

Lapsen unen laatu 3-24 kuukauden 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	Tavallinen vaihtelu
60-120	30-60	10-30	Unen huoltoon kannattaa kiinnittää huomiota
yli 120	yli 60	yli 30	Ammattilaisen arvio saattaa olla tarpeen