

IMEVÄISEN UNI

Outi Saarenpää-Heikkilä

Lastenneurologi

Lastenkliniikka, TAYS

SISÄLTÖ

- Unen rakenteen ja vuorokausirytmien kehitys imeväisiässä
- Unettomuushäiriöt imeväisiässä
- Häiriöiden taustatekijät
- Häiriöiden seuraukset
- Häiriöiden hoito

UNEN RAKENTEEN KEHITYS 1

- vastasyntyneellä ei säännöllistä unirytmää, unimäärä n. 16t
- melatoniinin erityis ja kehon lämpötilan vaihtelu sirkadiaanisesti kehittyy ensimmäisen 3kk:n aikana
- n. 3kk:n ikään mennessä pisin nukuttu jakso yöllä
- CHILD SLEEP –tutkimus /Paavonen et al. 2019: 3kk:n iässä 36%, 8kk:n iässä 26% unesta esiintyy päiväaikaan
- Päiväunien määrän kehitys hyvin yksilöllinen: 2-3 ensimmäisellä ikävuodella, 1 kaksivuotiaalla

NAPS IN CHILDREN

Napping: Number Per Day

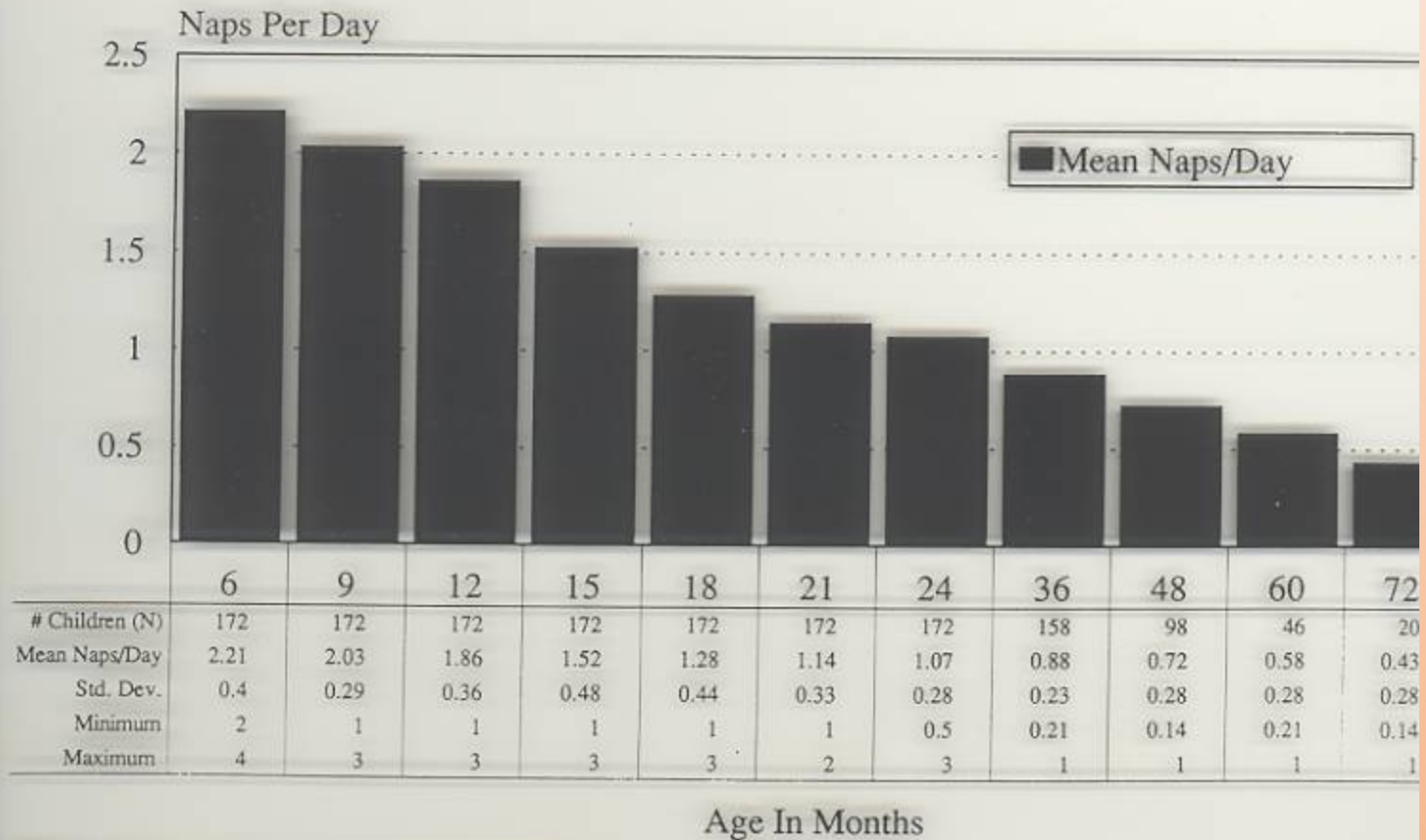
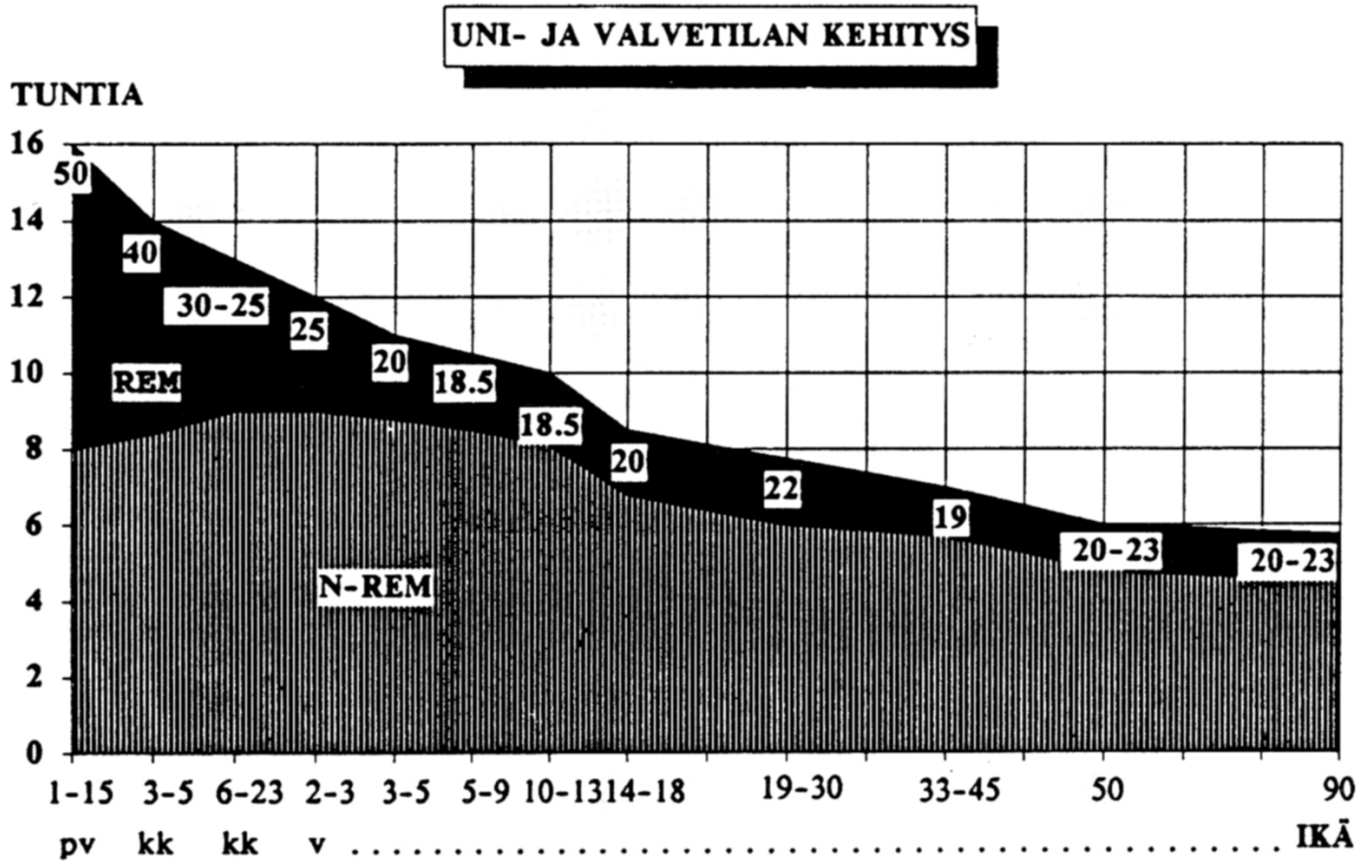


FIG. 1. Number of naps per day by age in months.

UNEN RAKENTEEN KEHITYS 2

- Aivosähkötoiminta huomattavan erilaista kuin myöhemmin
- aktiivi uni (REM), rauhallinen uni (NREM), välimuotoinen uni (häviää ens.kk:n aikana)
- alle puolivuotiaalla uni voi alkaa REM:llä
- Spindelit ilmaantuvat 3kk ikään mennessä
- puolen vuoden ikään mennessä kypsät univaiheet elektrofysiologisesti, unijakso alle tunnin mittainen
- paljon REM-unta -> heräilyalttius
- unimäärä n.12t 1-vuotiaalla

Kuva 5. Univaiheiden ja unen määrän kehitys iän funktiona.



UNETTOMUUS

lapsuusiän behavioraalinen

- Jaetaan kahteen tyyppiin:
 - 1) nukahtamisassosiaatioon 2) rajojen asettamiseen liittyvä unettomuus
- vauvaiällä yleisin ongelma **uniassosiaatio-ilmio**: vauva nukutetaan, ja vauva herää huutamaan unijakson loppuessa uutta nukuttamista ts. vauva ei osaa rauhoittua itsekseneen
- Tavallisin assosiaatio on imetys, joka voi korvautua muulla, kun imetys lopetetaan (jos lopetetaan, vrt taaperoimetys)
- Tutti, vanhemman syli, autoajelu.....

- Yöimetyksen jatkuminen aiheuttaa joskus heräilyä, vaikka vauva nukahtaisikin itsekseen; kuitenkin assosiaatio
- Nykysuositukset ohjaavat 6kk täysimetykseen eli 6kk iässä vaikea siirtyä kiinteille suoraan yösyöttö lopettaen
- Näyttö kiinteiden ruokien varhaisemman aloittamisen yöunia parantavasta vaikutuksesta: pidempi ja yhtenäisempi yöuni, vähemmän vaikeita uniongelmia (Perkin et al 2018)

- **rajojen asettamiseen** liittyvä unettomuus alkaa yleensä toisella ikävuodella ja liittyy lapsen uhmaikään; lapsi ei pelkää tai ahdistu yksinolosta, mutta haluaa näyttää voimansa tulemalla pois sängystä
- Neuropsykiatriset häiriöt

UNETTOMUUS

muut sairaudet, muut syyt

- Tavallisia vauvaikäisen yöheräilyn fyysisiä syitä: **kipu** (otiitti, GER, suolistoperäinen allergia), **kutina** (atopia), **hengenhadistus** (astma), OSAS (Katila et al 2019: 3kk kuorsaajilla lyhyempi ja levottomampi uni)
- Kehitysvammaisuus ja neuropsykiatriset sairaudet
- Puutteellinen unenhuolto (mm. epäsäännölliset nukkumistavat)
- Lääkkeet

VUOROKAUSIRYTMIN HÄIRIÖT

- **Viivästynyt unirytmistöireyhtymä/häiriö (DSPS/D)**
- Luontainen nukahtamisaika on tavallista myöhempi, samoin heräämisaika; unimäärä on normaali ja rytmi säännöllinen
- Ilmiö voi tulla esiin jo pienellä lapsella
- **Aikaistunut unirytmistöireyhtymä/häiriö (ASPS/D)**
- Luontainen nukahtamisaika on tavallista aiempi, samoin heräämisaika; unimäärä on normaali ja rytmi säännöllinen
- Yleistä pienillä lapsilla, erityisesti autistit

IMEVÄISEN UNETTOMUUDEN TAUSTATEKIJÄT

- Valtaosa vastasyntyneistä ei osaa nukahtaa itsekseen
- Temperamenttierot
- Perintötekijät (Kantojärvi et al 2019: CACNA1C-varianttien yhteys pidentyneeseen unilatenssiin)
- Äidin raskaudenaikainen psyyk. terveys raskausaikana (Morales-Muñoz et al. 2018: 3kk iässä uniongelmia enemmän kun äidillä ahdistus, masennus, unettomuus, adhd-oireet, stressitapahtumia, iltatyypisyys)
- Imeväisen unirytmien hitaampi kehitys (Paavonen et al. 2019)
- Vanhempien uni (Morales-Muñoz et al. 2018: äidin iltatyypisyys liittyy lapsen lyhyelle unelle, nukahtamisvaikeuksille, vaikeille unioingelmille kahden ensimmäisen ikävuoden aikana)

IMEVÄISEN UNETTOMUUDEN SEURAUKSET

- Yöheräilyn vaikutus kognitioon ristiriitainen (Plancoulaine et al. 2017: yöheräily 6kk iässä ennustaa huonompaa IQ:ta 3v iässä; Mäkelä et al. 2018: yöheräilijöiden tulokset Bayley:ssä ei eroa kontroleista 8kk tai 2v iässä)
- Yöheräilyn vaikutus toiminnanohjaukseen (Mäkelä et al. 2019: yöheräily 8kk iässä liittyy huonompaan toiminnanohjaukseen 2v iässä)
- Lyhyt uni liittyy toiminnanohjauksen kehitykseen (Huhdanpää et al. 2019: kahden ensimmäisen vuoden aikainen lyhyt uni liittyy keskittymiskyvyttömyyteen 5v:n iässä ja kaksivuotiaana vanhempien raportoima univaikeus liittyy keskittymiskyvyttömyyteen ja hyperaktiivisuuteen 5v iässä)
- Lyhyt uni vs ylipaino (Tuohino et al. 2019: 3kk iässä ennustaa ylipainoa 2v iässä)
- Vanhempien jaksaminen ja keskinäinen suhde

UNETTOMUUDEN HOITO

uniassosiaatio

- Erilaiset behavioraaliset, vähittäiseen muutokseen pohjautuvat menetelmät eli unikoulut
- Soveltuvat 6kk eteenpäin; riittävä keskushermoston kypsyys (Galland et al. 2017: pelkkä preventio antenataalisti ja 3vk:n iässä ei ehkäise ongelmia)
- Keskeistä oppia nukahtamaan yöunille omin avuin ja siten myös joka kerta, kun herää yön aikana
- Tassukoulu, asteittainen huomiotta jättäminen
- Hieman isommille ns. tuolikonsti ja pistäytymiskonsti
- Viivästetty nukkumaanmeno

- Gradisar et al. 2016: sekä asteittainen huomiotta jättäminen että viivästetty nukkumaanmeno tehokkaampia kuin pelkkä info; kortisolitasot interventiossa matalampia; vuoden päästä kiintymyssuhteessa ei eroa ryhmien välillä
- Hall et al. 2015&2017: asteittainen huomiotta jättäminen vähensi vaikeita uniongelmia, muttei aktigrafilla mitattua heräilyä; vanhempien tyytyväisyys ja henkinen hyvinvointi parempaa

UNETTOMUUDEN HOITO

rajojen koettelija

- rajojen asettaminen, sänkyyn palauttaminen
- Myös positiiviset rutiinit + viivästetty nukkumaanmeno

VUOROKAUSIRYTMIN ONGELMIEN HOITO

- Behavioraalinen eli viivästyneessä ylösnousuajan aikaistaminen aikaistuneessa nukkumaanmenon viivästäminen asteittain
- kirkasvaloahoito aamulla / illalla?
- Melatoniini?

YHTEENVETO

- imeväisten unihäiriöt ovat hyvin yleisiä
- usein vähäteltyjä ("kuuluu asiaan, menee aikanaan ohi")
- unella tärkeä merkitys hermoston kehityksessä, oppimisessa ja tunne-elämän muovautumisessa vaikka tarkat mekanismit epäselviä
- unella tärkeä merkitys myös hermoston ulkopuolella (mm. painon hallinta, sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta)
- Unen kartoitus kuuluu aina osaksi neuvolatoimintaa