



**1.4.2025 klo 13:30–15**  
**Teams**

**Meidän uni!**

**Milla Dahl**  
**Master of Health Care**  
**ODL Liikuntaklinikka**





## KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN



- **Toteuttajaorganisaatiot:**
  - Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
  - ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)
- **Rahoittaja:** ESR+ (Euroopan sosiaalirahasto)
- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään
- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025
- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**
  - Utajärvi, Muhos, Oulainen, Merijärvi, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki, mukana muitakin kuntia.
- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.
  - Mielen hyvinvointi
  - Osallisuus
  - Liikkuminen
  - Ravitsemus
  - Uni ja palautuminen
  - Päihteiden käytön ehkäisy
- **Vahvistaa** HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen
- **Aiemmin toteutuneet koulutukset** löydät Kohde Akatemiasta: [kohde.diak.fi](https://kohde.diak.fi) - nettisivustolta

# Sisältö

- Ennakkotehtävä
- Lapsen uni ja ikäkausittaiset vaiheet
- Unen suositukset ja riittävä uni lapsella
- Lapsiperheen unen ja palautumisen nykytila, miten perheissä menee?
  - Katsaus kansallisesti ja Pohjois-Pohjanmaalle
- Lapsen vuorokausirytm
- Unen merkitys lapsen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin
- Jälkitehtävä





# Ennakkotehtävä

- **Tutki oman työskentelyalueesi palveluita lapsiperheiden arjen tueksi**
- Voit tutkia palveluita kuntien, järjestöjen tai seurakuntien nettisivuilta tai sosiaalisesta mediasta
- Valitse muutama (2-4) palvelu, joista jokin on seurakunnan, järjestön, liiton, kunnan tai hyvinvointialueen palvelu
  - Esimerkiksi MLL perhekahvila, maksuton varhaiskasvatus, isien kerho...
  - Voit halutessasi tuoda esille myös omasta työstäsi esimerkkejä tai toimintoja
  - Palvelu voi olla myös etäpalvelu- kuten Vanhempainchat tai muu, joka palvelee valtakunnallisesti.
- Kerro niistä työkavereillesi tai voitte tehdä tämän harjoituksen yhdessä esimerkiksi yhteisessä kokouksessa, tiimipalaverissa tai vastaavassa. Näin saatte jaettua toisillenne työtänne tukevia lapsiperheille suunnattuja palveluita helposti!
- Voit näistä koota itsellesi tukilistan joihin voit ohjata lapsiperheitä tarvittaessa!

# Lapsen uni



- **Uni on ihmisen aivotoiminnan tila**, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki (Uniliitto, 2019).
- **Miksi nukumme?**
  - **Unen aikana tapahtuu paljon asioita**: oppimista, kasvamista, keskittyminen paranee, muistaminen kehittyy, tapaturma-alttius vähenee, luovuus vahvistuu, palaudutaan rasituksesta, vastustuskykyä vahvistetaan (THL, 2023; Mieli ry)
- **Unta säätelee** sisäinen vuorokausirytm, jota tahdistavat mm. valo, arkielämä ja päivän erilaiset säännölliset rutiinit. (Uniliitto, 2019)
- **Lapsen unirytm** alkaa kehittymään jo raskausaikana (THL, 2023)
- **Uni on hyvin erilaista** eri ikäkausina ja se kehittyy koko ajan iän myötä (THL, 2023)
- **Lapsen unen** kehitystahti ja unentarve ovat hyvin yksilöllisiä. (Paavolainen, 2024C)
  - Unen kehittyminen ja lapsen yksilöllisyys haastaa vanhempia
- **Lapsen unen määrässä, laadussa ja rakenteessa** tapahtuu suuria muutoksia ensimmäisten elinvuosien aikana. Kehityksen myötä vuorokausirytm vakiintuu, unen rakenne kypsyy ja yöheräily vähenee. (Paavolainen, 2024C)
- **Lapsen uni häiriintyy** herkästi erilaissa muutos- ja stressitilanteissa (hampaat, sairastuminen, kuume) sekä ympäristön ärsykkeistä (päiväkodin aloitus) (Paavolainen, 2024C)

# Alle kouluikäisen lapsen unen ikäkausittaiset piirteet



- **Vastasyntyneet lapset** (THL, 2023)
  - Nukkuvat hyvin paljon vuorokauden aikana – ei ole vuorokausi- ja unirytmisiä
  - Hän tarvitsee paljon vanhempien tukea rytmin luomiseen
  - Vauvan rytmi kehittyy omaan tahtiin, yleensä säännöllinen unirytmistö muodostuu 3kk- 6kk iässä
- **6kk- 24kk ikäinen lapsi** (THL, 2023)
  - Uni- ja vuorokausirytmien kehittyminen jatkuu vanhempien tuella
  - Yöllinen heräily on yleistä ja normaalia, se menee ohi
  - Arki- ja nukkumisen rytmit ovat erittäin tärkeitä: säännöllisen päivärytmin ja rutiinien avulla lapsi oppii päivän ja yön eron
  - Tuetaan lasta nukahtamaan itse (itseksensä nukahtaminen vähentää yöllistä heräilyä ja unihäiriöitä)
  - Ikäkauden haasteita voivat olla päivähoitoon siirtyminen, vanhempaan takertuminen, hampaiden puhkeaminen, uuden oppiminen, vanhemman töihin paluu (MLL, 2025)
- **2-6-vuotias lapsi** (THL, 2023)
  - Tuetaan nukahtamaan itsenäisesti
  - Uhmaikä voi haastaa, nukkumaanmenon hetki voi pidentyä (päivärytmi ja päiväunien keston tarkistus)
  - Leikki-ikäisillä (3-4 v.) lapsilla univaikeudet ilmenevät yleensä nukahtamisvaikeuksina ja painajaiset ovat yleisiä (MLL, 2024)
  - Vuoteenkastelu ja kasvukivut voivat häiritä unta (MLL, 2025)
  - Arki- ja nukkumisen rytmit ja rutiinit korostuvat
  - Päiväunien pois jäädessä mahdollistetaan lapselle kuitenkin lepoaika (esim. kirjojen katselu tai ääneen lukeminen) (MLL, 2024)
  - Ruutuajan huomiointi

# Esimerkki lasten unen kehityksestä vastasyntyneestä 18-vuotiaaseen saakka

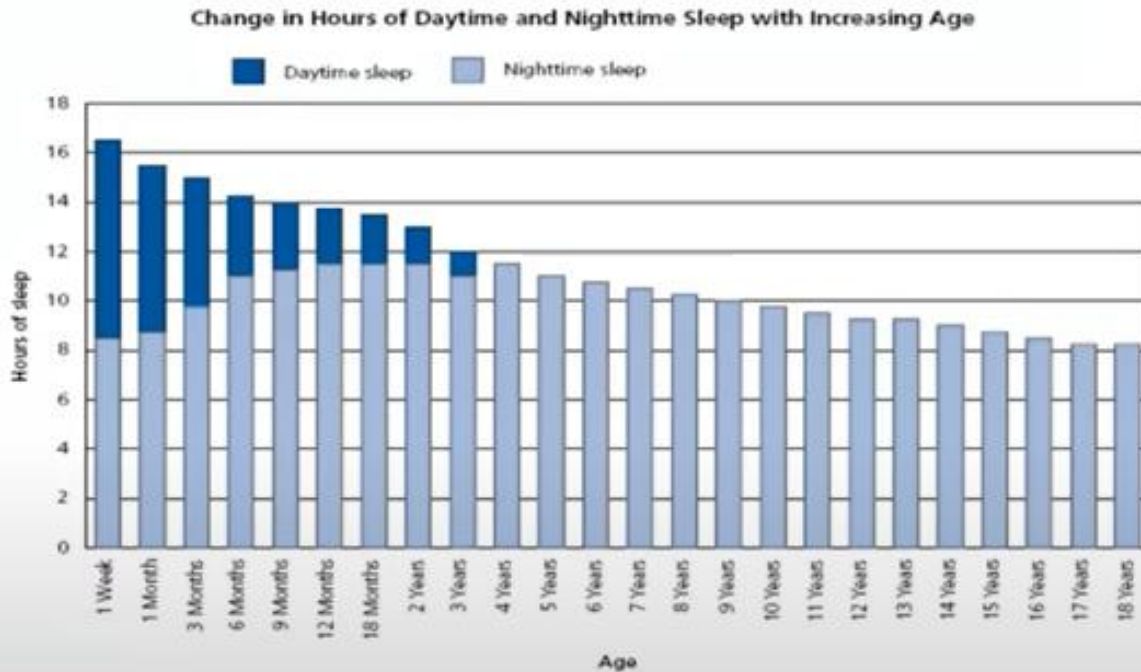


FIGURE 1. In newborns, the amount of sleep is divided fairly equally between night and day. In the normal infant, nighttime sleep gradually becomes consolidated over the first year into a single uninterrupted block of time, and daytime sleep gradually decreases over the first three years.

Thiedke CC et al. Am J Fam Pract, 2001

3



# Unen suositukset ja riittävä uni

- **Vastasyntyneillä** unen tarve 14-16h /vrk:ssa ja erot unen tarpeessa voivat olla hyvin suuria (THL, 2023)
- **6kk- 24kk** ikäinen tarvitsee yöunta noin 10 h/ vrk:ssa ja päiväunia kahdesti päivässä yhteensä 2-4 h edestä (THL, 2023)
- **2- 6-vuotiaat** lapset nukkuvat yleensä 10h yössä, päiväunet yksilökohtaisesti päälle 1-2h (THL, 2023)
  - Päiväunet jäävät pois hiljalleen 3-5- vuotiaana
- **Kouluikäisillä unen** tarve vaihtelee, 7-vuotiaat 10-12h vrk ja 12-vuotiaat 9-11h vrk (Paavonen, 2024B)
- **Unen tarve vähenee** koko ajan, mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa (Paavonen, 2024A)
- **Unen tarve** on lapsilla hyvin yksilöllistä, minkä vuoksi yksittäisen, riittävän tuntimäärän suositus on vaikeaa (Paavonen, 2024A)
- **Riittävä määrä unta on tärkeää** – lapsi nukkuu riittävästi kun hän voi päivisin hyvin ja on virkeä (Paavonen, 2024A)
- **Vanhemman on tärkeää tuntea** oma lapsi ja osata arvioida, milloin lapsi on ”oma itsensä” (Paavonen, 2024A)
  - Jos päiväuniaikaa on liian vähän → syntyy univelkaa, lapsi iltaisin ärtyisä ja levoton
  - Jos päiväuniaikaa liikaa → lapsella voi olla vaikeuksia nukahtaa yöunille ajoissa iltaisin
- **Aikuisille suositellaan** unta 8-9h vuorokaudessa
  - Aikuisen unta tukevat täysin samat asiat kuin lapsen: säännöllinen päivärytmi, liikkuminen, ravitseminen, pienet tauot pitkin päivää
  - Tärkeää on tuntea itsensä levänneeksi ja pirteäksi unen jälkeen. Ihminen on nukkunut todennäköisesti riittävästi, jos kokee aamulla herätessä yönunien olleen virkistävää (Uniliitto, 2019)
  - Pikkulapsiarjessa vanhempien uni voi heikentyä, tukiverkoston tärkeys korostuu!
  - Aikuisen on hyvä tuntea itsensä myös unen kannalta ja tuntea omat rajat – milloin olen väsynyt ja pyydän apua?



## Vinkki!

Unta voi yrittää pidentää/lyhentää 15-30 min ja seurata lapsen vointia.

Kokeile pienillä lapsilla päiväsaikaan, isommilla yöaikaan  
(Paavonen, 2024A)



KOHDE  
HYVINVOINTI-  
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin  
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

DIAK





# Lapsiperheiden unen ja palautumisen nykytila



- **Sunrise-tutkimuksen (2024) kuvailevien tulosten** mukaan 3-4-vuotiaista lapsista 95 % nukkuu suositusten mukaan
  - Oulussa ja lähiseuduilla 3-4-vuotiaista lapsista 97 % nukkui suositusten mukaan
- **Lapsiperheiden arjen uniongelmat hyvin yleisiä** (Kosola, 2024)
  - Haasteena, ettei uniongelmiin haeta apua tarpeeksi ajoissa
- **4. ja 5 lk.** pojista 10 % ja tytöistä 11 % ei koe nukkuvansa tarpeeksi (Kouluterveyskysely, 2023)
- **Nuoret nukkuvat liian vähän** (Kosola, 2024)
  - Ongelmana useammilla säännöllisen arjen puute
  - Nuorten itsesäätely kehittyy hyvin myöhään, minkä vuoksi myös nuoret tarvitsevat aikuiselta ohjausta nukkumaan menossa
- **Finlapset (2025):** Esikouluikäisten lasten hyvinvointi on kaksijakoista: lapset liikkuvat ja ulkoilevat runsaasti, mutta ruutuaika on usein pitkä ja kiusaaminen sekä henkinen kaltoinkohtelu ovat huolestuttavan yleisiä.
- **Viidesosa miehistä ja naisista** kokee nukkuvansa riittämättömästi: yleisintä se on 40-54-vuotiailla (THL, Terve Suomi-tutkimus 2022-2023)
- **Yleisintä iltavirkkuus** on 20-39-vuotiailla miehillä ja naisilla (iltavirkkuus yhdistyy monesti riittämättömään uneen) (THL, Terve Suomi-tutkimus 2022-2023)
- **Suomalaiset vanhemmat ovat kansainvälisellä tasolla** mitattuna uupuneimpien joukossa- syynä yksilökeskeinen vanhemmuus (Jyväskylän yliopisto, 2020)
- **Vanhemmilla on haasteita huolehtia omasta** palautumisesta, riittävästä unensaannista ja terveellisistä elämäntavoista (Sos-Lapsikylä, 2024)
- **Finlapset (2025)-** tutkimuksen mukaan vanhemmat tuovat hyvin esille lastensa tuen ja palveluiden tarpeita, mutta jättävät usein kertomatta omista kokemuksista, huolista tai terveyshaasteistaan (n=12 616)
  - Vanhemmista 80 % oli elämänsä tyytyväisiä
  - Vanhemmista 25 % koki terveytensä keskitasoiseksi tai huonommaksi, 40 % vastaajista oli uupumuksen oireita
  - Erityisesti yksinhuoltajat korostuivat heikommin voiviksi vastaajista (kokivat eniten yksinäisyyttä, terveysongelmia, ahdistuneisuutta, masennus- ja uupumusoireita..)
  - Käytännön apua sai isovanhemmilta 60-70 % ja lastenhoitoapua sai 75 % vanhemmista

# Tarkempi katse vanhempien jaksamiseen ja palautumiseen



- **Finlapset (2025)-tutkimus:**

- **Neuvolakäynteihin** oltiin pääosin tyytyväisiä (lasta seurataan asiantuntevasti, 90% )
  - Kehitettävää neuvolassa koko perheen huomioimiseen ja vanhemmuuden tukeen (harvemmin tyytyväisiä 75 %)
  - Pohjois-Pohjanmaalla vanhemmista (76 %) kokee neuvolan huomioivan koko perheen
- **Varhaiskasvatukseen** ja esiopetukseen oltiin enimmäkseen tyytyväisiä
  - Kehitettävää henkilöstön riittävyyteen ja vaihtuvuuteen
- **75 % vanhemmista koki** asuinalueella järjestettävän kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa lapsiperheille

- **Eskari-ikäisten vanhemmilla runsaasti ammattimaisen tuen tarpeita (Finlapset, 2025)**

- Äideillä useammin kuin isillä
- Puolet vastaajista tarvitsi tukea lapsen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen (harva jätti tämän kertomatta)
- Omaan jaksamiseen tarvitsi apua 33 % vanhemmista, yksinhuoltajista 50 %
- Suurin osa vanhemmista jätti kertomatta omista tuen tarpeista ja jäi sen vuoksi ilman tukea
  - 25 % vanhemmista tarvitsi tukea mielenterveyteen tai parisuhteeseen, mutta näistäkin jätettiin kertomatta

- **Miten eskari-ikäisten vanhemmat voivat Pohjois-Pohjanmaalla?**

- 49 % äideistä ja 46 % isistä kokee mielenterveysoireiden vuoksi vaikeuksia hoitaa asioitaan
- Äidit kokevat enemmän yksinäisyyttä (11%) kuin isät (8 %)
- Isillä (49 %) on vähemmän ystäviä kuin äideillä (76 %)
- Äideillä (39 %) enemmän uupumuksen oireita kuin isillä (36 %)
- Isät (66 %) kokevat saavansa vähemmän tukea omaan jaksamiseensa kuin äidit (59 %)
- Pohjois-Pohjanmaalla vanhemmista 58 % kokee asuinalueella järjestettävän kiinnostavaa vapaa-ajan ohjelmaa lapsiperheille
  - Vanhemmista 66 % tietää asuinalueensa vapaa-ajantoiminnan mahdollisuuksista lapsiperheille
- Vanhemmista 55 % koki työn tai opiskelun ja perheen yhteensovittamisen olevan helppoa

- **Käy tästä kurkkaamassa oman kunnan tilanne** → [FinLapset-kyselytutkimus esikouluikäisten lasten perheille 2024: Vanhemmat - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä](#)



# Lapsen vuorokausirytm

- **Vuorokausirytm määrittelee** ihmisen päivä- ja yön toiminnan
  - Ihmisen vuorokausirytmä tahdistaa valon määrä ja melatoniini-hormoni, jota erittyy pimeään aikaan ("unihormoni")
- **Unirytmien kehitystä säätelee valo** (aurinko, sisällä lamput, tv, älylaitteet..) ja **sosiaaliset vihjeet**
  - Melatoniinia lapsella alkaa muodostumaan vasta 2-3 kk ikäisenä, vähän ennen nukkumaanmeno aikaa
  - Pienemmällä lapsella ei ole melatoniinin tuotantoa vielä, joten vanhempi voi arvioida nukkumaanmenon ajankohtaa lapsen vireystilasta= toiminnasta
- **Hyvä vuorokausi- ja unirytm perustuu** säännölliseen päivärytmiin ja rutiineihin
  - Alle 3 kk ikäisen lapsen kanssa voi toteuttaa päivärytmä, jolloin lapsi saa virikkeitä ja toimintaa päivisin, jotta yönunirytm vakiintuisi
  - 3kk jälkeen lapsella on valmiudet nukkua säännöllisessä rytmissä
- **Mitä vuorokausirytmien tulisi sisältää**, jotta se tukisi hyvää unta ja palautumista?
  - Arjen toimintojen säännöllisyys ja arkirytm mukaan pienestä saakka
  - Vuorokauden tulisi sisältyä yksilölle tarpeeksi unta, säännölliset ruoka-ajat, sopivasti leikkiä ja ulkoilua sekä pieniä palautumisen hetkiä niin lapsille kuin aikuisillekin
  - Vuorovaikutus on myös tärkeää lapselle ja aikuiselle, varsinkin ennen nukkumaanmenoa
  - Säännöllisyys ja arkirytm tukevat myös vanhemman unta ja koko perheen!



# Unen merkitys lapsen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin



- **Uni vaikuttaa** todella monipuolisesti lapsen kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin
  - Uni on arjen kantava voima
- **Unella samoja hyvinvointivaikutuksia** myös aikuisille
- **Hyvää unta häiritsevät** mm. aikuisten ja lasten ruutuajan lisääntyminen, epäsäännöllinen arki, arkiliikkumisen vähentyminen kotona
- **Vanhemmalla on vastuu lapsen unesta**
- **Mihin lapsi tarvitsee unta?**
  - **Pituuskasvu** (lapsen univaje voi pitkittyessään vaikuttaa lapsen tai nuoren kasvuun)
  - **Aineenvaihdunta** (univajeessa aineenvaihdunta lisääntyy ja voi altistaa esim. DM2)
  - **Vastustuskyky** (univajeessa sairastuminen voi lisääntyä)
  - **Tunne-elämä** kehittyy unen aikana (unessa käsitellään vaikeita asioita ja pelkoja)
  - **Keskittymiskyky** (väsyneenä emme jaksu keskittyä)
  - **Mieliala** (väsyneenä mieliala on useasti apea ja mikään ei innosta)
  - **Oppiminen** (oppiminen heikentyy)
  - **Luovuus** (luovuus ja mielikuvitus lisääntyvät)
  - **Palautuminen** (uni on osa palautumista ja ilman unta palautuminen heikentyy)
  - **Suorituskyky** (ei ole virtaa liikkuu, syödä hyvin, toimia arjessa lasten tai kavereiden kanssa)
  - **Elintavat** ovat parempia hyvin nukkuneena (hyvin nukkuneelle maistuu paremmin terveellinen aamiainen, pidentynyt univaje voi näkyä ylipainona..)
- **Arvostetaanko** unta enää tarpeeksi nykypäivänä?

# Jälkitehtävä

- Pohdi itsenäisesti tai työyhteisön kanssa, miten saisitte vanhempia rohkaistumaan ja kertomaan heidän omasta jaksamisestaan?
- Voisitko ottaa käyttöön koko perheen huomiointiin puheeksi oton julisteen tai kortin, jota näytettäisiin aina kohdatessa? Voisiko kerhoissa, vastaanotolla, tai muussa tilassa olla aina pieni Pop-Up- piste, jossa vanhempi voisi tulla juttelemaan? Mikä voisi olla mielestänne toimiva ratkaisu?
- Voitte halutessanne myös osallistaa vanhempia tämän suunnittelussa.
- Mitä vanhemmat toivovat, jotta he rohkaistuisivat kertomaan omista huolistaan?



**KOHDE**  
HYVINVOINTI-  
OSAAMISTA KUNTIIN



**Euroopan unionin**  
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

**DIAK**

**ODL**

# Esimerkkejä unen ja palautumisen tueksi



- **3.sektorin toiminta on erittäin arvokasta** ja laajaa- tutustu heidän toimintaan kunnassasi!
- **Etäpalvelut kannattaa muistaa**- toimijoiden saanti voi olla vaikeaa haja-asutusseuduille tai kauas ydinasutuskeskuksista
- **Unen tueksi: Unikoulut**
  - Uniliitto ja MLL- eri tyylejä (vauvan ja leikki-ikäisen unikoulut)
  - Tarkemmin unikouluista seuraavassa koulutuksessa
  - Ensi- ja turvakotien liitto: Vauvatalo Oulussa (tukea myös etänä) ja Raahessa Ensikoti ja Rytmiohjaus vauvan unen tueksi
- **Vanhempien jaksamisen tuki**
  - Mielenterveys (Toivo.fi-sovellus- koulutetut vapaaehtoiset, MLL- Vanhempainpuhelin ja chat, Ensi- ja turvakotien Vauvaperhe-chat)
  - Parisuhteen tuki (Srk: Perheneuvonta, Parisuhteen palikat-kerho (Oulu), Lapsiparkki), Nuorten Ystävät: Vanhempien Akatemia, Ensi- ja turvakotien eroneuvonta)
  - [Vanhemmuuden Apuun](#) (Sos-lapsikylä)- sähköinen palvelu tukee vanhemmuutta etänä
  - [Väestöliitto Hyvä kysymys-sivusto](#)
- **Yksinhuoltajat**
  - Yhden perheen vanhemman liitto (Eroinfo- ja Perheinfopuhelin)
  - Ev.lut. seurakunnan Lapsiparkki ja lastenhoitotuki
- **Yksinäisyys**
  - Isien yksinäisyyden ehkäisy/ystävän puute: Miessakit ry, Srk Miesten saunailta (Oulainen)
    - [Toiminnan Miehet | Miessakit Ry](#)
    - Isäluuri/Isyyden tueksi Miessakit ry <https://miessakit.fi/toimintamuodot/isyyden-tueksi/>
    - Isäneuvola (Kontinkangas, Oulu)
    - Isälapsiparkki.net – Oulussa
  - MLL: Perhekahvila (Oulu, Kuusamo, Ylivieska)



**KOHDE**  
HYVINVOINTI-  
OSAAMISTA KUNTIIN



**Euroopan unionin**  
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

**DIAK**





## Lapsen unen laatu 3-24 kk iässä

### Nukahtamiseen kuluva aika, minuuttia

| 3 kk   | 6-12 kk | 18-24 kk |                                             |
|--------|---------|----------|---------------------------------------------|
| 0-30   | 0-20    | 0-20     | Tavallinen vaihtelu                         |
| 60-90  | 30-45   | 30-40    | Unen huoltoon kannattaa kiinnittää huomiota |
| yli 90 | yli 45  | yli 40   | Ammattilaisen arvio saattaa olla tarpeen    |

### Yöheräilyjen määrä/yö

| 3 kk  | 6-12 kk | 18-24 kk |                                             |
|-------|---------|----------|---------------------------------------------|
| 0-2   | 0-2     | 0-1      | Tavallinen vaihtelu                         |
| 3-4   | 3-4     | 1.5-2.5  | Unen huoltoon kannattaa kiinnittää huomiota |
| yli 4 | yli 4   | yli 2.5  | Ammattilaisen arvio saattaa olla tarpeen    |

### Valvominen yöllä, yhteensä minuuttia

| 3 kk    | 6-12 kk | 18-24 kk |
|---------|---------|----------|
| 0-40    | 0-15    | 0-5      |
| 60-120  | 30-60   | 10-30    |
| yli 120 | yli 60  | yli 30   |

On tärkeää tunnistaa mahdolliset ongelmat kun niitä ilmenee!

[www.thl.fi/lapsenuni](http://www.thl.fi/lapsenuni)



# Lähteet

- Finlapset, 2025. Mitä esikouluikäisten lasten perheille kuuluu? FinLapset-tutkimuksen kyselytiedonkeruun perustulokset. THL. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150351/URN\\_ISBN\\_978-952-408-452-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150351/URN_ISBN_978-952-408-452-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Jyväskylän yliopisto. STT. Yksilökeskeisyys altistaa länsimaiset vanhemmat uupumukselle. (2020). Uutinen Jyväskylän yliopiston verkkosivulla 18.12.2020. Viitattu 3.9.2024. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69896997/yksilokeskeisyys-altistaa->
- Kosola, S. 2024. Kouluikäisen ja nuoren uni. Kansallinen aivoterveys-webinaari. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_2cFn8jBk3M](https://www.youtube.com/watch?v=_2cFn8jBk3M)
- Kouluterveyskysely. 2023. Kouluterveyskysely 2023: lapsia ja nuoria kuormittavat monet tekijät – selkeät arkirutiinit ja ajoissa saatu apu on tärkeää. THL. <https://thl.fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%2F>
- Mieli ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/>
- MLL, 2025. 1-2-vuotiaan nukkuminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/1-2-v/1-2-vuotiaan-nukkuminen/>
- MLL, 2024. 3-4-vuotiaan nukkuminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/3-4-v/3-4-vuotiaan-nukkuminen/>
- Paavonen, J. 2024A. Alle kouluikäisen uni. Kansallinen aivoterveys-webinaari. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_2cFn8jBk3M](https://www.youtube.com/watch?v=_2cFn8jBk3M)
- Paavonen, J. 2024B. Lapsen uni. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01399/lapsen-uni>
- Paavonen, J. 2024C. Unihäiriöt lapsella. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00536>



# Lähteet

- Sos-lapsikylä. 2024. <https://www.sos-lapsikyla.fi/blog/2024/10/29/vanhemmilla-on-haasteita-jaksamisessa-ja-hyvinvoinnin-yllapitamisessa-sos-lapsikylan-vanhemmuudenapuusta-huolestuttavia-tilastoja/>
- Sunrise-tutkimus. 2024. Folkhälsan. Kuvailevia tuloksia Sunrise-aineistosta.
- Thiedke CC et al. Am J Fam Pract, 2021. Change in hours of daytime and nighttime sleep with increasing age. Kuvaaja.
- THL, 2023. Terve Suomi-tutkimus 2022-2023. [https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit\\_2023/uni\\_ja\\_nukkuminen.html](https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/uni_ja_nukkuminen.html)
- THL, 2023. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni>
- Uniliitto, 2019. <https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>