



# Kūdikiu

nuovargio ir  
nepakankamo  
nuovargio  
ženklai

## ***Nuovargio ženklai***

- Dažnas žiovulys ir akių trynimasis.
- Nerimas, verksmas ir dirglumas, ypač bandant juos nuraminti.
- Sunku užmigti arba greitai nepabusti.
- Neramumas ir svirduliavimas.
- Hiperaktyvumas.
- Sugniaužti kumščiai ir įsitempęs kūnas.
- Sunku sutelkti dėmesį arba lengvai išsiblaško.
- Atlošinėja nugarą arba sustingsta galūnės.
- Sutrikęs miego režimas, trumpi pietų miegai ir naktiniai pabudimai.

## ***Nepakankamo nuovargio ženklai***

- Trumpi pietų miegai arba sunkus, migdymasis pietų miegui.
- Žaidimas lovytėje ilgiau nei 20 min. iki užmigimo.
- Dažnas pabudimas gana greitai užmigus.
- Ankstyvas rytas.
- Protestas prieš pietų miegą visą laiką pražaidžiant arba praverkiant.
- Pabunda patenkintas po trumpo pietų miego, bet sunkiai išsveria iki kito pietų miego.

Svarbu pažymėti, kad kiekvienas kūdikis yra unikalus ir gali būti individualių skirtumų, kaip jie išreiškia nuovargį ar budrumą. Nuolat stebėdami savo kūdikio elgesį ir signalus, galėsite geriau suprasti jo miego poreikius ir atitinkamai pakoreguoti jo dienos rutiną.

## **REGISTRUOKITĖS NEMOKAMAM PAŽINTINIAM SKAMBUČIUI**

Sužinokite, kaip susigrąžinti gerą miegą



REGISTRUOKITĖS DABAR  
[calendly.com/miegopasaka/15min](https://calendly.com/miegopasaka/15min)

