

**MITEN HYVÄ UNI  
VAIKUTTAA  
VAUVAN KEHITYKSEEN**



Jolanda Honka  
Kätilö-terveydenhoitaja  
Lahden Perhekeskuksen neuvola

# VAUVAN UNEN RAKENNE

1. Vastasyntyneen vauvan uni on erityistä: sen rakenne on kypsymätön eikä vauvalla ole vuorokausirytmää. Vauvan aivojen kehitys on kuitenkin nopeaa, ja uni muuttuu jo kahden ensimmäisen elinvuoden aikana vakaammaksi ja yhtenäisemmäksi.
2. Vuorokausirytmien kehitys alkaa jo ennen syntymää, ja 25. raskausviikon kohdalla sikiöllä voidaan havaita levon ja aktiivisuuden vaihteluita. Raskauden viimeisellä kolmanneksella sikiön lepoaiheista on puolestaan mahdollista erottaa unen eri vaiheita.
3. Vastasyntyneen vauvan uni sijoittuu tasaisesti ympäri vuorokauden, ja vauva nukkuu paljon. Vauvan aivot ovat vielä kehittymättömät ja unen rakenne on epäkypsä. Pieni vauva ei vielä kykene itse säätelemään unta aikuisen tavoin tai noudattamaan säännöllistä unirytmää.

LÄHDE: THL

# Vauvan unen erityinen rakenne

1. Unen rakenteella tarkoitetaan aivosähkötoiminnassa unen aikana tapahtuvia muutoksia.
2. Aivosähkötoiminta on vilkasta ihmisen ollessa hereillä, ja hidastuu kun torkahdamme ja lopulta nukahdamme. Aivosähkötoiminnan perustella aikuisen uni jaetaan kahteen pääluokkaan, vilke-uneen (REM) ja kolmivaiheiseen ei-vilkeuneen (NREM, N1–N3). Yhdessä nämä univaiheet muodostavat noin 1,5 tunnin mittaisen unijakson.
3. Vauvalla unen rakenne on erilainen. Vastasyntyneen unijakso on alle tunnin mittainen ja se pitää sisällään vain kolme vaihetta: aktiivisen unen, hiljaisen unen ja välimuotoisen unen.
4. Vilkeunen aikana aivosähkötoiminta on vilkasta ja hengitys ja pulssi kiihtyvät. Vauva voi äännellä, liikkua, liikutella silmiään tai olla imevinään. Syvän unen aikana aivot toiminta on puolestaan hitaimmillaan, ja hengitys ja sydämen toiminta on tasaista. Vauva nukkuu tällöin rauhallisesti ja sikeästi.

# Vauvan unen rakenne

1. Unen erityinen rakenne selittää osaltaan vauvojen taipumusta herätä herkästi. Herkkyys havahtua on suurimmillaan vilkeunen aikana ja unijaksojen välissä. Koska pienen vauvan unesta suuri määrä on vilkeunta ja unijaksot ovat lyhyitä, vauva herää unesta aikuista helpommin.
2. Lapsen unen tarve on suurimmillaan heti syntymän jälkeen, mutta sitten unentarve vähenee aina aikuisikään saakka. Unen tarve on yksilöllistä, toiset lapset tarvitsevat enemmän unta, kun taas toiset pärjäävät lyhyemmillä yöunilla. Unen määrä on sopiva, jos lapsi voi päivisin hyvin ja vaikuttaa virkeältä. Tilapäiset stressitekijät, esimerkiksi sairaudet, voivat lisätä unen tarvetta.

LÄHDE: THL



## Unen merkitys kasvuun ja kehitykseen

1. Aivot, keskittyminen, jaksaminen ja oppiminen, tarvitsevat unta, mutta niin tarvitsee myös moni muukin elimistön toiminto. Jos ei nuku riittävästi, hormonitoiminta menee sekaisin, elimistön immuunipuolustus heikkenee, elimistö altistuu tulehduksille ja stressi kasvaa. Ruokahalun säätelymekanismit menevät sijoiltaan ja kehittyvät ns. insuliiniresistenssi. Näiden seurauksena liian vähän nukkunut ihminen lihoo ja riski jopa aikuistyyppin diabetekseen kasvaa.
2. Lapsi tarvitsee erityisen paljon unta, koska lapsen kasvuun liittyvillä hormoneilla on yhteyksiä uni-valverytmiin, ja koska lapsella on paljon opittavaa. Uni on tärkeää lapsen aivojen kypsymisessä, käyttäytymisen ja tunteiden säätelyssä sekä tiedollisten toimintojen kehityksessä.

LÄHDE: THL

# Pikkulapsen unen laatu

LÄHDE: THL

NUKAHTAMISEEN  
KULUVA AIKA

**12kk**

	0–30 min	normaali
	30–40 min	kiinnitä huomiota unen huoltoon
	yli 40 min	ammattilaisen arvio ehkä paikallaan

**24kk**

	0–30 min	normaali
	30–45 min	kiinnitä huomiota unen huoltoon
	yli 45 min	ammattilaisen arvio ehkä paikallaan

# Pikkulapsen unen laatu

LÄHDE: THL

YÖHERÄILY/YÖ

**12kk**

	0–2,5 kertaa	normaali
	2,5–4 kertaa	kiinnitä huomiota unen huoltoon
	yli 4 kertaa	ammattilaisen arvio ehkä paikallaan

**24kk**

	0–1 kertaa	normaali
	1–2 kertaa	kiinnitä huomiota unen huoltoon
	yli 2 kertaa	ammattilaisen arvio ehkä paikallaan

# Pikkulapsen unen laatu

LÄHDE: THL

## VALVOMINEN YÖLLÄ

**12kk**

0–20 min	normaali
20–45 min	kiinnitä huomiota unen huoltoon
yli 45 min	ammattilaisen arvio ehkä paikallaan

**24kk**

0–8 min	normaali
8–15 min	kiinnitä huomiota unen huoltoon
yli 15 min	ammattilaisen arvio ehkä paikallaan