

Kaip mamai išsimiegoti?

Ne paslaptis, kad kokybiškas miegas yra vienas svarbiausių mūsų sveikatos ir bendros savijautos komponentų. Tik iš kur gauti to „kokybiško miego“ auginant kūdikį? Juk kartais mamos sako, kad normaliai neišsimiega jau visus metus, o ne retai ir dvejus ar trejus...

GINTA LIAUGMINIENĖ



Ilona Navickienė
Sveikatos ir kūno pažinimo specialistė, trenerė, mokymų vadovė, reabilitacijos ir sveiko miego konsultantė

Ilona pati yra 4 vaikų mama. Tad jos patarimai apie miegą grįsti ne tik teorija, bet ir praktika.

Mamų miegas „prieštarauja fizikos dėsniams“

Kartais moterys, auginančios kūdikius, pačios stebisi, iš kur jos turi tiek energijos, jei naktimis miega vis nubusdamos, trumpai, negiliai? Ir taip naktis po nakties, mėnuo po mėnesio? Yra žinoma, kad žmogus, norėdamas būti sveikas ir energingas, turi pailsėti, – miegoti bent 7 valandas per parą. O kūdikių mamos tarsi griauja visus mokslo dėsnius įrodydamos, kad gali funkcionuoti miegodamos tik kebias valandas. Eilinis žmogus taip ilgai nepatrauktų, bet mamos – gali.

Pati gamta yra taip sutvarkiusi, kad dėl pasikeitusių hormonų mama miega kitaip, ir jai to miego pakanka. Bet, nepaisant visų „supergalių“, mamai reikia artimųjų pagalbos. Naktį verkiantį vaikutį tėtis gali lygiai taip pat sėkmingai panešioti, kaip tai darytų pati mama. O moteriai tai bus atokvėpio minutė, galbūt proga trumpai nusnūsti. Jei moteris dieną naktį paliekama viena, jei visi buitės ir kūdikio auginimo rūpesčiai tenka jai vienai, o dar prisideda miego trūkumas, kur kas didesnė tikimybė susirgti pogimdyvine depresija.

Didesnės pagalbos reikia ir pametinėlių mamoms, kurių vaikai miega ne vienodu ritmu. Tada mama neturi galimybės nusnūsti dieną, kas kompensuotų naktinio miego trūkumą. O tai yra labai svarbu.

Kodėl svarbu trumpas miegas dieną?

Dienos miegas yra viena iš mamos išgyvenimo gudrybių. Tik jis neturėtų būti ilgas, pakanka 15–20 minučių. Moteriai reikia ne pa-

miegoti, o tik numigti. Ji pabus pailsėjusi, tada miego suteiktos energijos užteks dar mažiausiai porai valandų. Trumpas numigimas grąžina jėgas su kaupu. Jei, kūdikiui užmigus, moteris svarsto, ar geriau trumpam nusnūsti, ar pnaršyti telefone, tai neabejotinai rinkitės miegą! Laikas telefone bus pavogtas, neduos jokios naudos, o miegas grąžins jėgas. Bet, kaip jau ir minėjau, numigti reikėtų ne ilgiau kaip pusvalandį, o geriau net dar trumpiau, kad būtų atsibundama tam tikroje miego stadijoje. „Persimiegojus“ – dieną pamiegojus 2 valandas ar ilgiau, – dažnai būna bloga nuotaika, mieguistumas, irzlumas, nes būname pabudę gilaus miego fazėje.

Kūdikio mamai patarčiau nusistatyti net žadintuvą, kad po pusvalandžio ji pabustų, net ir kūdikiui miegant toliau. Numigus bus jėgų pasitvarkyti buityje ar skirti laiko tam, kas džiugina širdį, bet vis trūksta laisvo laiko. Geriau numigti du ar tris kartus per dieną po 15 minučių negu vieną kartą keletą valandų.

Kaip pačiai mamai greitai užmigti?

Kai užmiega kūdikis, reikėtų pamiegoti ir mamai, tik ar visada lengva taip greitai užsnūsti? Greitas užmigimas – tai įprotis, kurį galima išsiugdyti. Ritmui susiformuoti reikia laiko. Ne veltui sakoma, kad kiekvienas mūsų naujas įprotis susiformuoja per 21 dieną. Įrodyta mokslinškai, kad tam tikroje smegenų dalyje naujas įprotis įsitvirtina tikrai ne per vieną dieną. Jei jums greitai užmigti nepasisėkė vieną, kitą kartą, – nenumokite ranka ir vėl bandykite, kol tai taps jūsų rutina.

Įprotį lengviau suformuoti padeda tam tikri ritualai. Pavyzdžiui, įsijungti „baltąjį triukšmą“ – meditacinę muziką, ramų kalbėjimą ar kitus garsus. Galima migdytis kvėpuojant diafragminių kvėpavimu. Galima mintimis perbėgti dienos įvykius nuo ryto iki vakaro arba atvirkščiai – nuo vakaro iki ryto.

Jautrioms mamoms, kurios negali greitai užmigti, nes bijo, kad kas nors atsitiks vaikeliai, patarčiau naudotis išmanio-

siomis technologijomis – kamera arba garso daviklis praneš, jei kūdikis pabudo ir verkia. Mamos miega jautriai, tad mažiausias garsas tikrai bus išgirstas.

Miegą keičia saldumynai

Kartais miego trūkumą moterys bando kompensuoti saldumynais, o tai yra blogis, nes organizmas nežino, ką su tuo pertekliu cukrumi daryti? Cukrus išderina hormoninę sistemą. Iš savo patirties žinau – kai esi labai pavargęs, rankos pačios tiesiasi į šokoladą. Greita energija, malonumas, saldumas... Patarčiau saldumynus geriau keisti saule riešutų. Riešutai suteiks greitą sotumo jausmą, bet neduos organizmui blogų jų angliavandenių. Žinoma, jei moteris nėra alergiška riešutams. Jeigu iš tiesų labai traukia saldumynai, tai mažiausias blogis bus gabalėlis juodojo šokolado – bet ne kasdien, retkarčiais.

Kur kas geresnis energijos šaltinis yra laukas ir grynas oras. Net jei turite galimybę vaikutį migdyti balkone ar nuosavame kieme, geriau išeikite pasivaikščioti, stumdamos vėžimėlį. Atrodo, nuo miego trūkumo ir taip nėra jėgų, tai gal geriau tegul vaikas miega balkone, o aš pasėdėsiu prie ekrano? Bet kur kas geriau pailsėsite judėdamas gryname ore. Deguonis labai reikalingas organizmui, be to, fizinis aktyvumas raumenyse gamina laimės hormoną – dopaminą.

Kada eiti miegoti vakare?

Visi norime skirti laiko sau, jis svarbus, bet neturėtų būti skiriamas miego sąskaita. Pirmiausia yra miegas, o filmai, knygos, pokalbiai telefonu, kompiuteriniai žaidimai – jau paskui. Tad vakare aš rekomenduočiau neskirti „laiko sau“ ilgiau

nei valandos. Jei vaikas užmigo 8 valandą vakaro, moteriai patarčiau eiti į lovą 9 valandą. Anksčiau žmonės keldavosi su gaidžiais, eidavo miegoti su vištomis. Paprasčiau tariant, anksti guldavo ir anksti keldavo.

Mūsų šeima net dabar, kai jauniausiajai dukrai 11 metų, eina miegoti 21–22 valandą, nes mes keliamės 5 valandą ryto. Savaitgalį be žadintuvo pabundame 6 ar 7, šiek tiek vėliau, nei darbo dienomis. Vakarinis miegas yra aukso vertės. Vidurnaktį, kuomet miegas yra vertingiausias, jau turime būti pasiekę gilaus miego fazę, o ne ką tik užmigę. Senovėje sakydavo, anksti kėlės ir anksti vedęs – nesigailėsi. Vakare anksti atsigulęs ryte pabundi geros nuotaikos, pailsėjęs, visa diena būna darbinga.

Mano miego ritmas susiformavo per kelerius metus. Tinkamą miego ritmą gali susiformuoti ir vadinamosios „pelėdos“ – žmonės, kurie iki vaikų gimimo mėgdavo ilgai vakaroti ir vėlai keltis rytais. Viskas yra įpročio reikalas.

Žindymas ir miegas

Sakoma, kad kai vaikas atsistoja ant kojų, jis ir nubėga nuo mamos krūties. Kai kuriose kultūrose įprasta vaikus žindyti ilgai, bet aš manau, kad labai svarbu atsižvelgti ir į pačios mamos sveikatą bei savijautą. Jei ji nuo naktinių žindymų pervargusi, negali išsimiegoti, galbūt verta pasvarstyti, kaip ilgai žindyti? Moteris turi rūpintis tiek savo fizine sveikata, tiek savo emocine būseną, negalima savęs, visiškai nualinti.

Motiniškas instinktas skatina daryti viską, kas geriausia kūdikiui, atiduodant vaikui laiką ir sveikatą, bet neužmirškime pagalvoti ir apie save. Galbūt susilauksime ir daugiau vaikučių, dar gimdysime, žindysime ne kartą, tad turime būti ir sveikos, ir stiprios! ■



NĖŠTUKĖ 2025 ŽURNALAS BŪSIMAI MAMAI

Spaudos prekybos vietose
ieškokite leidinio NĖŠTUKĖ-2025

Žurnale žiniomis dalinasi patyrę savo sričių specialistai – akušeriai, ginekologai, genetikai, psichologai, neonatologai. Tai išsamus leidinys, kuriame rasite įvairiausių tekstų apie nėščios moters sveikatą, nuotaikas, pasiruošimą gimdymui, gimdymą ir pogimdyminį periodą bei ką tik gimusio kūdikio priežiūrą.

Kur nusipirkti?

NĖŠTUKĖ-2025 galite įsigyti didžiuosiuose prekybos centruose (spaudos skyriuose) ir „Mamos žurnalo“ elektroninėje parduotuvėje, adresu parduotuve.mamoszurnalas.lt. Čia rasite tiek popierinę, tiek elektroninę žurnalo versijas.

Šiame numeryje jūsų laukia temos:

- Lyties atskleidimo vakarėlis – rausvų ir žydrų dūmų šventė
- Kai vaikučio laukti tenka 20 metų
- Skrandis pasišiaušė
- Kalbiname 4 garsias Lietuvos dulas
- Kaip susidraugauti su gestaciniu diabetu
- Susipažinkite – cholinas
- Laisva gimtis – kas tai?
- Pirkinių gidas
- Ačiū ponui Kėgeliui
- Cezaris pagal pageidavimą
- Pagimdyti padės afirmacijų kortelės
- Prausynų tradicija
- Edinburgo klausimynas – kas tai?
- Gimdymas be šypsenos
- Viešpatie, aš tokia pavargusi!
- Plaukų praradimo metas
- Mergautinių džinsų iššūkis
- Ir dar daug kitų tekstų!

STORAS, GRAŽUS IR POZITYVUS LEIDINYS –
TOKS, KOKIO NĖŠTUMO JUMS LINKIME!