



## I vantaggi dell'allattamento notturno - anche dopo il 1° compleanno

Soprattutto le madri che allattano più lungo sono spesso insicure se il proprio figlio vuole continuare ad essere allattati di notte dopo i primi 6-12 mesi. La loro insicurezza deriva dal preconcepito che i neonati e i bambini piccoli dovrebbero già dormire tutta la notte nei primi mesi. Tante madri hanno paura di fallire nell'educazione e di viziare i loro figli se seguono i bisogni del bambino ed allattano anche di notte, se necessario. Nel seguente articolo, l'esperta consulente per l'allattamento e per il sonno Sibylle Lüpold sfata i miti diffusi e dimostra che l'allattamento notturno può essere normale e non compromette in alcun modo lo sviluppo del sonno del bambino. L'allattamento notturno è un modo biologicamente significativo, che promuove il legame madre-bambino e nel caso pratico è anche piacevole per le madri nutrire e prendersi cura del proprio bambino durante la notte.

### **L'allattamento notturno è normale anche dopo i primi sei mesi**

Succhiare il seno e il conseguente contatto fisico con la madre offre sicurezza, comfort e rassicurazione. Quindi è normale che i bambini vogliono essere allattati anche di notte dopo il loro primo o secondo compleanno. Mentre l'organismo del neonato dipende da una regolare nutrizione, sono probabilmente i fattori emotivi che portano il bambino più grande a succhiare al seno di notte (spesso indipendentemente dal fatto che il latte sia ancora molto abbondante). L'allattamento è una parte importante del legame madre-bambino e fin dall'inizio è molto più di una semplice nutrizione. Nei primi anni, l'addormentarsi è percepito dal bambino come una spaventosa situazione di separazione. Ciò significa che il bambino cerca intensamente la vicinanza e la protezione con le persone di riferimento e reagisce con paura e pianto quando viene lasciato solo. Succhiare il seno e il contatto fisico con la madre forniscono sicurezza, comfort e rassicurazione. L'allattamento non solo sazia, ma ha numerosi effetti fisiologici sul bambino. Il battito cardiaco, la frequenza respiratoria, la temperatura corporea e i livelli di zucchero nel sangue sono migliorati. L'allattamento è anche antidolorifico e aiuta ad addormentarsi. La maggior parte degli allattati si calmano rapidamente al seno - a condizione che non abbiano dovuto piangere prima per tanto tempo - e si addormentano durante il processo. Dal punto di vista del bambino, questo stato ideale di vicinanza fisica alla madre offre un ottimo sentimento di sicurezza.

Durante i primi tre anni del suo sviluppo emotivo, un bambino piccolo attraversa più volte fasi legate a grandi paure, soprattutto quelle notturne. In particolare, durante il periodo della ansia di separazione, c'è un aumento del risveglio notturno e dell'allattamento al seno più frequente. L'apice dell'ansia di separazione è tra il secondo e il terzo compleanno; un momento in cui i bambini possono lasciare il letto da soli e andare nel letto dei genitori.

I bambini occidentali sono raramente allattati per più di sei mesi. Con lo svezzamento, anche l'allattamento notturno deve essere sostituito da un'altra forma di nutrizione e cura. Tuttavia, per quelle madri che allattano il loro bambino più a lungo, prima o poi



si pone la questione se l'allattamento notturno è ancora giusto. Lo sviluppo del sonno è strettamente legato al corso dell'allattamento. Molti genitori pensano erroneamente che entrambi i processi siano lineari (cioè pensano che il loro bambino si sveglierà sempre meno spesso e vorrà essere allattato sempre di meno), ma questo non è necessariamente il caso. Mentre ci sono pochi bambini allattati che adottano un ritmo costante nelle prime settimane e nei primi mesi e possono affrontare pause più lunghe tra un allattamento e l'altro, molti richiedono anche l'allattamento ad intervalli di due o più ore più che invecchiano.

### **Genitori insicuri, modelli di ruolo mancanti**

*"Nostro figlio ha 9 mesi, è stato allattato per 6 mesi. Di giorno non vuole più il seno, ma di notte vuole ancora essere allattato ogni due ore o più. Finora ci sono state solo poche notti in cui ha dormito più a lungo di fila. Rifiuta il ciuccio e il latte dal biberon. Ho letto che i bambini hanno un ritmo del sonno diverso e che passano attraverso un processo di sviluppo individuale prima di poter dormire. Tuttavia, è molto faticoso e ho intenzione di tornare presto al lavoro. Metodi di apprendimento del sonno comportamentale sono fuori questione per noi. Sono già stata ad una consulenza per bambini e ho parlato con la mia ostetrica. Ciò che mi preoccupa è il fatto che quasi tutti gli esperti pensano che i bambini debbano cambiare o adattarsi. Quando si tratta di dormire, lo trovo problematico, perché lo sviluppo individuale del bambino è il fattore decisivo. Quando si sveglieranno di notte i bambini che sono allattati in base alle esigenze?"*

Domande come queste vengono poste molto spesso nella consulenza.

La reazione di questa madre alla mia consulenza è rappresentativa anche di molti altri casi.

*"Grazie mille per il Suo utile feedback. La Sua esperienza mi ha fatto capire che il comportamento di nostro figlio nel dormire e nell'allattare è assolutamente corretto. Tuttavia, la Sua risposta mi ha anche dimostrato che non siamo gli unici ad avere un tale comportamento nel sonno. Fino ad ora ho avuto la sensazione che tutti gli altri bambini dell'età di nostro figlio dormono molto bene e, se mai, vogliono essere allattati al seno solo 1-2 volte a notte. Così mi sono chiesta se stessimo facendo qualcosa di sbagliato. Non ho mai sentito parlare di un comportamento come quello di nostro figlio e non ho trovato alcuna letteratura in cui questo sia presentato come normale. Inoltre, il nostro ambiente non ci incoraggia necessariamente a continuare in questo modo e mette piuttosto in discussione la nostra educazione. Ho bisogno di molta forza per non essere irrequieta e per fidarmi del mio intuito".*

Quasi tutte le madri allattano i loro bambini di notte durante il primo periodo e lo trovano normale all'inizio. Dopo circa sei mesi sono spesso sempre più preoccupate per l'allattamento al seno di notte e si chiedono se sia necessario adottare misure educative. Le loro paure sono molto spesso sostenute da esperti che mettono in guardia contro la "creazione di cattive abitudini" e consigliano loro di astenersi dall'allattamento di notte (ad esempio Kast-Zahn & Morgenroth, 2013). Come risultato di tali raccomandazioni, molti genitori temono che il loro bambino non rinuncerà mai più al suo "brutto vizio" se continua ad essere allattato al seno di notte. Se i genitori vogliono cambiare qualcosa prima che il loro bambino sia pronto a farlo di propria



iniziativa, il bambino di solito reagisce con una protesta. Questo a sua volta aumenta la paura dei genitori di aver già oltrepassato il momento "giusto" e di aver fallito nell'educazione. Poiché i genitori di solito non conoscono altri genitori i cui figli sono stati allattati per un periodo di tempo più lungo, mancano di modelli e conoscenze su questo argomento. Anche molti esperti non hanno esperienza con i bambini allattati a lungo termine e il loro sviluppo del sonno.

Molte madri riferiscono durante la consulenza sull'allattamento che si sentono molto esauste per l'allattamento notturno e per le interruzioni del sonno.

Nella conversazione, spesso si scopre che l'esaurimento deriva dalla paura di fare qualcosa di sbagliato. Informazioni concrete sul sonno dei bambini che allattano e sui benefici dell'allattamento di notte possono essere molto utili. Se le madri capiscono che un neonato nel primo anno di vita dipende dal latte anche di notte e più tardi dalle cure notturne, spesso sono molto più capaci di affrontarlo e si sentono rafforzate.

### **Svegliarsi di notte non è un difetto**

Il frequente risveglio di un bambino più grande che è allattato al seno è purtroppo spesso considerato un "difetto" da molti psicologi e da altri professionisti della consulenza. Secondo questi "esperti", un bambino "normale" dorme la notte dopo pochi mesi. Alcuni autori della ricerca psicologica concludono che sono principalmente i genitori a "incolpare" questo

menzionato "difetto del sonno" infantile (Weinraub, 2010). In una pubblicazione, Weinraub e colleghi accusano i genitori di ostacolare la capacità del bambino di calmarsi con il loro comportamento sensibile. Il bambino non può imparare ad addormentarsi (di nuovo) da solo se i genitori rispondono a ciascuno dei suoi segnali. I "problemi di sonno" venivano così intensificati dall'attenzione notturna. I bambini allattati al seno, in particolare, avevano difficoltà a calmarsi e a ritrovare la strada del sonno perché si erano abituati ad addormentarsi al seno.

Weinraub e i colleghi hanno esaminato i bambini solo fino al loro terzo compleanno. Ciò che sarebbe interessante sapere, tuttavia, è com'è andato il loro sviluppo del sonno in seguito. Il fatto che molti bambini che vengono allattati, e che spesso si svegliano di notte durante i primi tre anni di vita ed esigono il sostegno dei genitori, imparano facilmente ad addormentarsi e a dormire autonomamente dopo il terzo compleanno non è considerata un'opzione possibile. Tuttavia, è proprio questo corso "ritardato", che altri esperti considerano del tutto normale, che è di importanza decisiva in questo caso e pone la conclusione che il comportamento "sbagliato" dei genitori porta al "difetto del sonno" del bambino in una luce completamente diversa. Alcuni esperti parlano dei cosiddetti "touchpoints", tappe critiche fondamentali per lo sviluppo del bambino. Ciò include il risveglio più spesso tra i otto e i dodici mesi. Questo comportamento è del tutto normale ed è un'indicazione di uno sviluppo sano, ma spesso porta a disturbi nel sistema familiare, perché i genitori si aspettano qualcosa di diverso a causa di concetti normativi culturali. Anche la connessione tra svegliarsi di notte o chiamare i genitori e un legame sicuro è stato esaminato. I bambini legati in modo sicuro hanno più fiducia nei loro genitori. In situazioni di ansia (come di notte e quando si dorme da soli), mostrano un sano comportamento di attaccamento e richiedono l'aiuto di chi si prende cura di loro. In questo caso, non essere in contatto non è necessariamente un buon segno.



Dopo che la ricerca sull'attaccamento ha esaminato e confermato l'importanza della sensibilità dei genitori per decenni, la conclusione dello studio sopra citato è irritante. Invece di far sentire ai genitori che hanno fallito nella genitorialità perché il loro bambino vuole ancora essere allattato di notte dopo sei mesi e ha bisogno del loro sostegno, è molto più utile, incoraggiarli nelle loro azioni e spiegare loro il retroscena del comportamento del bambino nel sonno e nell'allattamento.

### **I bambini allattati dormono in modo diverso**

I bambini allattati si svegliano più spesso di notte. Da un lato, tendono ad essere nutriti secondo le loro esigenze, che si aspettano anche di notte. D'altra parte, i bambini allattati hanno più probabilità di dormire con le loro madri, idealmente percepiscono immediatamente i loro impulsi e reagiscono ad essi in pochi secondi. Le ragioni per svegliarsi di notte durante i primi mesi sono principalmente la fame e la sete, intensificate dagli impulsi di crescita. Ma anche fattori indipendenti dall'alimentazione possono favorire il risveglio, come infezioni, problemi di dentizione, fasi di sviluppo, familiarizzazione nell'asilo nido, trasloco, vacanze e conflitti in famiglia. Alcuni bambini che allattano sono troppo interessati a ciò che li circonda durante il giorno e sono distratti, in modo da compensare la mancanza di cibo e la vicinanza durante la notte. I bambini che vengono ancora allattati al seno nel secondo anno di vita spesso mostrano uno sviluppo del sonno completamente diverso da quello che ci si aspetta nella società occidentale. Tuttavia, questo fatto non deve indurre i genitori a svezzare precocemente il loro bambino dall'allattamento, in modo che possa dormire più velocemente tutta la notte. Il sonno è un processo biologico ed emotivo di sviluppo e maturazione che può essere accelerato solo in misura limitata dall'esterno. La somministrazione serale di latte artificiale arricchito non aiuta il bambino a dormire prima, come hanno dimostrato diversi studi.

La definizione standard dello sviluppo del sonno infantile è stata stabilita a metà del ventesimo secolo sulla base di studi condotti su bambini occidentali non allattati in una situazione di laboratorio artificiale. Intorno al 1950, quasi nessun altro bambino è stato allattato nei paesi industrializzati, per non parlare del fatto che era pratica comune che andasse a letto con i genitori. Il bambino "normale" è stato svezzato a poche settimane e ha dormito da solo in una stanza. Ci si chiede quindi se questa "norma" sia ancora significativa per i bambini di oggi e soprattutto per i bambini allattati.

I biologi e gli antropologi evolucionisti hanno anche indagato sulla questione di quale fosse o sia il comportamento comune dell'allattamento al seno e del sonno dei bambini umani in tempi di cacciatori-raccoglitori circa 10.000 anni fa e nelle culture originarie. I loro risultati mostrano che ciò che è ampiamente definito come un "difetto" nella cultura occidentale rappresenta un comportamento completamente naturale e abbastanza significativo per i bambini umani. Nel corso della maggior parte della storia dell'umanità, l'allattamento notturno è stato estremamente importante per una serie di ragioni: i pasti frequenti per allattare da un lato favoriscono la produzione di latte materno e dall'altro impediscono una nuova gravidanza e quindi migliorano le possibilità di sopravvivenza del bambino. I ricercatori hanno mostrato che in molte delle società originali studiate, alcune delle quali esistono ancora oggi, i bambini vengono allattati anche di notte, come richiesto. È quindi opportuno giudicare



"sbagliato" l'allattamento notturno di un bambino a partire dai sei mesi di età o non rappresenta più di tanto un comportamento del tutto naturale e sensato? A questo proposito, è utile rispondere alla seguente domanda:

### **Quali sono i benefici dell'allattamento durante la notte per i bambini?**

Dal punto di vista dello sviluppo del bambino, l'allattamento di notte ha diversi vantaggi:

- L'allattamento notturno e il contatto fisico che ne deriva stimola il rilascio dell'ormone prolattina. Di conseguenza, la produzione di latte viene mantenuta e viene prodotta una maggiore quantità di latte.
- Ogni poppata al seno comporta il rilascio dell'ossitocina ormonale, che tra l'altro rafforza il legame tra madre e figlio.
- Spesso i bambini si addormentano rapidamente al seno. Il latte materno contiene una maggiore quantità di sostanze che favoriscono il sonno sia di sera che di notte. La madre si calma in modo ottimale anche durante l'allattamento e ritrova la strada per tornare a dormire.
- I bambini che vengono allattati di notte vengono allattati più a lungo e sono quindi più sani.
- Poiché gli ormoni della crescita vengono rilasciati di più durante la notte e il cervello del bambino quasi triplica le sue dimensioni nel primo anno di vita, l'assunzione notturna di cibo supporta la crescita e lo sviluppo neurologico. Nei bambini poco sviluppati, l'allattamento notturno supplementare aiuta a migliorare l'aumento di peso.
- Il latte materno umano, a differenza di quello di altri mammiferi, è ricco di carboidrati ma povero di grassi e viene digerito rapidamente. La composizione del latte umano e le piccole dimensioni dello stomaco del bambino indicano l'importanza di poppate frequenti.
- I bambini godono di maggiore attenzione e contatto fisico durante l'allattamento notturno, che porta ad un aumento del rilascio di endorfine (i cosiddetti ormoni della felicità) e ne favorisce lo sviluppo.
- L'allattamento favorisce il co-sleeping, che in condizioni di sicurezza è associato a molti vantaggi per il bambino e per i suoi genitori.
- I bambini che allattano e che dormono accanto alla madre sono di solito in posizione sicura, cioè in posizione laterale o supina.
- Il rischio di morire per la Sindrome della morte improvvisa (SIDS) del lattante è ridotto della metà per i bambini che vengono allattati. L'allattamento o la suzione notturna migliora la respirazione e previene fasi di sonno profondo troppo lunghe e pericolose.

### **L'allattamento di notte dovrebbe essere piacevole per la madre**

L'allattamento di notte è molto faticoso per molte madri a causa delle interruzioni del sonno. Soprattutto se il bambino chiama più volte durante la notte, sente l'aggressività o soffre di grande stanchezza durante il giorno. Tuttavia, l'allattamento notturno ha anche dei vantaggi per le madri: Tra l'altro, una suzione regolare può prevenire la formazione di seni pieni o dolorosi o la congestione del latte e supporta l'allattamento in generale. Il rilascio di prolattina rende anche più facile l'addormentamento della



madre. Non è raro che le donne riferiscano di avere molte più difficoltà ad addormentarsi dopo lo svezzamento.

Il recupero della madre può essere sostenuto dalle seguenti misure:

- Co-sonno: se il bambino dorme con la madre - tenendo conto delle misure di sicurezza - non deve alzarsi di notte quando il bambino vuole essere allattato. Se il bambino è sdraiato accanto alla madre, può portarlo rapidamente al seno prima che faccia un forte rumore.
- È importante che le mamme imparino ad allattare da sdraiate fin dalla nascita. Soprattutto per le mamme per la prima volta questo è difficile all'inizio e deve essere ben sostenuto con dei cuscini (ad esempio nella schiena e tra le gambe). Questa posizione di allattamento al seno è utile anche durante il giorno, in modo che la madre possa recuperare meglio durante l'allattamento.
- Se di notte si usa solo un linguaggio dolce e una luce soffusa, il bambino imparerà presto a distinguere tra il giorno e la notte.
- L'introduzione di rituali sempre coerenti può essere utile per aiutare il bambino ad addormentarsi più rapidamente.
- Un bambino dovrebbe essere messo a letto solo quando è molto stanco, altrimenti può portare a una situazione in cui l'allattamento dura tanto tempo.
- Se il bambino si sveglia spesso e desidera essere allattato perché è malato, i farmaci di supporto e i metodi di trattamento aiutano a promuovere il benessere e il sonno del bambino (liberare le vie respiratorie, alleviare il dolore, ecc.).
- Forse un bambino si addormenta da solo senza che la madre lo porti immediatamente al seno. A volte basta un cambio di posizione, una carezza o un leggero bisbiglio di una canzone. Tuttavia, non ha senso ritardare l'allattamento fino a quando il bambino non piange, perché allora il bambino si sveglierà davvero e non si addormenterà più così rapidamente.
- Durante i primi mesi o anni, la vita con un bambino non è solo estenuante a causa dell'allattamento notturno. Piuttosto, è la responsabilità ininterrotta e la mancanza di svago che porta all'esaurimento. Una dieta sana e uno stile di vita sano sono di grande valore in questo caso. Ha senso andare a letto presto in questa fase della vita familiare per dormire a sufficienza nonostante le numerose interruzioni del sonno. Forse c'è anche la possibilità di riposare durante il giorno, mentre un altro membro della famiglia si prende cura del bambino.
- Le informazioni sul comportamento del bambino durante il sonno e l'allattamento sono utili per capire meglio la situazione.
- La conversazione con altre madri che allattano e che hanno esperienze simili può essere utile (ad esempio nei gruppi di allattamento).

### **Risultati di un'indagine sulle madri che allattano**

Purtroppo, c'è poca ricerca sullo sviluppo del sonno dei bambini che vengono allattati.

Tuttavia, accompagnando molte madri che allattano nelle mie consultazioni, ho inviato un questionario sull'allattamento notturno. 14 madri su un totale di 30 bambini



allattati hanno risposto. Le loro esperienze e i risultati più importanti di questa intervista mi sembrano interessanti per tutti i genitori di bambini allattati.

Tutti i bambini di madri intervistate sono stati allattati di notte per almeno otto mesi, alcuni per più di tre anni. Più della metà dei bambini sono stati a volte allattati ogni due ore di notte durante il primo anno di vita, dopo con una tendenza decrescente. Quasi tutte le madri hanno riferito che le malattie, la dentizione, le fasi di sviluppo, la cura esterna, il trasloco e le vacanze hanno portato a svegliarsi più spesso di notte. Circa la metà delle madri si sentiva esausta di tanto in tanto per l'allattamento di notte. La maggior parte, tuttavia, ha dichiarato che alzarsi piuttosto che allattare di notte è stato estenuante. Nel corso del tempo, molte delle madri si sono abituate ad allattare di notte e si sentivano ancora riposate durante il giorno. In tutti i casi, la condizione è stata alleviata dal co-sleeping e dall'allattamento da sdraiati. Ha aiutato alcune madri di riposare durante il giorno, di andare a letto presto o di dare al bambino un antidolorifico durante la dentizione.

Circa la metà dei bambini ha smesso di essere allattati da soli. Questi bambini sono stati allattati di notte (per due o tre anni) fino a quando non erano pronti ad addormentarsi da soli in modo diverso. Per gli altri, la madre ha svezzato attivamente e ha dato al suo bambino un biberon, consolazione o offerto più contatto fisico. I bambini svezzati dalla madre prima del loro primo compleanno si svegliavano ancora regolarmente la notte. Solo al secondo o al terzo anno di vita, quando il bambino è stato svezzato di notte, ha dormito per tutta la notte senza interruzioni. Questo punto è interessante in quanto chiarisce che lo svezzamento notturno nel primo ed eventualmente anche nel secondo anno di vita spesso non porta al sonno desiderato. Solo con l'avanzare dell'età il bambino può accelerare il sonno anche attraverso un cambiamento nel comportamento dell'allattamento.

Quasi tutte le madri hanno detto di essere felici di aver allattato al seno il loro bambino per così tanto tempo di notte e che lo avrebbero fatto di nuovo nello stesso modo. Alcune hanno detto che col senno di poi avrebbero allattato il loro bambino anche più a lungo e che sarebbero state meno insicure.

*"Dato che inizialmente pensavo che l'allattamento notturno fosse una cattiva abitudine che dovevo evitare, ho consumato molte energie inutilmente. Questo sentimento non è venuto da me, ma dall'esterno attraverso consulenti, specialisti o attraverso le dichiarazioni del mio ambiente".*

L'autrice, Sibylle Lüpold, è un'infermiera, madre di tre figli, di formazione consulente per l'allattamento, scrittrice che è specializzata sul tema del sonno dei neonati e dei bambini. Questo articolo è un breve riassunto della sua tesi di laurea.

[www.1001nanna.it](http://www.1001nanna.it)

[www.1001kindernacht.ch](http://www.1001kindernacht.ch)



## Riferimenti

- Grossmann K, Grossmann K: Bindungen – Das Gefüge psychischer Sicherheit. 2005, Stuttgart: Klett Cotta.
- Elias MF, Nicolson NA, Bora C, Johnston J: Sleep/Wake Patterns of Breast-Fed Infants in the First 2 Years of Life. *Pediatrics* 1986;77:322-329.
- Dettwyler K: Breastfeeding and co-sleeping in anthropological perspective, 2000.
- Deutsche Übersetzung „Stillen und das Familienbett aus anthropologischer Sicht“ auf [www.uebersstillen.org/kdcosleepd.htm](http://www.uebersstillen.org/kdcosleepd.htm), Stand 23.02.2014.
- Dettwyler K: Sleeping through the night? 1997. Deutsche Übersetzung «Durchschlafen?» auf [www.uebersstillen.org/kdnotted.htm](http://www.uebersstillen.org/kdnotted.htm) Stand 23-02.2014.
- Brazelton TB: Der kompetente Säugling – sein mächtiger Einfluss auf die Eltern-Kind-Bindung. In: Brisch KH 2008: *Der Säugling – Bindung, Neurobiologie und Gene*. 2008, Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Blunden SL, Thompson KR, Dawson D: Behavioural sleep treatments and night time crying in infants: Challenging the status quo. *Sleep medicine reviews*. 2011;15:327-334.
- Bier A, Nindl G, Kussmann G: Bindung und Stillen – Ein Thema für die Kinder- und Jugendtherapie. *Verhaltenstherapie mit Kindern und Jugendlichen. Zeitschrift für die psychosoziale Praxis* 2013;9(2):69-78.
- Biancuzzo M: *Stillberatung – Mutter und Kind professionell unterstützen*. 2005, München: Elsevier.
- Ball H, Klingaman K: Breastfeeding and Mother-Infant Sleep Proximity – Implications for Infant Care. 12-Trevathan-Chap12.qxd: 2007;226-241.
- Hrdy BS: *Mutter Natur – Die weibliche Seite der Evolution*. 2010, Berlin: Berlin Verlag.
- ILCA-Standarts: *Klinische Leitlinien zur Etablierung des ausschließlichen Stillens*, Juni 2005.
- Jenni OG, Zinggeler Fuhrer H, Iglowstein I, Molinari L, Largo R: A Longitudinal Study of Bed Sharing and Sleep Problems Among Swiss Children in the First 10 Years of Life. 2005;115:233-240.
- Kast-Zahn A, Morgenroth H: *Jedes Kind kann schlafen lernen*. 2013;München: GU
- Largo R: *Babyjahre*. 2007, München: Piper Verlag.
- Lüpold S: *Ich will bei euch schlafen!* 2009, Stuttgart: Urania Verlag.
- McKenna J, McDade T: Why babies should never sleep alone: A review of the controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding. *Paediatric Respiratory Reviews*. 2005;6:134-152.
- McKenna J: „Jedes Kind lernt irgendwann, alleine zu schlafen!“. *WirbelWind* 2008;02:12-13.
- Nelson EA, Schiefenhövel W, Haimerl F: Child Care Practices in Nonindustrialized Societies. *Pediatrics* 200;105.
- Nolte N, Pott W, Pauli-Pott U: Sleeping Problems and Attachment Quality in Toddlers. *Psychother Psych Med*. 2006;56:154-161.
- Sanchez CL, Cubero J, Sanchez J, Franco L, Rodriguez AB, Rivero M, Barriga C: Evolution