimokyklinukus



SARAH OCKWELL-SMITH



Iš anglų kalbos vertė  
*Vytenė Menkevičienė*

VILNIUS 2017

Sarah OCKWELL-SMITH  
THE GENTLE SLEEP BOOK.  
A Guide for Calm Babies,  
Toddlers and Pre-Schoolers  
Piatkus, London, 2015

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Šį leidinį draudžiama atgaminti bet kokia forma ar būdu, viešai skelbti, taip pat padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais (internete), išleisti ir versti, platinti jo originalą ar kopijas: parduoti, nuomoti, teikti panaudai ar kitaip perduoti nuosavybėn.

Draudžiama šį kūrinių, esančių bibliotekose, mokymo įstaigose, muziejuose arba archyvuose, mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti visiems prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

Copyright © Sarah Ockwell-Smith 2015

First published in Great Britain in 2015 by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group

© Viršelio nuotrauka, Dmytro Zinkevych / „Dreamstime“

Illustrations by Rodney Paull

© Vytenė Menkevičienė, vertimas į lietuvių kalbą, 2017

© „Tyto alba“, 2017

ISBN 978-609-466-251-5

*Skiriu savo vaikams –  
mama nekantrauja, kada galės jus, paauglius,  
kas rytą žadinti šeštą.*

# TURINYS

Padėka .....	8
Pratarmė .....	9
Įžanga .....	12
I. NORMALI MIEGO FIZIOLOGIJA .....	20
II. MIEGO ISTORIJA IR ŠIUOLAIKINIO GYVENIMO ĮTAKA MIEGUI .....	44
III. MIEGO ĮPROČIAI PASAULYJE IR KAIP SEKASI TĖVAMS KITUR.....	58
IV. MITYBOS ĮTAKA MIEGUI.....	75
V. ŠIUOLAIKINIŲ MIGDYMO METODŲ BĖDOS .....	86
VI. PASIRUOŠIMO MIEGOTI TVARKA – MANO PRAKTIŠKI PATARIMAI .....	100
VII. NUO GIMIMO IKI TRIJŲ MĖNESIŲ.....	132
VIII. NUO TRIJŲ IKI ŠEŠIŲ MĖNESIŲ .....	165
IX. NUO ŠEŠIŲ IKI DVYLIKOS MĖNESIŲ.....	190
X. NUO VIENŲ IKI DVEJŲ METŲ.....	221

XI. NUO DVEJŲ IKI TREJŲ METŲ .....	235
XII. MIEGAS NUO TREJŲ IKI PENKERIŲ METŲ .....	261
XIII. APIBENDRINIMAS IR PASIRUOŠIMO MIEGOTI PLANAS..	281
Naudingi adresai.....	291
Bibliografija .....	292
Šaltiniai .....	294

## PADĖKA

Labai ačiū visiems tėvams, leidusiems man knygoje cituoti savo laiškus. Šios istorijos iš tiesų padėjo iliustruoti mano patarimus, be jų knyga nebūtų tokia išsami.

Nuoširdžiai dėkoju savo agentei Evei ir jos gabiam asistentui Jackui iš agentūros *Eve White Literary Agency* už pagalbą ir vadovavimą; ir Annei bei Jillianui iš *Piatkus* leidyklos, kad nuolat padeda suprantamai paaiškinti tai, ką stengiuosi pasakyti.

Kaip ir visuomet, jaučiuosi skolinga savo šeimai – vyrui ir vaikams už jų kantrybę ir didžiavimąsi mano darbu. Be jūsų man niekas nepavyktų.

Galiausiai dėkoju jums, mano skaitytojui, kad iš nesuskaičiuojamos galybės kitų knygų apie kūdikių ir vaikų miegą išsirkote būtent manąją. Tai didelė garbė. Viliuosi, kad „Ramaus miego knyga“ jums patiks ir padės geriau išsimiegoti.

## PRATARMĖ

„Kaip miega jūsų mažylis?“ – visų jaunų tėvų paklausia artimieji ir nepažįstami žmonės, ir jei tik šie atsako kitaip negu: „Puikiai! Jis išmiega 12 valandų per naktį“, – neabejotinai sulaukia gausybės patarimų, kaip padėti „pagerinti“.

Mūsų visuomenė yra pamišusi dėl miego. Jūsų vaiko miego trukmė yra svarbus kriterijus, pagal kurį kiti tėvai vertina ne tik jūsų tėvystės įgūdžius, bet ir mažylio vystymąsi. Daugelio nuomone, jei jūsų vaikui nepavyksta „gerai“ pamiegoti tiek, kiek pridera, tai jo ištis laukia niūri ateitis, kurios jis niekaip neišvengs, ir tai bus jūsų kaltė. *Bent jau taip sako jie.*

Dirbdama savo darbą maždaug 90 procentų klausimų sulaukiu apie miego problemas ir jų keliamus rūpesčius. Net ir tie, kuriems padėtis yra priimtina, tam tikru metu sunerimsta, ką daro „blogai“, kad mažylis miega ne taip, kaip „turėtų“. Ištis dauguma nerimaujančių tėvų, klausdami apie miegą, stengiasi išsiaiškinti, koks jų elgesys yra „blogas“ arba pakenks taip, kad mažylis niekada gerai nebemiegos. Aš stengiuosi tokioms šeimoms padėti, tačiau visada labai suirztu, mat biologiniu požiūriu jų vaiko elgesys yra *visiškai normalus*.

Taip, normalus. Gal nė nesuvokiame, bet dažniausiai tai, kas, mūsų įsitikinimu, yra „blogai“ ar kenkia vaiko miego įpročiams –

migdymas žindant, miegojimas drauge ar miego režimo nesilaikymas, – nėra nauja. Vaikai, ypač kūdikiai, paprastai niekada nemiega pagal griežtą dienotvarkę. Jie ilsisi, kai nuvargsta, dažnai tai nutinka žindant, ir miega greta mamos (taip naktimis ir dienomis lengviau žindyti). Miegoti kaip suaugusieji, priešingai nei diktuoja dabartiniai idealai, kūdikiai „išmoksta“ ne per vieną naktį. Kaip Sarah mini apžvelgdama miego istoriją, suaugusieji miegoti visą naktį irgi ėmė gana neseniai, ir tai iš dalies lėmė pramoninė revoliucija. Štai ir kyla klausimas: gal mūsų lūkesčiai, kaip vaikai turi miegoti, grįsti veikiau kultūrinėmis normomis, o ne natūraliais procesais?

Tėvų nuomonė, kaip jų vaikas turi miegoti, dažniausiai būna paremta jų pačių patogumais, o ne biologija ir mokslu, ir metas būtų tai pakeisti. Pavyzdžiui, jei manome, kad naktį nepertraukiamai išmiegoti dvylika valandų yra „gerai“ ar „tinkama“, tuomet mažylio miegas – labai „sutrikęs“. Jau vien todėl, kad naktį dažnai atsibunda, jis neišlaikytų miego „testo“, o tai, kad paprastai dar ir verkia, jau iš viso blogai. Vis dėlto jei dvylikos valandų tarpsnį vertinsime kaip kultūrinių normų diktuojamą siekiamybę, tai tapsime atlaidesni ir kūdikio miego „nesėkmėms“. Šioje knygoje paaiškindama mokslinius tyrimus, mitus, kuriais tikime kaip tiesa, ir mūsų mažųjų biologijos ypatumus Sarah Ockwell-Smith atliko fantastišką darbą.

Kai kuriems iš jūsų toks supratimas apie vaiką ir jo miego ypatumus padės atgauti pusiausvyrą ir nurimti, kai bus sunku. Tačiau kitiems jo nepakaks, nes didžiulis miego trūkumas tiesiog vers *ko nors* imtis. Sarah teisingai pabrėžia, kad baimindamiesi nemalonių griežtų migtymo metodų turime išvengti klastingos dviprasmybės. *Esama* švelnių alternatyvų, tačiau privalome saugotis vilko avies kailyje. Dauguma vadinamųjų švelnių būdų tokie, deja, tikrai nėra.

Nebūgštaukite, kad už šios knygos rekomendacijų tūno vil-

kas. Nerasite čia ir universalių sprendimų – ir neturėtumėte ieškoti, nes jie neapima unikalių skirtingų vaikų poreikių, tačiau tikrai atrasite informacijos ir patarimų, padėsiančių biologiniu požiūriu normaliai, *gana gerai* išsimiegoti.

Ši knyga pasirodo pačiu laiku. Neseniai populiaraus tėvystės žurnalo atlikta apklausa atskleidė, kad 50 procentų tėvų prisipažįsta paliekantys kūdikius išsiverkti. Kitaip tariant pusė mūsų vaikų auga tikėdami, kad naktį jų poreikiai, baimės ir jausmai tėvų atsako neverti. O pusė tėvų tiki neturintys kito pasirinkimo arba mano, kad tai būtina, norint užauginti sveiką vaiką ar apsaugoti jį nuo didesnio blogio. Tai nesąžininga visų atžvilgiu.

Kaip ir kitose savo knygoje *BabyCalm* („Ramus kūdikis“) ir *ToddlerCalm*, („Ramus mažylis“) taip ir šioje tėvų miego trūkumo, vaikų migdymo ir tėvų bei vaiko tarpusavio saitų temas Sarah aptaria su atjauta, aiškiai ir švelniai. Ji dalijasi ir kitų tėvų, kurie „tai matė ir patyrė“, nuomonėmis, tad susidūrę su savo vaiko miego problemomis nepasijusite vieniši it vandens apsupta sala. Niekas nemėgins jūsų sugėdinti ir nevers jaustis blogai dėl jau žengtų žingsnių. Atvirkščiai – jausitės išgirsti, suprasti ir kupini vilties, kad vaiko miego poreikiai negriauna jūsų mąstymo ar ryšio su mažyliu. Tikiu, kad ši knyga gali suteikti jums reikalingą ramybę ir poilsį, išsaugoti pagarbą vaiko poreikiams bei jausenai ir padėti kurti geresnius ir tvirtesnius tarpusavio saitus. Argi ne tai turėtų užtikrinti patarimai tėvams?

Saldžių sapnų,

Tracy Cassels

Klinikinės psichologijos magistrė,  
habilituota mokslų daktarė, *EvoluitionaryParenting.com* įkūrėja



# ĮŽANGA

## Miega visą naktį

Šie trys žodeliai neapsakomai paveikia bet kuriuos mažą vaikelį auginančius tėvus, ypač įterpti į klausimą, prasidedantį „Ar jis...“, ir dar pridūrus „jau“. Viskas tampa dar sudėtingiau, kai juos ištaria draugai, kurių tobulas vaikas nuo šešių savaičių kasnakt miega po dvylika valandų. Nėra jokių abejonių, kad vaiko miegas – ar jo trūkumas – net labiausiai savimi pasitikinčius tėvus gali priversti pasijusti nevykėliais.

Pirmieji penkeri tėvystės metai yra kupini nerimo ir rūpesčių, bet daugumą labiausiai prislegia miego trūkumas. Tyrimai atskleidžia, jog beveik trečdalis kūdikius ir mažus vaikus auginančių tėvų mano, kad jų atžalų poilsis yra problemiškas.<sup>1</sup> Manau, šis skaičius senstelėjęs: remdamasi savo darbo su tėvais patirtimi galiu patvirtinti, kad taip mano du trečdaliai, jei ne daugiau.

Meluočiau teigdama, kad gerai prisimenu pirmuosius bemiegius savo keturių vaikų metus, nors tai ir buvo ne taip seniai. Gamta įstabiai geba iš mūsų prisiminimų ištrinti pervargimą ir

kančias. Beveik visi mano prisiminimai yra džiugūs, kupini pasididžiavimo, santarvės, pasitenkinimo ir laimės.

Dabar, žvelgdama į praeitį, prisimenu saldų kūdikio kvėpavimą, kai stebėdavau jį ramiai miegantį, vyrą, nešantį iš mašinos užmigusius mažylius nuo priglausto minkšto žaisliuko vienoje pusėje sušlapusiais plaukučiais, ir pastangas neišbudinant perrengti juos pižamomis. Menu, kaip laukdami, kol paruošiu pietus, mano ikimokyklinukai, nuvargę nuo rytinių žaidimų, užmigdavo ant sofos.

Tikiu, kad vieną dieną ir jūsų prisiminimai taps šviesūs, o nemiegančio mažylio sukeltą išsekimą ir neviltį išstums kas nors tikrai džiugaus. Tačiau dabar žinau, kad tai menkas argumentas, o draugų paguoda: „Tai juk netruks amžinai“, – tikrai nepadeda. Kai aš stokojau miego, man labiausiai reikėjo užtikrinimo, patikimos informacijos ir praktiškų patarimų. Viliuosi, kad būtent tai ir sudėjau į savo knygą.

Kamuojama miego trūkumo ieškodavau to auksinio patarimo, kaip išsimiegoti, pagrįsto įrodymais, nedrastiško ir veiksmingo. Vieni tikindavo, kad tiesiog turiu „palaukti“ ir vieną dieną mano mažylis atsidėkos „išmiegodamas visą naktį“. Suprantama, kai kuriems tėvams tai nei tinkama, nei įvykdoma. Gyvename pasaulyje, kuriame iš tėvų tikimasi ne vien tėvystės; daugeliui reikia eiti į darbą, dažnai ilgoms valandoms. Neretai jie augina vaikus neturėdami jokios paramos. Niekas nepaneigs, kad tėvystė šiais laikais kelia ypač daug streso, kartais gal net daugiau nei iki šiol gyvenusioms kartoms. Šiuolaikiniams tėvams keliami reikalavimai paprastai reiškia, kad „laukti“ tiek jiems, tiek vaikui gali būti žalinga. Išsekusių, išsunktų, piktų, nusivylusių ir prislėgtų tėvų nelinkėčiau jokiam mažyliui.

Kažkur juk tikrai turėtų būti aukso vidurys. Jums reikia patikimos informacijos ir patarimo, kurie leistų priimti teisingą, būtent jūsų šeimai tinkamiausią sprendimą, atsižvelgiant į visų poreikius. Šią spragą ir tikiuosi užpildyti knyga, nes ne tik vaiko, bet ir jūsų poreikiai yra svarbūs. Tikrasis tėvystės tikslas yra sugebėti išlaikyti pusiausvyrą ir į visų reikmes atsižvelgti vienodai. Šioje knygoje stengiuosi tėvus ir vaikus vertinti kaip komandą. Dalis vaiko miego specialistų nuteikia tėvus prieš vaikus, migdydamą apibrėždami kaip kovą, kurią laimi viena ar kita šalis. Jei laimi tėvai, tai mažylis pralaimi, tačiau jam lieka randų, o to joks tėvas vaikui nelinki.

Vienas geriausių būdų padrąsinti tėvus, varginamus vaiko miego problemų, – suteikti informacijos, kuri padėtų suprasti atžalos elgesį. Kai kurie miego specialistai teigia žinantys sėkmės paslaptį, tačiau aš tuo netikiu. Jeigu ji išties egzistuotų, jau tikrai nebebūtų paslaptis, tiesa? Visame pasaulyje tėvai skelbtų ją kiekvienam sutiktam. Bėda ta, kad stokojant miego ir negalint blaiviai mąstyti, tokie teiginiai skamba neįtikėtinais patraukliai.

Dauguma tėvų pagalbos ieško internete. Skelbti tekstus jo platybėse kuo toliau, tuo paprasčiau, tačiau didėja ir tikimybė perskaityti neteisingą, o kartais ir pavojingą informaciją. Išties labai svarbu internetinius straipsnius apie miegą (taip pat ir spausdinamus žurnaluose) vertinti gana skeptiškai. Pediatrė ir staigios kūdikių mirties sindromo specialistė dr. Rachelė Moon, paskelbusi 2012 metais atlikto tyrimo išvadas, teigia: „Sveikatos priežiūrą teikiantiems darbuotojams svarbu suvokti, kad tėvai internete godžiai ieško informacijos apie saugų vaiko miegą ir remiasi atrastais patarimais neatsižvelgdami į šaltinio patikimumą.“ Ji išsiaiškino, kad 72 procentams tėvų atrodo, kad internete

randama informacija apie sveikatos priežiūrą yra patikima, o 70 procentų teigia ją pasinaudoję stengdamiesi pagerinti savo vaikų miegą. Ištyrusi 1 300 tinklalapių, kuriuose skelbiama informacija apie vaikų miegą dr. R. Moon atskleidė, kad 28 procentai jų pateikė netikslas žinias.<sup>2</sup> Dar didesnę nerimą kelia tai, kad net ir valstybiniuose tinklalapiuose esama daug klaidų – 20 procentų informacijos apie miegą juose buvo netikslai.

Klaidingų patarimų esama ne tik internete, knygose ar žurnaluose. Dalis sveikatos priežiūros specialistų, iš jų ir šeimos gydytojai, slaugytojai, pateikia netikslią informaciją, ypač apie vaikų miego įpročių ugdymą, miegą kartu, žindymą ir nujunkymą. Galima dar atleisti, jei manote, kad sveikatos priežiūros specialistų teikiama informacija turi būti tiksli ir naudinga jūsų vaikui, tačiau blogiausia, kad daugelis tėvų nė nenumano, kiek mažai informacijos apie vaikų miegą ir psichologiją jiems yra suteikiama. Maža to, tokia informacija retai atnaujinama naujausių tyrimų duomenimis ir dažniausiai paremta sveikatos priežiūros specialistų asmenine nuomone bei tėvystės patirtimi, kurios labai retai grindžiamos mokslu.

Rašydama šią knygą, šimtų tėvų paklausiau: „Ką itin svarbaus sužinojote apie vaikų miegą?“ Įdomu, kad dauguma pabrėžė patarimų patikimumą ar priešingai – klaidingumą. Štai keletas jų komentarų:

Devyniasdešimt penki procentai informacijos, pateikiamos jauniems tėvams, yra netiesa. Visi vaikai yra skirtingi, ir tėvams, nerimaujantiems dėl „miego visą naktį“, reikia tiesiog atsipalaiduoti.

Užmirškite taisykles ir nurodymus!

Pabusti naktį biologiniu požiūriu yra normalu ir sveika.

Supraskite, kad jūsų vaikas nesupranta taisyklių, jam tiesiog reikia jūsų meilės.

Visada kliaukitės savo nuojauta, net jei mama tapote pirmą kartą: jūs geriausiai pažįstate savo mažylį, todėl darykite tai, kas jums atrodo tinkamiausia.

Viliuosi, kad šioje knygoje kreipiuosi į jus su pagarba, kurios jūs ir jūsų vaikas nusipelnė. Nesimu jokių metodų, kurie priverstų jus ar jūsų vaiką jaustis vienišiams ar susikrimsiems. Bene svarbiausia tai, kad visa čia pateikta informacija kuo išsamiausiai pagrįsta mokslinių tyrimų rezultatais. O jei norėsite sužinoti daugiau, knygos gale rasite bibliografiją.

Mane visuomet stebina, kaip smarkiai tėvus veikia faktai apie „normalų“ kūdikių ir vaikų miegą. Truputėlis mokslo ir statistikos keičia jų nuomonę apie atžalos poilsį. Padeda suprasti, koks mažylio miegas yra normalus, todėl tėvų nerimas ir kaltė, kuriuos jaučia manydami nesantys „pakankamai geri“ ar kad ką nors padarė ne taip, gali sumažėti. Todėl pirmąjį knygos skyrių skyriau mokslui apie vaikų miegą, nes akivaizdu, kad tokia pradžia tinkamiausia. Skaitydami tą skyrių iškart nusiteiksite geriau. Šioms mamoms jis padarė didelį išpūdį:

Sužinojau, kad išmiegoti visą naktį jie pradeda tik gerokai po dvejų metų gimtadienio. Man taip palengvėjo!

Atminkite: jūsų vaikas nėra sugadintas; jūs nieko nedarote blogai, tai tiesiog normalu!

Visiškai normalu, kad vaikas neišmiega visos nakties, kol nepradedą vaikščioti ir dar ilgiau. Būčiau labai nerimavusi, jei nebūčiau to sužinojusi.

Geriausia, ką sužinojau apie vaikų miegą, be jokių abejonių, yra supratimas apie smegenų raidą.

Labai pravartu žinoti, kad kūdikiams ir mažiems vaikams dažnai prabusti naktimis – visiškai normalu. Kartais vis dar būna sunku, tačiau vien tai žinant būna kur kas lengviau.

Taip pat atminkite, kad prakalbus apie vaiko miegą sąvoka „normalu“ yra labai plati. Esu tikra, kad jau matėte lenteles, kiek valandų per dieną turi miegoti naujagimis, kūdikis ir ikimokyklinukas. Turbūt nustebsite sužinoję, kad iki 2013 metų šie reikalavimai buvo pagrįsti nuomonėmis ir spėlionėmis. Išsamiau vaikų miego įpročius mokslininkai pradėjo tyrinėti tik visai neseniai. Pirmame skyriuje miniu naujausių mokslinių tyrimų išvadas, tačiau svarbu atminti, kad šie skaičiai tėra vidurkis ir pravartūs tik bendram supratimui. Visuomet yra vaikų, kurie naktį ir dieną miegos ilgiau ar trumpiau. Tad jei jūsų vaikas – ne „vidurkis“, tai dar nieko bloga. Štai kodėl itin svarbu miegą vertinti atsižvelgiant į patį vaiką, nes tai, kas tinka vienai šeimai, gali visai netikti kitai.

Antrame knygos skyriuje apžvelgiu miego istoriją, kaip bėgant amžiams keitėsi mūsų miego įpročiai ir svarbiausia – kokią įtaką miegui padarė šiuolaikinis gyvenimas. Plačiau apžvelgiu naujagimio moderniajame pasaulyje sampratą. Kūdikiai nežino, kad gimė XXI amžiuje. Nežino, kad turėtų elgtis kitaip, nei kūdikiai XVI amžiuje, nors mūsų, suaugusiųjų, gyvenimas ir pasikeitė drastiškai. Šiais laikais pirminiai kūdikių ir mažų vaikų poreikiai

labai dažnai nesutampa su tėvų poreikiais, o tai dar labiau apsunkina tėvystę. Kaip ir visuomet, atsakymą padeda rasti informacija ir pastangos suderinti kiekvieno poreikius.

Trečiame skyriuje apžvelgiu panašią temą – miego antropologiją ir aptariu miego įpročius visame pasaulyje. Nagrinėju, kaip skirtingose kultūrose tėvai migdo savo vaikus dieną ir vakarais, kuo skiriasi jų lūkesčiai ir miego dienotvarkė ir ar dėl vaikų miego jiems kyla tokių pačių rūpesčių kaip vakariečiams. Toliau svarstau, ko galime pasimokyti iš kitų kultūrų tėvų patirties.

Kita dabar itin populiari tema yra mitybos įtaka vaikų miegui. Ar žindomi ir pieno mišiniais maitinami mažyliai miega skirtingai? Ar buteliukas ir miegančio kūdikio maitinimas tikrai padės jam išmiegoti per naktį? Ar nujunkius ir perėjus prie kieto maisto miego trukmė pailgėja? Ar menkas kūdikio apetitas turi įtakos miegui? Ar tai, ką dieną valgo jūsų keturmetis, turi poveikio jo miegui naktį? Ar kokie nors maisto produktai padeda geriau išsimiegoti? Gal yra tokių, kurių turėtume vengti? Visa tai ir dar daugiau nagrinėju ketvirtame knygos skyriuje. Penktasis yra skirtas aptarti problemas, kurių sukelia šiuolaikiniai griežti migdymo metodai.

Nors žinios ir suteikia jėgų, esu įsitikinusi, kad šią knygą įsigijote ne vien bendram supratimui susidaryti. Jūs ieškote praktiškų patarimų, kurie padėtų šeimos dienas paversti taikingesnėmis, o naktis – ramesnėmis. Toks yra *pasiruošimo miegoti tvarkos* tikslas. Šį būdą pristatau šeštame skyriuje. Jis apima septynis, mano galva, svarbiausius dalykus, kuriuos verta apsvarstyti ir įgyvendinti, kad vaikas imtų miegoti geriau. Jie pritaikomi kiekvienai šeimai ir visų amžiaus tarpsnių vaikams nuo naujagimystės iki penkerių metų ir paskui.

Likusioje knygos dalyje pateikiu informaciją pagal vaikų amžiaus tarpsnius nuo gimimo iki penkerių metų. Miego poreikis ir biologija per pirmus penkerius metus smarkiai keičiasi, todėl ir su mažučiu kūdikėliu ir keturmečiu elgtis turėtumėte skirtingai. Kiekviename skyriuje rasite mamų ir vaikų, su kuriais man teko dirbti, istorijas – jie mielai sutiko jomis pasidalyti. Kiekvieno pavyzdžio apžvalga padės geriau suprasti šeimos patirtų problemų priežastis ir tai, kaip pritaikę maniškį pasiruošimo miegoti būdą jie sudarė vaikui savą planą.

## Kaip skaityti šią knygą

Šešis knygos skyrius parašiau visiems tėvams, kad ir kokio amžiaus vaiką augintų ar kad ir kokių miego problemų patirtų. Septintame ir dvyliktame knygos skyriuose yra specialių patarimų, skirtų tam tikro amžiaus tarpsnio vaikams. Tryliktame skyriuje apibendrinu tai, ką visoje knygoje aptariau, ir padedu sudaryti jūsų šeimai tinkamiausią planą. Būtų geriausia, jei prieš atsiversdami patarimus, skirtus skirtingo amžiaus vaikams, perskaitytumėte 1–6 skyrius, tuomet 7–12 skyrių patarimai bus kur kas prasmingesni. Vis dėlto suprantu, kad kai kurie tėvai trokšta praktiškų patarimų, kuriais galėtų pasinaudoti iškart. Jei jums prireiktų ką nors išbandyti tuojau pat, 7–12 skyriai yra gana savarankiški. Tačiau turėdami laiko būtinai perskaitykite ir 1–6 skyrius. Žinoma, vaikeliai augant, dars kart neskaitydami visos knygos, galite vėl atsiversti jo amžiui skirtą skyrių.

## I skyrius

# NORMALI MIEGO FIZIOLOGIJA

Ką žinote apie normalią vaiko miego fiziologiją? Būdama jauna mama apie tai išmaniau nedaug ir man nė mintis neatėjo domėtis. Valandų valandas ieškojau informacijos, kaip padėti vaikui išmiegoti ilgiau, gultis į lovą anksčiau ir keltis vėliau, tačiau taip ir nesugalvojau nuo lentynos pasiimti vieną iš apdulkėjusių psichologijos ir biologijos knygų ir daugiau sužinoti apie miegą. Jokiamе skaitytame tėvams skirtame žurnale ir jokioje aplankytoje internetinėje svetainėje tai nebuvo aptariama – ten būdavo iškart imamasi „spręsti problemas“. Tačiau kaipgi suprasi, kad vaikas išgyvena sunkumus, jei nežinai, kas yra normalu? Mane pribloškia, kad dauguma straipsnių apie miegą pradedami nuo „antrojo punkto“ (problemos sprendimo) ir visiškai praleidžiamas „pirmasis“ (ar išties problemos *esama*).

Tvirtai tikiu, kad visi tėvai turėtų būti mokomi miego fiziologijos. Mes labai domimės gimdymu, tačiau itin mažai skiriame dėmesio tam, kas nutinka mažyliui gimus. O jei ir skiriame, dažniausiai stengiamės teisingai pakeisti sauskelnę, žindome ir maudome, tačiau argi miegas nėra toks pat svarbus? Visiems tė-

vams būtų pravartu išklaudyti kursą apie vaiko miego ypatumus pirmaisiais gyvenimo metais, neįkainojamai svarbu žinoti, ko iš tiesų tikėtis kiekviename amžiaus tarpsnyje, ir išsiaiškinti, kodėl vaikas miega vienaip ar kitaip. Dirbau su galybe šeimų, kurios perpratusios miego fiziologijos pagrindus pamatė stulbinamus pokyčius. Štai kodėl šį skyrių parašiau būtent apie tai.

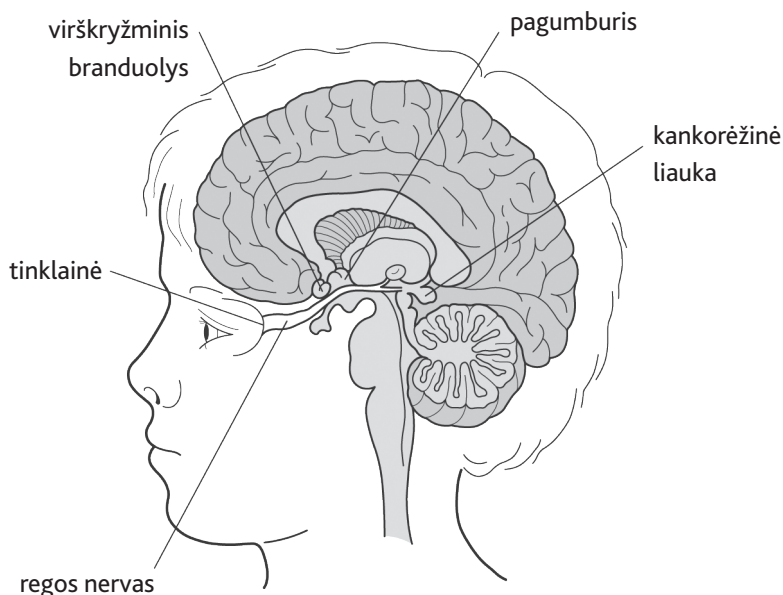
Miegas mums yra gyvybiškai svarbus, kaip vanduo ir maistas, tačiau dauguma žmonių kur kas geriau išmano apie pastaruosius du dalykus. Kuo labiau domėsitės mokslu apie miegą, tuo labiau padėsite sau ir savo vaikams.

Taigi kas nutinka, kai užsimerkiame ir užmiegame? Miegas – iš esmės cheminių medžiagų valdomas procesas. Negalima teigti, kad jo neveikia išorės įtaka, anaipol, ir apie tai šioje knygoje aš dar kalbėsiu, tačiau pagrindinis vaidmuo tenka cheminėms medžiagoms. Galvos smegenų pagrinde yra smegenų kamieniu vadinama dalis, jungianti galvos smegenis su nugaros smegenimis. Smegenų kamienas dar vadinamas „primityviomis“ ar „roplio“ smegenimis, nes primena paprastas, primityvias roplių smegenis. Smegenų kamienas drauge su pagumburiu vadinama smegenų struktūra valdo vadinamąją homeostazę, arba pagrindines gyvybines funkcijas: kvėpavimą, temperatūros reguliavimą, valgymą ir svarbiausia – miegą.

## Cirkadiniai ritmai ir melatoninas

Smegenų kamiene ir pagumburyje yra neuronų, specialių ląstelių, perduodančių nervinius impulsus. Neuronai išskiria neurotransmitterius, aktyvius cheminius junginius, kurie perduoda nervinį signalą iš vienos nervinės ląstelės kitai. Šie neuronai

ir cheminiai junginiai dvidešimt keturių valandų laikotarpiu sukelia mums mieguistumą arba verčia būdrauti. Tokia cikliškai vykstanti būdravimo ir miego kaita vadinama cirkadiniu ritmu. Žodis cirkadinis yra kildinamas iš lotyniškojo *circa dies*, reiškiančio „aplink dieną“.



Mūsų cirkadinius ritmus reguliuoja gumburas, arba tiksliau skambiai pavadinta smeigtuko galvutės dydžio pagumburio dalis – virškryžminis branduolys (trumpiau VKB). Jis sudarytas iš tūkstančių nervinių ląstelių ir yra už akių obuolių, greta regos nervo. Tokia jo padėtis nėra atsitiktinė: saulės spinduliams pasiekus dugninę akies dalį (vadinamą tinklaine), šviesai jautrūs fotoreceptoriai signalą per optinį nervą perduoda į VKB. Šis siunčia jį kitoms mūsų smegenų dalims, o reikšmingiausia iš jų – kanko-

rėžinė liauka, išvaizda primenanti mažutį kankorėžį, todėl taip ir vadinama.

Kalbant apie miegą, kankorėžinė liauka yra svarbiausia, į kurią reikia atkreipti dėmesį, nes ji, reaguodama į saulės šviesą, ima slopinti melatonino gamybą. Melatoninas dar vadinamas „miego hormonu“, sutemus jo kiekis natūraliai didėja (dėl jau aprašyto proceso), todėl mes pasijuntame mieguisti. Virškryžminis branduolys reguluoja ne tik melatonino gamybą, bet ir kitas su cirkadiniais ritmais susijusias funkcijas: kūno temperatūrą, šlapimo išskyrimą, kurie naktį sumažėja. Ryte patekėjus saulei, šviesa sužadina VKB, ir šis ima siųsti signalus, skatinančius pakelti kūno temperatūrą, išskirti hormoną kortizolį (ir slopinti melatonino gamybą), todėl mes pabundame.

## Cirkadinių ritmų raida

Prakalbus apie miegą reguliuojančius cirkadinius ritmus svarbiausia suprasti, kad jiems išsivystyti reikia laiko. Kūdikiai gimsta neturėdami cirkadinių ritmų, tačiau būdami įsčiose melatonino gauna iš mamos per virkštelę, todėl abiejų būdravimo ir miego ciklai labai panašūs.<sup>1</sup> Akivaizdu, kad gimus vaikui toks miego hormono perdavimas nutrūksta, tad naujagimiai ir neturi cirkadinio ritmo. Štai kodėl naujagimiai tiek naktį, tiek dieną miega taip padrikai. Naujagimiai nesuvokia nakties ir dienos; jų organizmas nepajėgia skirti paros laiko it pažvelgus į laikrodį. Cirkadinių ritmų raida yra grynai biologinė ir kaip kiti mažylio raidos etapai negali būti pagreitinta. Cirkadiniai ritmai subręsta, kai kūdikio smegenyse pasibaigia neurobiologiniai procesai, to-

dėl tėvams belieka laukti, kol taip nutiks. Kai kurie kūdikių priežiūros specialistai pataria pasikabinti šviesos nepraleidžiančias užuolaidas, naktį keičiant sauskelnes bendrauti su mažyliu kuo mažiau, tikintis išmokyti „naują gimį skirti dieną nuo nakties“. Tai tėra galimybė tėvams pasijausti, kad kuo nors padeda.

Pastaruosius dvidešimt metų cirkadinių ritmų raidą tyrinėję mokslininkai patvirtino, kad miegą reguliuojantys ritmai atsiranda maždaug nuo aštuntos kūdikio gyvenimo savaitės. Naujausi tyrimai rodo, kad cirkadiniai ritmai nusistovi maždaug ketvirtą gyvenimo mėnesį.<sup>2</sup> Štai kodėl galite tikėtis, kad tokio amžiaus kūdikio miego įpročiai galbūt ims sutapti su nakties ir dienos ritmu.<sup>3</sup>

## **Ankstyvas atsibudimas ir cirkadiniai ritmai**

Tėvai manęs dažnai prašo padėti išspręsti anksti atsibundantio vaiko „problemą“. Jei ją vertintume, atsižvelgdami į cirkadinius ritmus, taptų aišku, kad maži vaikai nubunda vos prašvitus, nes tai normali biologinė reakcija į šviesą. Tiesą sakant, mūsų, suaugusiųjų, cirkadinius ritmus veikiausiai iškraipė šiuolaikinis gyvenimo būdas, taigi problemų turime mes.

Vis dėlto net jei anksti atsibundantis vaikas, kalbant griežtai, problemų neturi, daugeliui tėvų tai vis tiek yra iššūkis. Vienintelis sprendimas – pritaikyti savo gyvenimo būdą taip, kad patiems būtų lengviau, bei užtikrinti saugią aplinką, jei mažylis vis dėlto nubustų anksčiau nei jūs. Jei vaikas paaugęs, rytais leiskite jam kurį laiką užsiimti kokia nors veikla, kad patys galėtumėte dar truputį pasnausti, tačiau tai geriausia, ko galite tikėtis.

Kūdikio atėjimas į šeimą – didžiulė laimė. Tačiau tėvų džiaugsmas greitai ima blėsti, jei kas naktį juos pažadina verksmas. O jei tai tęsiasi metus, dvejus... penkerius? Tikriausiai dauguma tėvų galėtų papasakoti įvairiausių naktinių istorijų iš savo patirties. Ką daryti, kad jums taip neatsitiktų? Ko griebtis, jei užgelėjęs vaikas bijo eiti miegoti ar naktį pašoka iš lovos? Kaip visai šeimai atgauti saldų miegą ir gyvenimo džiaugsmą?

Atsakymą žino Sarah Ockwell-Smith (Sara Okvel-Smit) – britų psichologė, vaikų ugdymo specialistė, rašytoja ir hipnoterapeutė, ypač besidominti vaikų miego problemomis, viena iš tinklalapio [www.gentleparenting.co.uk](http://www.gentleparenting.co.uk) įkūrėjų. „Ramaus miego knyga“ – tai vadovas, kuriame miego trūkumo iškankinti tėvai ras patarimų, kaip sureguliuoti miegą nuo pirmos naujagimio dienos iki mokyklinio amžiaus. Aptariamos pačios įvairiausios problemos: dažnas nubudimas naktimis, šlapinimasis į lovą, ikimokyklinukų košmarai ir visiškas nenoras eiti miegoti. Šioje knygoje rasite mokslinės informacijos, bet svarbiausia – praktika patikrintų patarimų, kurie tiek tėvams, tiek ir vaikams padės susigrąžinti ramų miegą.

*Puiki, praktiška, moksliniais tyrimais paremta knyga apie vaikų miegą. Šią knygą rekomenduočiau perskaityti ne tik tėveliams ir seneliams, bet ir specialistams, dirbantiems su vaikais. Knygoje pateikiamos naujausių tyrimų išvados ir aptariami paprasti, lengvai pritaikomi metodai, kurie šeimai padės paprasčiau vertinti vaikų miegą. Suvokus elementarius miego principus, geriau miegos ne tik vaikai, bet ir jų tėveliai.*

Konferencijos „Atsakinga tėvystė“ organizatorė,  
trijų vaikų mama JŪRATĖ BORTKEVIČIENĖ

*Pagaliau – mokslu ir žmogiškumu grįsta knyga, kuri nuramins pervargusius tėvus. Išsiverkimo metodai ir griežtos kūdikių dienotvarkės telieka istorija.*

AUŠRA PAUKŠTYTĖ, knygos „Mamystė“ autorė



Pirkite internetu  
[www.tytoalba.lt](http://www.tytoalba.lt)