

---

# Miego situacijos vertinimas

Kamilė, 6 mėn.



Paruošė dr. Audronė Mulevičienė

[www.pabiruciusveikata.lt](http://www.pabiruciusveikata.lt)

## Laba diena,

džiaugiuosi, kad ieškote atsakymų į kylančius klausimus. Siunčiu savo išvalgas apie Kamilės miegą.

Kamilės miego ypatumai:

	Pirma diena	Antra diena	Trečia diena	Ketvirta diena	Būdinga 3-6 mėn. amžiuje	Būdinga 6-9 mėn. amžiuje
Dienos pogulių skaičius	2	3	2	3	4	3
Kiek miegojo dieną	01 val. 30 min.	02 val. 40 min.	01 val. 45 min.	02 val. 15 min.	4-5 val.	3-4 val.
Kiek miegojo naktį	11 val. 00 min.	10 val. 00 min.	11 val. 10 min.	10 val. 15 min.	9-10 val.	10-11 val.
Bendra miego trukmė	12 val. 30 min.	12 val. 40 min.	12 val. 55 min.	12 val. 30 min.	13-15 val.	12-15 val.
Prabudimų naktį skaičius	8	4	7	5		

### Kamilė:

- Dieną miega apie 1,5 val. trumpiau nei jos bendraamžiai – dėl šios priežasties gali būti irzli vakare, anksti užmigti;
- Nakties miego trukmė panaši į bendraamžių, bet dėl susikaupusio nuovargio dienos metu miegas yra negilus, vargina dažni prabudimai.

### Kiti svarbūs veiksniai, kuriuos paminėjote dienoraštyje:

- Kamilė yra labai aktyvi, domisi aplinka,
- Kamilė užmiega tik supama ant rankų arba lauke vežimėlyje,
- nustatyta maisto alergija ir yra bėrimų odoje, tepant odą kremais verkia.

### **Pasiekti ilgalaikių rezultatų Jums gali padėti:**

- dieną užsiimti aktyviomis veiklomis – malonus fizinis nuovargis gali pagerinti miegą,
- bandymas šiek tiek prailginti dienos pogulius, kad Kamilė nepervargtų, vakare būtų geresnės nuotaikos (skaitykite toliau),
- maudynes ir odos tepimą kremais paankstinkite, kad prieš atsigulant į lovą Kamilė jau būtų nurimusi,
- norint sumažinti supimo poreikį miego metu, galima bandyti švelniai keisti Kamilės migdymosi įpročius (skaitykite toliau).

### **Svarbu:**

- Jūsų dienoraštyje ryškėja tendencijos, kad lauke Kamilė miega geriau: tą dieną yra ilgesnė dienos poguliu trukmė, ramesnis vakaras ir mažiau prabudimų naktį. Atkreipkite dėmesį į tai. Jeigu pastebėsite, kad po pasivaikščiojimų lauke Kamilė tikrai miega geriau, rekomenduočiau kasdien eiti į lauką. Atšilus orams į lauką galima eiti net ir du kartus.

**Sekančiuose puslapiuose bus pateikta papildoma medžiaga, kaip šiuos tikslus įgyvendinti.**

---

# Pirminės miego konsultacijos eiga:

1.	Užsakykite paslaugą.
2.	Laukite laiško su miego dienoraščiu (gausite per 24 val.).
3.	Pildykite dienoraštį 4-5 dienas.
4.	Atsiųskite dienoraštį peržiūrėti.
5.	Situacijos įvertinimą gausite el. paštu per 3 darbo dienas.

[REGISTRUOTIS](#)