

# Despertars nocturns en nens de 18 mesos i 4 anys. Impacte en el descans familiar

Lluís Sansa, Diego L. van Esso, Isabel Losada, Pilar Sanjuan, Valentí Brotons, Magdalena Rosell

EAP Serraparerera. ABS Cerdanyola del Vallès-1. Barcelona.

## RESUM

**Objectius.** Conèixer la prevalença dels trastorns i dels diferents hàbits relacionats amb el son infantil. Estudiar el seu impacte en el descans familiar.

**Mètodes.** Enquesta de 22 preguntes dirigida als pares i interrogada pel metge o la infermera a la població de nens que acudia al centre de salut per visita del programa del nen sa als 18 mesos  $\pm$  3 mesos ( $n=94$ ) i 4 anys  $\pm$  6 mesos ( $n=87$ ). Realitzades entre l'abril i el desembre de 1999.

**Resultats.** Inicien el son al seu llit 112 nens (62%), al sofà 21%, al llit dels pares 7% i a diferents llocs depenent del dia 10%. El 37% necessiten generalment per adormir-se la companyia d'un familiar i el 42% dorm amb un ninot o objecte de companyia. Es desperten al vespre un dia o més a la setmana 73 nens (40%) i d'ells 50 (28%) ho fan 3 dies o més. No hi ha diferències significatives en la prevalença dels despertars nocturns entre els dos grups d'edat. Dels 73 nens que es desperten al vespre, continuen dormint ocasionalment o habitualment en el llit dels pares o d'un altre familiar 28. La freqüència dels despertars nocturns disminueix a mesura que augmenta el nombre d'ordre del fill de la família. Els despertars nocturns del fill creen una sensació de descans insuficient en algunes o en la majoria de les nits durant un període de 3 mesos o més de durada en el 32% de les mares i en el 19% dels pares.

**Conclusions.** La prevalença de despertars nocturns per fill és del 40% en el nostre medi. Aquests han produït un descans insuficient durant un període perllongat en una tercera part de les mares i en menor mesura en els pares.

**Paraules clau:** Son. Hàbits. Despertars nocturns. Nens. Descans familiar. Cosleeping.

## DESPERTARES NOCTURNOS EN NIÑOS DE 18 MESES Y 4 AÑOS. IMPACTO EN EL DESCANSO FAMILIAR

**Objetivos.** Conocer la prevalencia de los trastornos y de los diferentes hábitos relacionados con el sueño infantil. Estudiar su impacto en el descanso familiar.

*El present treball s'ha presentat a la VIII Reunió Anual de la Societat Catalana de Pediatria (Reus, 2 i 3 de juny de 2000).*

### Correspondència:

Lluís Sansa i Pérez

C/ Joan Oliver, 8. 08211 Castellar del Vallès. Barcelona.

Treball rebut: 19-07-2000. Treball acceptat: 25-07-2000.

Sansa LI, Van Esso DL, Losada I, Sanjuan P, Brotons V, Rosell M.  
**Despertars nocturns en nens de 18 mesos i 4 anys. Impacte en el descans familiar.**  
*Pediatr Catalana* 2000, 60: 274-279.

**Mètodes.** Encuesta de 22 preguntas dirigida a los padres e interrogada por el médico o la enfermera a la población de niños que acudía al centro de salud para la visita programada del niño sano a los 18 meses  $\pm$  3 meses ( $n=94$ ) y los 4 años  $\pm$  6 meses ( $n=87$ ). Realizadas entre abril y diciembre de 1999.

**Resultados.** Inician el sueño en su cama 112 niños (62%), en el sofá 21%, en la cama de los padres 7% y en diferentes lugares dependiendo del día 10%. El 37% precisan generalmente para dormirse la compañía de un familiar y el 42% duerme con un muñeco u objeto de compañía. Se despiertan por la noche un día o más a la semana 73 niños (40%) y de ellos 50 (28%) lo hacen 3 días o más. No hay diferencias significativas en la prevalencia de los despertares nocturnos entre los dos grupos de edad. De los 73 niños que se despiertan por la noche, siguen durmiendo ocasionalmente o habitualmente en la cama de los padres o de otro familiar 28. La frecuencia de los despertares nocturnos disminuye a medida que aumenta el número de orden del niño en la familia. Los despertares nocturnos del hijo crean una sensación de descanso insuficiente en algunas o en la mayoría de las noches durante un período de 3 meses o más de duración en el 32% de las madres y en el 19% de los padres.

**Conclusiones.** La prevalencia de los despertares nocturnos por hijo es del 40% en nuestro medio. Estos han producido un descanso insuficiente durante un período prolongado en una tercera parte de las madres y en menor medida en los padres.

**Palabras clave:** Sueño. Hábitos. Despertares nocturnos. Niños. Descanso familiar. Cosleeping.

## NOCTURNAL AWAKENING IN CHILDREN AGED 18 MONTHS AND 4 YEARS. IMPACT ON THE FAMILY'S SLEEPING PATTERNS

**Objective.** To study the different sleeping habits and the prevalence of sleeping disorders in children of different age groups, and to evaluate their impact on the family's sleeping patterns.

**Methods.** A 22-item questionnaire addressed to parents was designed. Between April and December 1999 pediatricians or nurses interviewed the parents of children who were being evaluated for their 18-month ( $\pm$  3 months;  $N=94$ ) or 4-year ( $\pm$  6 months;  $N=87$ ) check-up.

**Results.** The majority of patients (62%) start sleeping in their own bed, 21% in the sofa, 7% in the parents' bed, and 10% in other places. Thirty-seven percent of the children need to be accompanied by a family member to go to sleep, and 42% of children sleep with a puppet or other toys. Night awakening one or more days per week was present in 73 (40%) children, and 50 of them (28%) awoke three or more days per week. The prevalence of nocturnal awakening was not significantly different between the two age groups. Of the 73 children who awoke

during the night, 28 of them continued to sleep afterwards in the parents' or other family members' bed. The frequency of night awakening decreases with the increasing order of siblings. Nocturnal awakening of the children was responsible for a feeling of insufficient sleep during some or most nights during 3 or more consecutive months in 32% of the mothers and in 19% of the fathers.

**Conclusions.** The prevalence of nocturnal awakening in children is 40% in our environment. Nocturnal awakening is responsible for insufficient sleep in one third of the mothers, and in a lesser extent in the fathers.

**Key words:** *Sleep habits. Nocturnal awakening. Children. Family sleep. Cosleeping.*

## Introducció

Darrerament certs hàbits relacionats amb el son infantil i especialment el que fa referència a les possibles repercussions de dormir amb els pares (cosleeping) han estat objecte d'àrdues discussions en el si de Pediatria Catalana<sup>1-6</sup>.

Quan s'analitzen els diferents hàbits relacionats amb el dormir dels nens i els despertars nocturns, s'han de valorar sempre dos factors molt importants: 1. Condicionants socioculturals. 2. Impacte que pot originar en el correcte descans de tota la família.

### 1. Condicionants socioculturals

Evolució històrica dels hàbits de dormir a la raça humana:

- En el transcurs de la història de la humanitat no s'han donat fins molt recentment –els darrers segles– les condicions de vivenda favorables per la separació de pares i fills a l'hora de dormir. Aquesta pràctica, que ja s'ha assumit culturalment com l'habitual o normal en l'anomenada societat «occidental», no és l'habitual en altres cultures actuals, com les dels països orientals incloent-n'hi un de tan occidentalitzat com el Japó<sup>7</sup>. D'altres estudis documenten als mateixos Estats Units una marcada diferència ètnica en el patró de cosleeping: en un 50% de les famílies negres dormen pares i fills junts més de 2-3 cops per setmana<sup>8-9</sup>, mentre que tan sols ho fan el 21% de les famílies hispanes<sup>10</sup> i el 10% de les anglosaxones<sup>8-9</sup>.

Educació per assolir una correcta integració en la cultura actual:

- Agradi o no, la nostra cultura és molt complexa i exigeix un alt grau d'autonomia i autocontrol. Aprendre a dormir sol és una fita que forma part de l'aprenentatge normal de l'infant en el seu procés d'adquirir una identitat pròpia com a individu diferenciat dels seus pares<sup>3</sup>.

Aquests dos punts actuen com a forces contraposes. A la tendència ancestral de buscar a la nit el refugi i la companyia dels pares o d'altres familiars, es

contraposa la necessitat d'educar el nen en una societat en què necessitarà un alt grau d'autonomia, si volem que s'hi adapti feliçment.

### 2. Impacte que pot originar en el correcte descans de tota la família

És el motiu de consulta o punta de l'iceberg que es veu a l'atenció primària. El fet que el nen dormi sovint al llit dels pares no tan sols té implicacions en l'àmbit educatiu, que tot i semblar molt clares sempre es poden discutir. També hi ha el vessant que podríem anomenar logístic i que és difícilment qüestionable: Poden descansar bé tres persones en un llit de 135 cm d'amplada, quan una d'elles sovint es belluga constantment? La vida íntima de la parella, pot quedar ressentida? A més, la incorporació generalitzada de la dona al món del treball remunerat fa imprescindible que aquest descans sigui òptim per a tots dos progenitors.

L'objectiu d'aquest treball és conèixer la prevalença dels trastorns i dels diferents hàbits relacionats amb el son infantil i saber l'impacte que tenen sobre el descans de cada progenitor per separat i les seves possibles repercussions en l'àmbit laboral.

## Material i mètodes

Les dades s'han obtingut d'una enquesta de 21 preguntes tancades, d'elecció múltiple i resposta única i 1 pregunta de resposta oberta. Ha estat dirigida als pares de 181 nens i interrogada directament pel metge o la infermera en el control de salut del nen sa. La mostra inclou 94 nens de 18 mesos  $\pm$  3 mesos i 87 nens de 4 anys  $\pm$  6 mesos. S'han escollit les dues edats esmentades perquè s'han considerat representatives de les diferents fases evolutives del son en el nen. El qüestionari inclou l'estudi dels següents factors: sexe i edat del nen, edat dels pares, nombre de fills i ordre de naixement del nen sobre el qual es fa l'enquesta, diferents hàbits relacionats amb el son i finalment l'impacte dels despertars nocturns i d'altres hàbits relacionats amb el son del fill enquestat sobre el descans dels pares per separat i la percepció de la repercussió que té en les seves activitats laborals. Els hàbits relacionats amb el son, ja que poden tenir una variabilitat al llarg del temps, s'han circumscrit al darrer mes abans de l'enquesta i són els següents: existència d'una rutina i horaris establerts en posar-lo a dormir, lloc on s'adorm, la presència d'un familiar per adormir-se, la utilització d'objectes de companyia al llit, els despertars nocturns, l'alimentació o beguda nocturna i la freqüència d'anar a dormir al llit dels pares o d'un altre familiar. Pel que fa referència a l'impacte en el descans familiar s'ha interrogat només pel fill objecte de l'enquesta i no s'han considerat els trastorns que poguessin ocasionar d'altres germans. Per tal de poder detectar l'existència de conflictes antics ja solucio-

nats la pregunta sobre l'impacte en el descans familiar s'ha formulat tant per al mes previ abans de l'enquesta, com per la pitjor situació viscuda de 3 mesos o més de durada i a partir dels set mesos d'edat. S'ha considerat que, a partir dels set mesos, l'alimentació del nen no hauria de ser motiu per despertar-se de nit.

L'estudi s'ha realitzat entre abril i desembre de 1999. Les dades s'han introduït en una base de dades Access i s'han analitzat estadísticament amb el programa SPSS-PC.

Es va considerar només l'existència de despertars nocturns quan el nen no estava malalt i es va agrupar el nombre de despertars nocturns en dos grups segons la seva freqüència: menys d'un dia per setmana i un o més dies per setmana.

## Resultats

Formen la mostra 102 nens (56%) i 79 nenes (44%). El qüestionari va ser contestat per la mare sola en el 91% dels casos, pel pare sol en el 6% i per tots dos en el 3%. En no trobar diferències significatives en la variable principal «despertars nocturns» per a les poblacions de 18 mesos i 4 anys, es van agrupar els dos grups d'edat en fer l'estudi descriptiu i la comparació amb altres variables.

En analitzar l'última hora abans de posar-los a dormir, dels 181 nens de la mostra, segueixen una mateixa rutina i horaris, almenys 5 dies a la setmana, 150 nens (83%). Tan sols 14 pares (8%) no creuen necessari seguir un horari o una rutina prèvies. Inicien el son al seu llit 112 nens (62%): 100 a la seva habitació i 12 a l'habitació dels pares; 38 nens (21%) al sofà, 13 (7%) al llit dels pares, 1 al llit d'un germà i 17 (10%) a diferents llocs depenent del dia. Dels 13 nens que s'adormen al llit del pares, 4 en continuen dormint tota la nit. Requereixen la companyia d'un familiar per adormir-se 4 dies o més per setmana 67 nens (37%), i ocasionalment 16 (9%). Més de la meitat, 98 nens (54%), s'adormen habitualment sols. Dormen amb un ninot o objecte de companyia –ex-

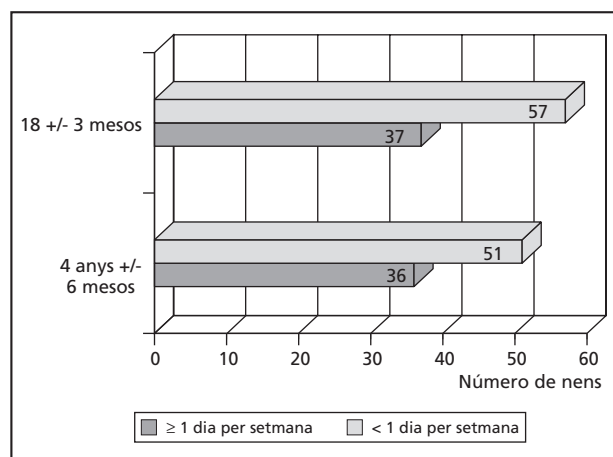


Fig. 1. Comparació dels despertars nocturns en nens de 18 mesos i 4 anys.

cloent-hi el xumet– el 42% dels nens. Es desperten al vespre un dia o més a la setmana 73 nens (40%) i d'ells 50 (28%) ho fan 3 dies o més. Dels 73 nens que es desperten, 38 ho fan només un cop a la nit, 24 dos cops i 11 tres o més cops (6% del total). El restant 60% no es desperten ni un sol dia a la setmana, a menys que el nen estigui malalt per un procés agut. A la figura 1 podem veure la freqüència dels despertars nocturns en els dos grups d'edat. No s'han trobat diferències significatives ( $p = 0.782$ ) en comparar els despertars nocturns entre els nens de 18 mesos i 4 anys. Dels 73 nens que es desperten, més de la meitat (58%) mengen o beuen: el 18% mengen o beuen 1 o 2 cops per setmana i el 40% ho fan 3 o més cops per setmana.

Dels 73 nens que es desperten al vespre, continuen dormint en el llit dels pares ocasionalment (< 3 cops per setmana) 10 nens i generalment (3 o més cops per setmana) 14. Per quantificar el *cosleeping* (dormir amb els pares o un altre familiar part o la totalitat de la nit) a aquests 14 s'han d'afegir els 4 que ja es posen a dormir directament al llit dels pares i que hi dormen tota la nit, sense despertars nocturns. També continuen dormint ocasionalment o general-

TAULA I

Impacte dels despertars nocturns i d'altres hàbits relacionats amb el son del nen sobre el descans nocturn dels pares i la repercussió en les seves activitats laborals

|                                       | Últim mes |      | Període de 3 mesos o més (des del 7è mes de vida) |      |
|---------------------------------------|-----------|------|---------------------------------------------------|------|
|                                       | Pare      | Mare | Pare                                              | Mare |
| No modifica el descans nocturn        | 139       | 117  | 111                                               | 89   |
| Modifica de manera lleu i ocasional   | 19        | 29   | 28                                                | 29   |
| Crea una SDI* alguna nit              | 11        | 15   | 10                                                | 14   |
| SDI en la majoria de nits sense RAL** | 6         | 13   | 14                                                | 25   |
| SDI en la majoria de nits amb RAL     | 2         | 5    | 11                                                | 19   |

\*SDI: Sensació de Descans Insuficient. \*\*RAL: Repercussió Activitats Laborals.

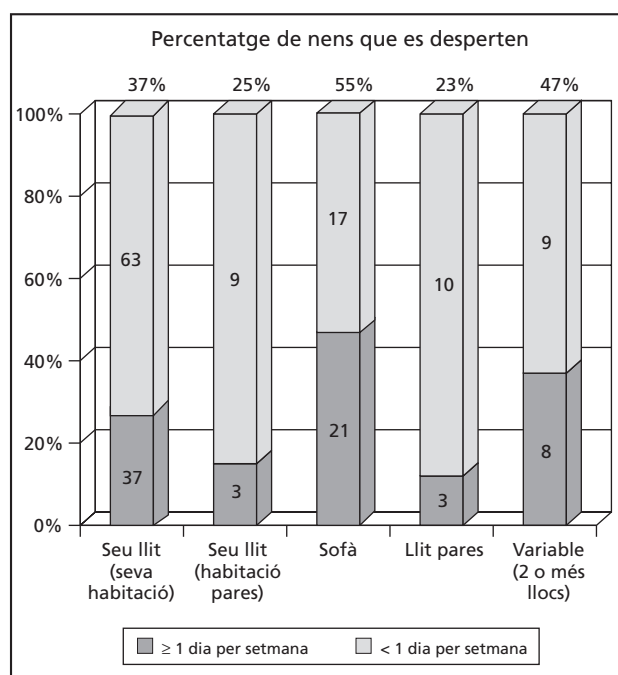


Fig. 2. Possibles condicionants dels despertars nocturns: lloc on s'adormen i despertars nocturns.

ment al llit d'un altre germà o l'avi 3 nens. Finalment, continuen dormint sempre al seu llit 45 dels nens que es desperten al vespre. Per tant, practiquen el *cosleeping* ocasionalment o habitualment un total de 31 nens: el 37% dels nens que es desperten i el 17% del total d'enquestats. Els 4 que fan *cosleeping* tota la nit no es desperten.

Hi ha una relació altament significativa ( $p < 0.00001$ ) entre despertars nocturns i l'impacte en el descans familiar, per cadascun d'ambdós pares. L'impacte que els despertars nocturns i els altres hàbits relacionats amb el son del fill creen en el descans nocturn dels pares es pot veure a la Taula I. Aquesta valoració de l'impacte en el descans es refereix únicament al fill del que s'enquesta i no s'ha considerat la possible influència dels despertars d'altres germans, que també, lògicament, s'afegirien a l'aquí descrit. Els hàbits relacionats amb el son i bàsicament els despertars nocturns del fill creen una sensació de descans insuficient en algunes o en la majoria de les nits durant el mes abans de l'enquesta en el 18% de les mares i en l'11% dels pares. Aquest percentatge de pares amb descans insuficient, però, va augmentar al 32% i 19% respectivament quan es va interrogar sobre trastorns del son antics, de 3 mesos o més de durada.

En analitzar els possibles condicionants dels despertars nocturns trobem, com es pot veure a la figura 2, que el 55% dels nens que s'adormen al sofà es desperten un cop o més a la setmana, mentre que tan sols ho fan el 37% que s'adormen a la seva habitació. La relació entre els despertars nocturns i el lloc on s'adorm el nen, però, no té una significació estadística

TAULA II

### Relació entre despertars nocturns i altres hàbits relacionats amb el son

| Relació amb els despertars nocturns (1 o més per setmana) | Significació estadística (p) |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------|
| Seguir rutina abans de posar-lo a dormir                  | 0.19376                      |
| Lloc on s'adorm el nen                                    | 0.12790                      |
| Requereix companyia d'un familiar per adormir-se          | 0.07285                      |
| Dorm amb un objecte o ninot de companyia                  | 0.71082                      |

tica ( $p = 0.12$ ), igual que en comparar els despertars nocturns amb la resta de variables analitzades (Taula II). La freqüència dels despertars nocturns (Fig. 3) disminueix a mesura que augmenta el número d'ordre del fill en la família: es desperten el 43% dels primers fills, el 39% dels segons i el 33% dels tercers, si bé no hi ha diferències estadísticament significatives ( $p = 0.546$ ).

## Discussió

La prevalença de despertars nocturns en aquesta població és comparativament més baixa si la relacionem amb la d'altres estudis<sup>11-12</sup>. S'ha de tenir en compte, a l'hora de comparar les dades, les diferents definicions de despertars nocturns. En la nostra població un 40% dels nens es desperten 1 dia o més a la setmana, però aquest percentatge baixa al 27% si ho fan 3 dies o més a la setmana. No s'han trobat

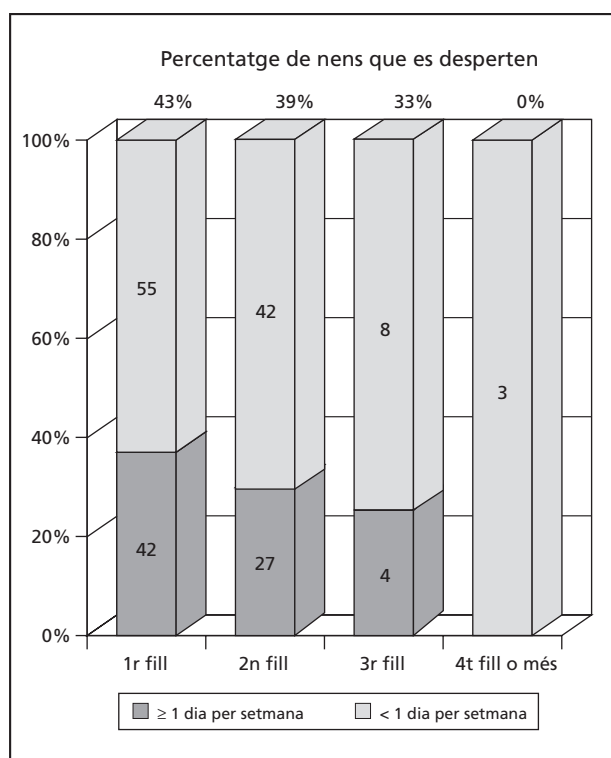


Fig. 3. Condicionant: número d'ordre del fill en la família i despertars nocturns.

diferències en comparar la freqüència de despertars nocturns entre els nens de 18 mesos i 4 anys. En un estudi fet a València<sup>12</sup>, es despertaven més de 3 dies a la setmana quasi el doble: el 53.3% de nens de 6 a 11 mesos i el 46.6% dels de 12 mesos a 6 anys. Creiem que en el nostre cas, el fet d'incloure l'interrogatori sobre els hàbits del son en el control del nen sa, pot haver ajudat a disminuir la prevalença dels despertars nocturns.

La conveniència d'un horari i rutina previs abans de portar a dormir el nen està clarament establerta en la nostra població i és majoritàriament aplicada (83%). Els consells anticipatius en el control del nen sa sobre la conveniència d'una rutina prèvia abans de posar a dormir el nen poden ser de molta utilitat en la prevenció dels trastorns del son<sup>13-14</sup>. En el present estudi, però, no hem trobat diferències significatives (Taula II) entre la utilització d'una rutina abans de posar-lo a dormir i la disminució dels despertars nocturns. Si bé l'adormir-se en el sofà o en 2 o més llocs diferents segons els dies s'associa amb un augment dels despertars nocturns, amb una freqüència del 55% i 47% respectivament, també s'ha de dir que es troba una baixa freqüència, del 23%, en els nens que s'adormen en el llit dels pares. A més, es desperten tan sols el 25% dels nens que tenen el seu llit a l'habitació dels pares enfront del 37% amb el llit en una habitació separada dels pares. Aquestes últimes dades semblen confirmar la persistència de la tendència ancestral de buscar la protecció i companyia dels pares a l'hora de dormir. Un clima amb absència de conflictes a l'hora de posar a dormir el nen pot ser també un factor important per disminuir el nombre de despertars nocturns<sup>15</sup>. Recolza aquesta hipòtesi el fet que els quatre nens que dormen tota la nit al llit dels pares no es desperten.

La prevalença de *cosleeping* habitual (3 o més dies per setmana) és de l'11% i la de *cosleeping* ocasional (1-2 dies per setmana) del 6%. Aquestes xifres són lleugerament superiors a la d'altres autors del nostre medi<sup>16</sup> i clarament inferiors si les comparem amb la d'altres ètnies que viuen a països occidentals<sup>15</sup>, ja que com s'ha dit les diferències culturals juguen un paper molt important en la prevalença del *cosleeping*.

L'impacte sobre el descans familiar i les seves repercussions laborals és un aspecte nou i poc estudiat en treballs previs. Una dificultat important és poder-lo quantificar. Per fer-ho, s'ha dividit en cinc graus (Taula I) d'impacte progressiu i s'ha individualitzat per cada pare. Els factors que influeixen més significativament sobre el descans familiar, com era previsible, són els despertars nocturns. La mare continua portant la major responsabilitat en la cura i educació del nen, àdhuc en les hores de son. En el mes anterior al de l'enquesta un 18% de les mares han patit una sensació de descans insuficient alguna o la majoria de les nits, però aquesta xifra baixa al 3% quan consideren que repercuteix en les seves activitats labo-

rals. Per contra, en els pares els percentatges són de l'11% i 1% respectivament. Per poder detectar problemes antics ja solucionats s'analitza també la pitjor situació en la vida del nen en l'aspecte del dormir des del setè mes de vida i durant un període mínim de 3 mesos. Aleshores els percentatges pugen d'una manera molt evident. Quasi una tercera part de les mares (32%) i una cinquena part dels pares (19%) havien patit durant un període perllongat una sensació de descans insuficient, amb una repercussió no gens menyspreable sobre les seves activitats laborals en el 10.5% de les mares i 6% dels pares. Si a això s'afegeix que només s'ha valorat el fill enquestat i que d'altres germans també poden distorsionar el descans familiar, es veu que la problemàtica en la manera de dormir dels fills pot afectar de manera significativa fins i tot l'àmbit laboral. També és cert que el nombre de fills no suposa una suma simple de probabilitats de despertars nocturns. Els pares amb l'experiència prèvia aprenen i, com s'ha vist, les possibilitats de despertars dels fills posteriors és progressivament menor. El fet de no aconseguir unes diferències estadísticament significatives és degut al baix nombre de nens que corresponen a famílies més nombroses.

Es demostra que hi ha una problemàtica que, per altra banda, poques vegades la família manifesta espontàniament en les consultes d'atenció primària. En valorar incidir-hi, s'han de tenir molt en compte els condicionants culturals, tant els socials en general com els de la pròpia família en particular, individualitzant l'estratègia a aplicar en cada nen.

Ateses les repercussions dels despertars nocturns, creiem aconsellable que l'interrogatori sobre l'hàbit de dormir formi part de la sistemàtica del control del nen sa. És convenient donar una sèrie de consells anticipatius, per prevenir posteriors trastorns, i també explicar els mètodes per intentar solucionar els ja existents.

## Bibliografia

- 1 González CJ. Dormir al llit dels pares. But Soc Cat Pediatr 1995; 55: 285.
- 2 Júdez J. Dormir o no dormir amb els pares. Pediatr Catalana 1996; 56: 113.
- 3 Romagosa A. Consideracions a l'entorn de «dormir al llit dels pares». Pediatr Catalana 1996; 56: 114-115.
- 4 Ruiz A, García-Tornel S. Dormir al llit dels pares. Pediatr Catalana 1996; 56: 64.
- 5 González CJ. Dormir amb els pares. Pediatr Catalana 2000; 60: 53-54.
- 6 Curell N, Viñallonga X, Cubells JM, Molina V, Estivill E. Dormir al llit dels pares o no, aquesta és la qüestió. Pediatr Catalana 2000; 60: 55-56.

- 7** Latz S, Wolf AW, Lozoff B. Cosleeping in context. Sleep practices and problems in young children in Japan and the United States. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1999; 153: 339-346.
- 8** Lozoff B, Wolf AW, Davis NS. Cosleeping in urban families with young children in the United States. *Pediatrics* 1984; 74: 171-182.
- 9** Madansky D, Edelbrock C. Cosleeping in a community sample of 2 - and 3 - year olds. *Pediatrics* 1990; 86: 197-203.
- 10** Schachter FF, Fuchs ML, Bijur PE, Stone RK. Cosleeping and sleep problems in Hispanic-American urban young children. *Pediatrics* 1989; 84: 522-530.
- 11** García A, Malo J, Isern R, Juncosa S, Pérez JM, Rierola M, Juventeny D. Es despertem els nens a la nit? *But Soc Cat Pediatr* 1995; 55: 59.
- 12** Pin G, Lluch A, Borja F. El pediatra ante el niño con trastornos del sueño. *An Esp Pediatr* 1999; 50: 247-252.
- 13** Estivil E, Béjar S. *Duérmete, niño*. Barcelona: Plaza y Janés, 1995.
- 14** Blum NJ, Carey WB. Trastornos del sueño en lactantes y niños pequeños. *Pediatr Rev (Ed esp)* 1996; 17: 123-129.
- 15** Lozoff B, Askew GL, Wolf AW. Cosleeping and early childhood sleep problems: effects of ethnicity and socioeconomic status. *J Dev Behav Pediatr* 1996; 17: 9-15.
- 16** Curell N, Viñallonga X, Cubells JM, Molina V, Estivil E, Ríos J, Langue J. Dormir amb els pares: prevalença i factors associats en una població de 6 a 36 mesos d'edat. *Pediatr Catalana* 1999; 59: 73-78.