

Le sommeil

Erik Gustafsson, www.sciencepourparents.fr

Dernière mise à jour 20 octobre 2020



Concernant les parents, on sait bien que leur sommeil a tendance à se dégrader dans les trois premiers mois¹, c'est-à-dire jusqu'au moment où le bébé commence à faire ses nuits². Mais même après, **le problème du sommeil reste le plus commun des défis posés aux nouveaux parents**³, et environ un parent sur trois admet que son bébé a des problèmes de sommeil avant 18 mois⁴. De plus, non seulement, il y a beaucoup de variabilité d'un bébé à un autre⁵, mais il est aussi très commun qu'un bébé qui faisait bien ses nuits se remette d'un coup à avoir des problèmes de sommeil⁶⁻⁹. Ces phases peuvent être dues, entre autres, aux dents qui poussent douloureusement, à de la fièvre ou encore au développement moteur comme le fait de se mettre à ramper (et de vouloir s'entraîner la nuit)^{10,11}.

Il n'est donc pas rare que certains bébés continuent à réveiller leurs parents la nuit, passé l'âge d'un an^{12,13}. Une étude américaine rapporte qu'à **12 mois, environ 15 % des parents ont des bébés ne dormant toujours pas cinq heures d'affilée**¹⁴. D'autres statistiques récoltées aux États-Unis rapportent que la moitié des enfants de un à trois ans et un tiers des enfants de trois à cinq ans réveillent leurs parents au moins une fois par nuit¹⁵.

La privation de sommeil n'est pas un sujet à prendre à la légère. Les parents qui souffrent de fatigue due au manque de sommeil et aux pleurs de leur bébé ont plus de risques de souffrir de trouble de l'attention, de la mémoire ou de l'humeur¹⁶, de dépression, de stress et d'anxiété¹⁷⁻¹⁹, d'avoir des problèmes de couple^{20,21}, et d'avoir des accidents de la route²². **Il est donc bon de rappeler quelques points ici :**

- **la valeur des siestes même très courtes.** En fait, lorsqu'on est en manque de sommeil, le cerveau semble compenser en rendant les siestes beaucoup plus régénératrices^{23,24} ;
- **la nécessité de chercher du soutien.** Historiquement, la mère (ou les parents) qui s'occupe seule de ses enfants est une bizarrerie de notre époque. Pendant la plus grande partie de l'histoire humaine, toute la communauté s'impliquait dans le soin des enfants²⁵⁻²⁷ (plus d'informations sur ce point dans la note anthropologique en fin de livre). Nous ne sommes pas censés gérer nos bébés tout seuls, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide ;
- **la valeur de l'information.** S'informer sur le sommeil du bébé et les techniques disponibles pour l'améliorer peut augmenter le sentiment de compétence et de confiance en soi, et prévenir les sentiments de frustration et de désespoir²⁸. Il peut donc être intéressant de lire, tester et partager les astuces validées scientifiquement qui sont détaillées un peu en vrac ci-dessous ☺.

Quelques généralités sur le développement du sommeil

Durant la grossesse, les fœtus se synchronisent avec le rythme de leur mère^{29,30}. Malheureusement pour nous, le cycle jour-nuit est compliqué à se mettre en place pour le bébé une fois arrivé au monde.

Ainsi, même si les nouveau-nés peuvent dormir jusqu'à 18 heures en une journée, leur sommeil est divisé en courts cycles qui sont parfois presque aussi long le jour que la nuit³¹⁻³⁴. De plus, passer d'un cycle à un autre est compliqué, et les bébés peuvent soit se réveiller complètement, soit avoir besoin d'aide pour se rendormir³⁵. Les changements de luminosité entre le jour et la nuit vont les aider à synchroniser leur horloge interne. À la tombée de la nuit, de la mélatonine (l'hormone du sommeil) est libérée permettant à l'enfant de se calmer et de s'endormir³⁶. La lumière du jour va entraîner le cerveau à provoquer au réveil une augmentation de la température, du taux de cortisol et l'arrêt de la production de mélatonine. Ce rythme de sécrétion de mélatonine peut prendre un mois ou deux avant de se mettre en place.

Globalement, **passé le premier mois, les bébés dorment en moyenne 14 heures, mais il y a une grande variabilité d'un bébé à l'autre**. Alors que certains ne dorment que neuf heures par jour, d'autres peuvent dormir jusqu'à 19 heures³¹.

Au cours du deuxième mois, les bébés commencent à pouvoir passer d'un cycle de sommeil à un autre sans se réveiller³⁷. Au fur et à mesure que leur estomac grossit, ils peuvent tenir plus longtemps entre les tétées ou les biberons, ce qui leur permet de consolider leur sommeil³⁸. Dans la plupart des cas, ils commencent à dormir davantage la nuit que le jour vers deux-trois mois³⁹.

Entre trois et cinq mois, la plupart des bébés commencent à faire quelques nuits de huit à 10 heures sans réveiller leurs parents^{14,40,41}, et à pouvoir dormir globalement plus de cinq heures d'affilée^{14,31,42-45}.

Comment promouvoir le développement des cycles jour-nuit et aider le bébé à s'endormir ?

Les astuces efficaces validées scientifiquement

- **Exposer son bébé à la lumière en journée (même pendant la sieste) et limiter les lumières artificielles le soir et la nuit.** En fait, c'est surtout la lumière bleue qui est particulièrement mauvaise pour le sommeil, des ampoules spéciales existent qui filtrent cette longueur d'onde et limitent les effets négatifs⁴⁶⁻⁵². Avoir des activités journalières bien structurées va aussi favoriser le sommeil du bébé (par exemple, jeux et promenades pendant la journée, et interactions beaucoup plus calmes le soir et la nuit lorsqu'il se réveille)^{39,53,54}. Une fois que le cycle jour-nuit est mis en place, on peut bien sûr laisser le bébé faire sa sieste à l'obscurité.
- **Limiter l'exposition du bébé aux écrans en journée.** En plus de la lumière artificielle qu'ils émettent le soir, il semble que l'exposition aux écrans en journée puisse aussi causer des problèmes de sommeil⁵⁵. Une étude publiée en 2017, ayant suivi plus de deux cents bébés, rapporte que ceux-ci mettent en moyenne cinq minutes de plus à s'endormir pour deux minutes et demie passées devant un écran pendant la journée⁵⁶. Une autre étude sur plus de sept cents bébés rapporte que ceux ayant joué avec des écrans tactiles mettent aussi plus de temps à s'endormir. Dans cette étude, chaque heure passée sur un écran tactile est associée à 15 minutes de sommeil en moins⁵⁷.
- **Masser son bébé.** Une première étude a rapporté que des bébés, ayant suivi une thérapie de massage durant 14 jours, s'adaptent plus rapidement au rythme jour-nuit⁵⁸. Une deuxième étude a répliqué ce résultat avec des bébés massés qui s'endorment plus vite, dorment plus longtemps et se réveillent moins souvent la nuit⁵⁹. Enfin, une troisième étude, qui a comparé

des bébés âgés de trois à 18 mois ayant intégré des massages dans leur routine du soir, montre qu'ils s'endorment plus facilement et se réveillent moins souvent après deux semaines par rapport à un groupe témoin qui a une routine du soir sans massages⁶⁰.

- **Respecter une routine.** Une routine chaque soir améliore dans tous les cas le sommeil du bébé^{61,62}. Une étude randomisée contrôlée sur des enfants âgés de sept mois à trois ans montre qu'une routine bain-massage-câlin chaque soir avant le coucher les aide à s'endormir plus vite et à dormir environ 30 minutes de plus la nuit⁶³. Ces enfants se réveillent aussi de meilleure humeur.
- **Le contact peau à peau.** Une étude randomisée contrôlée est en cours pour tester l'effet du contact peau à peau au cours de la première année, mais aucun résultat n'est encore disponible pour le moment⁶⁴. Toutefois, d'autres études suggèrent des bénéfices pour le bébé, mais aussi pour la mère. Concernant le bébé, on sait que le contact *peau à peau* a un effet analgésique⁶⁵, et qu'il a des effets apaisants chez les bébés prématurés⁶⁶. Concernant les mères, celles pratiquant le *peau à peau* dans les jours suivant la naissance rapportent moins de symptômes dépressifs^{67,68}.
- **Limiter les siestes tardives.** Les siestes tardives ont tendance à retarder l'heure du sommeil⁶⁹.
- **Bien nourrir le bébé juste avant d'aller se coucher,** c'est-à-dire généralement pendant son sommeil. Dans une étude, les chercheurs ont demandé à un groupe de mamans de nourrir leur bébé entre 10h et minuit même si celui-ci dormait. À deux mois, 100 % de ces bébés réussissent à dormir sans interruption entre minuit et cinq heures du matin contre 23 % seulement dans le groupe témoin⁷⁰.
- **Éviter les conversations et les regards mutuels la nuit.** Soyez ennuyeux. Plusieurs expériences montrent que les bébés sont facilement excités par la voix de leur mère ainsi que lorsqu'ils sont regardés dans les yeux⁷¹⁻⁷³.
- **Ne pas se forcer à faire faire un rot ou à changer une couche.** Une étude suivant plus de 70 bébés ne rapporte aucun bénéfice à faire faire un rot à l'enfant après un repas. Il semble même que cela augmente les chances pour le bébé de régurgiter⁷⁴. Une autre expérience suggère que les bébés ne se font pas réveiller par des sensations de couche humide⁷⁵.
- **Si vous utilisez du lait artificiel, essayez d'en trouver un qui contient du DHA.** Le DHA est un acide gras qui joue un rôle important dans le développement cérébral et qui faciliterait aussi le sommeil du bébé^{76,77}.
- **Attendre quelques minutes avant d'intervenir la nuit.** Je vais développer un peu ici car cette astuce peut sembler controversée. Contrairement aux adultes, les bébés commencent leurs phases de sommeil avec une phase agitée (l'équivalent du sommeil paradoxal)⁷⁸. Et contrairement aux adultes, ils ne restent pas immobiles pendant cette phase. Ils peuvent donc gigoter, s'étirer et parfois même vocaliser faisant croire aux parents qu'ils se réveillent^{71,79}. De plus, plusieurs études suggèrent qu'au cours d'une journée de 24 heures, plus de la moitié du temps de sommeil consiste en ces phases de sommeil agité^{71,80,81}. Ce sommeil très léger semble protéger les bébés des risques de mort subite du nourrisson ; et ces phases de sommeil agité semblent aussi jouer un rôle important dans le développement du cerveau de l'enfant^{78,82-84}.

En fait, même lorsqu'ils « font leurs nuits », il est très fréquent pour les bébés pendant leur première année de se réveiller au moins une fois la nuit⁷, avec une moyenne de trois-quatre fois par nuit⁸⁵. Ce qui différencie les bébés qui « font leurs nuits » des autres, c'est surtout la manière dont ils se comportent lors de ces phases de réveil. Alors que les autres bébés ont le réflexe de pleurer, les bébés qui « font leurs nuits » arrivent à développer des rituels de réconfort (sucrer leur pouce, attraper leur doudou, se balancer...) ⁸⁶. Il semble que passé le premier mois, certains bébés peuvent déjà se réconforter tout seuls après un réveil nocturne.

Une étude suivant plus de cent familles anglaises rapporte que 10 % de bébés réussissent à dormir plus de cinq heures d'affilée à l'âge d'un mois et 45 % à trois mois⁸⁷. Une autre étude américaine ayant suivi 75 familles rapporte qu'à deux mois, seulement 8 % des bébés dorment sans interruption entre minuit et cinq heures du matin, à quatre mois 50 % des bébés, à cinq-six mois 70 %, et à 12 mois le pourcentage est de 84 %¹⁴. Il semble donc que s'endormir est quelque chose qui s'apprend. Et comme tout ce qui s'apprend, cela demande de la pratique. La question qui se pose est donc : comment encourager les bébés à développer ces rituels de réconfort ? Il semble que ces bébés partagent souvent le point commun d'être couchés lorsqu'ils sont encore réveillés^{13,86,88-90}. Ils ne sont donc pas bercés ou cajolés jusqu'à ce qu'ils s'endorment et arrivent à s'endormir tout seuls. Une fois cette capacité acquise, ils arrivent à se rendormir même lorsqu'ils se réveillent la nuit.

Pour les encourager à apprendre à se réconforter, les parents peuvent donc choisir d'attendre un peu avant d'intervenir. Dans une étude, des bébés de 12 mois avaient plus de chances de savoir se calmer tout seul lorsque leurs parents attendaient quelques minutes avant d'intervenir la nuit. En effet, la plupart des bébés essaient de se réconforter seuls avant de se mettre à pleurer, alors attendre un peu avant d'intervenir semble leur permettre de développer leurs capacités de réconfort. Deux études randomisées contrôlées existent montrant que des parents ayant reçu ce type d'informations et de conseils ont des bébés qui dorment plus longtemps et réveillent moins leurs parents dans les mois suivants^{70,91} (il n'y a donc pas de quoi si ça marche pour vous, je suis passé par là, ça me fait plaisir ☺).

Deux techniques validées scientifiquement pour aider le bébé à s'endormir seul

- **Retarder l'heure du coucher.** Avec cette méthode, le principe est d'encourager le bébé à associer l'heure du coucher avec la sensation de fatigue. L'idée est donc tout simplement de coucher le bébé à l'heure à laquelle il s'endort habituellement. Une fois que l'association est mise en place, on peut commencer à déplacer l'heure du coucher quelques minutes plus tôt chaque soir jusqu'à l'heure souhaitée. Plusieurs études ont trouvé cette méthode efficace pour faciliter l'heure du coucher^{92,93}.
- **Diminuer progressivement la présence parentale si l'enfant ne sait pas s'endormir seul.** Avec cette approche, on s'allonge avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme. On répète cela chaque soir, mais en prêtant de moins en moins attention au bébé. Par exemple, après quelques jours, on touche le bébé moins souvent. Quelques jours après, on peut regarder ailleurs plus souvent et s'asseoir dans le lit plutôt que de s'allonger. L'étape d'après consiste à s'asseoir sur une chaise près du lit. L'étape suivante est de reculer la chaise encore un peu plus. Vous pouvez à ce moment-là lire ou faire d'autres activités calmes. Après quelques jours, on peut commencer à quitter la pièce quelques secondes et revenir juste avant que le bébé commence à pleurer⁹⁴. Lorsque le bébé se réveille au milieu de la nuit, on reprend la même approche, éventuellement en laissant le bébé pleurer une minute ou deux avant de le réconforter⁹⁴. Plusieurs études ont trouvé ce type de méthode efficace^{92,93,95,96}.

Les solutions efficaces, mais comportant des risques

- **Emmailloter le bébé pour limiter ses soubresauts pendant le sommeil.** Dans trois études, les bébés emmaillotés et mis sur le dos ont moins de sursauts la nuit, se réveillent moins souvent et dorment plus longtemps⁹⁷⁻⁹⁹. Cependant, des études rapportent aussi que les morts subites du nourrisson sont plus fréquentes chez les bébés emmaillotés, surtout lorsqu'ils sont placés sur le ventre. Il est donc important de bien faire attention à garder le bébé sur le dos (la position la moins risquée), à ce qu'il puisse bien respirer et bouger ses jambes, à ce qu'il n'ait pas trop chaud, à ce que sa tête ne soit pas couverte, et enfin d'arrêter l'emmaillotage dès que le bébé commence à pouvoir se tourner seul¹⁰⁰.
- **Mettre un bruit de fond.** Dans une expérience, 80 % des nouveau-nés qui ont un bruit de fond s'endorment dans les cinq minutes contre 25 % des nouveau-nés dans le groupe témoin¹⁰¹.

Toutefois, il est crucial de faire attention à **garder le volume pas trop élevé pour ne pas abîmer l'ouïe du bébé**. Des chercheurs ont rapporté que parmi 14 machines vendues dans le commerce pour diffuser des bruits aux enfants, la totalité d'entre elles peut être réglée à plus de 50 décibels, ce qui peut être dangereux pour le bébé¹⁰². Il n'est pas nécessaire que le bruit de fond couvre tous les autres bruits de la maison pour que ça marche.

Les techniques plus controversées

- **Le laisser pleurer le soir.** En cas de manque de sommeil trop important, les études disponibles suggèrent que **cette méthode est efficace et n'aurait pas d'impact sur le développement du bébé** (voir article dédié à cette question dans le chapitre suivant).
- **Le cododo.** De nombreux parents choisissent le cododo, surtout lorsque la maman allaite. Souvent ce n'est pas ce qui était prévu, mais les parents découvrent vite que la proximité avec le nouveau-né facilite le nourrissage et le réconfort lorsqu'il se réveille¹⁰³.
Alors, est-ce efficace pour le sommeil ? Certaines études montrent que les bébés (et leurs parents) se réveillent plus souvent quand ils partagent le lit, et qu'ils **dorment globalement moins et moins bien**¹⁰⁴. **Ce n'est toutefois pas toujours répliqué.** D'autres études trouvent que le cododo n'affecte pas la durée totale de sommeil¹⁰⁵ et d'autres qu'il l'augmente¹⁰⁶. Ces contradictions se retrouvent aussi dans d'autres études rapportant des parents qui préfèrent le cododo et d'autres à qui cela ne plaît pas du tout^{107,108}. Pourtant, dormir seul pour un bébé est quelque chose de très rare, voire pratiquement inexistant dans d'autres cultures^{109,110}.
Alors qu'est-ce qui est le mieux pour le bébé ? Les chercheurs n'ont trouvé aucune différence dans les taux de croissance entre les bébés partageant le lit de leurs parents et ceux dormant seuls⁷⁰. Je n'ai pas trouvé d'études concernant l'effet du cododo sur les liens d'attachement. Ce qui semble être important, c'est d'être sensible aux besoins de son bébé et d'y répondre, peu importe l'endroit où l'enfant dort¹¹¹. En fait, si la capacité à s'endormir seul est valorisée dans nos cultures occidentales, rien n'indique que ce soit le signe d'un meilleur développement cognitif ou émotionnel.
Néanmoins, **pour éviter les risques d'étouffement le cododo est à juste raison souvent déconseillé**¹¹². Les morts accidentelles par étouffement sont dans les pays développés la principale cause de mortalité avant un an^{113,114}. Dans la grande majorité de ces cas, l'enfant dormait avec un adulte¹¹². Pour diminuer les risques que ce genre de tragédie se produise, il est donc conseillé d'éviter de dormir avec l'enfant dans un lit à barreaux ou sur un canapé, ou sur un fauteuil, il faut veiller à éloigner coussin, doudou et couverture qui pourraient entraver le bébé. Enfin, il est impératif que l'adulte dormant avec le bébé ne soit pas alcoolisé, médicamenteux ou un gros dormeur, afin d'être certain qu'il se réveillera si le bébé coincé commence à gémir ou à gigoter. Il faut aussi éviter que les frères et sœurs et les animaux de compagnie dorment avec le bébé, car ils risquent de faire moins attention¹⁰⁸.
Certains entendent par cododo le partage de la chambre, mais pas du lit. Dans ce cas, il n'y a pas d'inquiétude. Le partage de la chambre favoriserait même un allaitement plus long¹¹⁵ **et diminuerait les risques de mort subite du nourrisson, les parents détectant plus rapidement les signes de détresse du bébé**¹¹⁶. **Partager la chambre avec son enfant lorsqu'il est bébé est par ailleurs corrélé à un meilleur sommeil et de meilleurs comportements lorsqu'il a huit ans**¹¹⁷.
- **La tétine.** Il est vrai qu'il y a de bonnes raisons de penser que la tétine calme les bébés. Par exemple, lorsqu'ils reçoivent une piqûre, **la tétine semble réduire la perception de la douleur**^{118,119}. **Toutefois, cet effet ne dure que tant que le bébé garde sa tétine.** Or lorsqu'il s'endort, le bébé la lâchera fatalement. Dans une étude, parmi des bébés âgés de six à 18 semaines, les deux tiers perdaient leur tétine dans les 30 minutes qui suivaient leur endormissement¹²⁰. Une autre étude rapporte que **les bébés avec une tétine ne dorment pas plus longtemps ou ne se réveillent pas moins souvent que ceux n'ayant rien du tout en bouche**¹²¹, contrairement par ailleurs à ceux qui sucent leur pouce.

Concernant les autres bénéfices possibles liés à la tétine, on peut souligner toutefois que, même si les mécanismes ne sont pas encore bien compris, **la tétine semble diminuer les risques de mort subite du nourrisson**^{122,123}. **Concernant les inconvénients possibles, la tétine ne semble pas affecter le développement du langage**^{124,125}. **Par contre, elle semble être associée à une augmentation des risques d'otite**^{126,127} **et à un allaitement plus court et plus problématique**¹²⁸, mais ces dernières données ne sont pas toujours répliquées^{129,130}. **Enfin, même si les tétines traditionnelles augmentent bien les risques de problèmes dentaires**¹³¹, **ce n'est pas le cas des tétines orthodontiques**¹³².

- **Berçer le bébé.** Bien que cela les calme, il semble que se faire berçer soit assez stimulant pour maintenir éveillé^{118,133}. Le risque c'est aussi que le bébé prenne l'habitude de s'endormir comme ça et ne réussisse plus à se rendormir autrement, notamment lorsqu'il se réveille la nuit. Une étude rapporte en effet que **les bébés qui s'endorment en étant bercés ont davantage tendance à se réveiller la nuit**⁸⁸.
- **Utiliser de l'huile essentielle de lavande.** La lavande est connue pour avoir un effet apaisant¹³⁴. Une étude rapporte que des mamans qui baignent leur bébé dans une eau aromatisée avec de l'odeur de lavande sont plus détendues, touchent leur bébé et lui sourient plus souvent. Les bébés de leur côté regardent leur mère davantage, pleurent moins et dorment plus profondément après le bain. Les mères et les bébés voient aussi leur niveau de cortisol (hormone du stress) diminuer après le bain¹³⁵.
Alors, est-ce vraiment dû à la lavande ? Dans une expérience, des chercheurs avaient dit à un groupe de femmes que la lavande est connue pour être stimulante. Ils ont alors constaté que l'effet apaisant disparaissait chez ce groupe¹³⁶. Alors, il semble que **si les bébés s'apaisent avec la lavande, ce n'est probablement pas tellement à cause de ses propriétés, mais plutôt parce que les parents aiment cette odeur et se sentent plus apaisés**. Alors si vous n'aimez pas cette odeur, mieux vaut ne pas l'utiliser. **Attention aussi à éviter d'appliquer de l'huile essentielle directement sur la peau du bébé.** Il y a quelques cas qui suggèrent que cela pourrait agir comme perturbateur endocrinien et causer des pubertés précoces¹³⁷.
- **Noter l'heure de la journée à laquelle vous tirez votre lait.** Votre lait contient du tryptophane, un acide aminé utilisé par le corps pour produire de la mélatonine. Or les niveaux de tryptophane augmentent et diminuent au cours de la journée. Les bébés consommant du lait enrichi en tryptophane juste avant l'heure du coucher s'endorment plus vite et dorment davantage^{138,139}. Il est donc bien possible que le lait maternel, grâce à la mélatonine et au tryptophane qu'il contient, puisse aider le bébé à synchroniser ses cycles jour-nuit¹³⁸. Cependant, sur ce dernier point **les études se contredisent. Alors que certaines confirment que l'allaitement aide le bébé à dormir plus longtemps**^{138,140-142}, **d'autres études rapportent que les bébés allaités dorment moins profondément et mettent en général plus de temps à faire leurs nuits**^{143,144}. Une étude rapporte en effet que la plupart des bébés qui font leurs nuits à trois mois sont ceux nourris au lait artificiel⁴⁰.
- **Ajouter des doudous.** Les bébés peuvent parfois aussi utiliser des doudous pour s'aider à se reconforter la nuit. Une étude a cherché à savoir si l'odeur maternelle peut être utilisée pour aider les bébés à se calmer la nuit¹³. Les chercheurs ont comparé un groupe de 30 bébés dormant avec le T-shirt porté par leur maman pendant l'allaitement et un groupe de 30 autres dormant avec un T-shirt propre. L'étude ne trouve aucune différence entre ces deux groupes. En fait, certains bébés se reconfortent avec le T-shirt de leur maman, d'autres avec le T-shirt propre, d'autres ignorent les T-shirts et utilisent leur pouce, une tétine ou un autre doudou, et d'autres encore se calment sans doudou. **Le choix du doudou, s'il y a lieu, semble donc être quelque chose de très personnel.**

Références

- 1 Kang, Min Jeong, Matsumoto, Kazuya, Shinkoda, Harumi, Mishima, Midori and Seo, Yoo Jin (2002) 'Longitudinal study for sleep-wake behaviours of mothers from pre-partum to post-partum using actigraph and sleep logs'. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 56(3), pp. 251–252. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1440-1819.2002.00992.x> (Accessed 9 November 2018)
- 2 Nishihara, Kyoko, Horiuchi, Shigeko, Eto, Hiromi and Uchida, Sunao (2002) 'The development of infants' circadian rest-activity rhythm and mothers' rhythm'. *Physiology & Behavior*, 77(1), pp. 91–98. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938402008466> (Accessed 9 November 2018)
- 3 France, Karyn G. and Blampied, Neville (2005) 'Modifications of Systematic Ignoring in the Management of Infant Sleep Disturbance: Efficacy and Infant Distress'. *Child & Family Behavior Therapy*, 27(1), pp. 1–16. [online] Available from: http://dx.doi.org/10.1300/J019v27n01_01 (Accessed 6 July 2017)
- 4 Mindell, Jodi A., Kuhn, Brett, Lewin, Daniel S., Meltzer, Lisa J., et al. (2006) 'Behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children'. *Sleep*, 29(10), pp. 1263–1276.
- 5 Touchette, Evelyne, Dionne, Ginette, Forget-Dubois, Nadine, Petit, Dominique, et al. (2013) 'Genetic and Environmental Influences on Daytime and Nighttime Sleep Duration in Early Childhood'. *Pediatrics*, 131(6), pp. e1874–e1880. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/131/6/e1874> (Accessed 29 October 2018)
- 6 Eaton-Evans, J. and Dugdale, A. E. (1988) 'Sleep patterns of infants in the first year of life.' *Archives of Disease in Childhood*, 63(6), pp. 647–649. [online] Available from: <https://adc.bmj.com/content/63/6/647> (Accessed 29 October 2018)
- 7 Anders, Thomas F. and Keener, Marcia (1985) 'Developmental Course of Nighttime Sleep-Wake Patterns in Full-Term and Premature Infants During the First Year of Life. I.' *Sleep*, 8(3), pp. 173–192. [online] Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article/8/3/173/2751149> (Accessed 29 October 2018)
- 8 DeLeon, Cheryl W. and Karraker, Katherine Hildebrandt (2007) 'Intrinsic and extrinsic factors associated with night waking in 9-month-old infants'. *Infant Behavior and Development*, 30(4), pp. 596–605. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638307000410> (Accessed 29 October 2018)
- 9 Scher, Anat, Epstein, Rachel and Tirosh, Emmanuel (2004) 'Stability and changes in sleep regulation: A longitudinal study from 3 months to 3 years'. *International Journal of Behavioral Development*, 28(3), pp. 268–274. [online] Available from: <https://doi.org/10.1080/01650250344000505> (Accessed 29 October 2018)
- 10 Atun-Einy, Osnat and Scher, Anat (2016) 'Sleep disruption and motor development: Does pulling-to-stand impacts sleep-wake regulation?' *Infant Behavior and Development*, 42, pp. 36–44. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638315000612> (Accessed 9 November 2018)

- 11 Scher, Anat and Cohen, Dina (2015) 'V. Sleep as a Mirror of Developmental Transitions in Infancy: The Case of Crawling'. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 80(1), pp. 70–88. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/mono.12145> (Accessed 9 November 2018)
- 12 So, Kevin, Adamson, T. Michael and Horne, Rosemary S. C. (2007) 'The use of actigraphy for assessment of the development of sleep/wake patterns in infants during the first 12 months of life'. *Journal of Sleep Research*, 16(2), pp. 181–187. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2869.2007.00582.x> (Accessed 29 October 2018)
- 13 Burnham, Melissa M., Goodlin-Jones, Beth L., Gaylor, Erika E. and Anders, Thomas F. (2002) 'Nighttime sleep-wake patterns and self-soothing from birth to one year of age: a longitudinal intervention study'. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(6), pp. 713–725. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1469-7610.00076> (Accessed 29 October 2018)
- 14 Henderson, Jacqueline M. T., France, Karyn G., Owens, Joseph L. and Blampied, Neville M. (2010) 'Sleeping Through the Night: The Consolidation of Self-regulated Sleep Across the First Year of Life'. *Pediatrics*, 126(5), pp. e1081–e1087. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/126/5/e1081> (Accessed 29 October 2018)
- 15 National Sleep Foundation (2004) 'Sleep in america poll: children and sleep'. [online] Available from: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-polls-data/sleep-in-america-poll/2004-children-and-sleep>
- 16 Banks, Siobhan and Dinges, David F. (2007) 'Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction'. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 3(5), pp. 519–528. [online] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1978335/> (Accessed 13 December 2017)
- 17 Wake, M. (2006) 'Prevalence, Stability, and Outcomes of Cry-Fuss and Sleep Problems in the First 2 Years of Life: Prospective Community-Based Study'. *PEDIATRICS*, 117(3), pp. 836–842. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/doi/10.1542/peds.2005-0775> (Accessed 13 December 2017)
- 18 Hiscock, Harriet, Bayer, Jordana K., Hampton, Anne, Ukoumunne, Obioha C. and Wake, Melissa (2008) 'Long-term mother and child mental health effects of a population-based infant sleep intervention: cluster-randomized, controlled trial'. *Pediatrics*, 122(3), pp. e621–627.
- 19 Tikotzky, Liat and Sadeh, Avi (2009) 'Maternal Sleep-Related Cognitions and Infant Sleep: A Longitudinal Study From Pregnancy Through the 1st Year: **Maternal Cognitions and Infant Sleep**'. *Child Development*, 80(3), pp. 860–874. [online] Available from: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1467-8624.2009.01302.x> (Accessed 13 December 2017)
- 20 Doss, Brian D and Rhoades, Galena K (2017) 'The transition to parenthood: impact on couples' romantic relationships'. *Current Opinion in Psychology*, 13, pp. 25–28. [online] Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2352250X16300276> (Accessed 13 December 2017)
- 21 Kerr, S. and Jowett, S. (1994) 'Sleep problems in pre-school children: A review of the literature.' *Child: Care, Health and Development*, 20(6), pp. 379–391.

- 22 Gnardellis, Charalambos, Tzamalouka, Georgia, Papadakaki, Maria and Chliaoutakis, Joannes El. (2008) 'An investigation of the effect of sleepiness, drowsy driving, and lifestyle on vehicle crashes'. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 11(4), pp. 270–281. [online] Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1369847808000107> (Accessed 13 December 2017)
- 23 Faraut, Brice, Nakib, Samir, Drogou, Catherine, Elbaz, Maxime, et al. (2015) 'Napping reverses the salivary interleukin-6 and urinary norepinephrine changes induced by sleep restriction'. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 100(3), pp. E416-426.
- 24 Faraut, B., Léger, D., Medkour, T., Dubois, A., et al. (2015) 'Napping reverses increased pain sensitivity due to sleep restriction.' *PLoS one*, 10(2), pp. e0117425–e0117425. [online] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/http://europepmc.org/articles/PMC4344341/> (Accessed 10 November 2018)
- 25 Kramer, K. L. (2010) 'Cooperative breeding and its significance to the demographic success of humans'. *Annual Review of Anthropology*, 39, pp. 417–436.
- 26 Kramer, K. L. (2005) 'Children's help and the pace of reproduction: cooperative breeding in humans'. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews*, 14(6), pp. 224–237.
- 27 Sear, R. and Coall, D. (2011) 'How much does family matter? Cooperative breeding and the demographic transition'. *Population and Development Review*, 37, pp. 81–112.
- 28 Heerman, William J., Taylor, Julie Lounds, Wallston, Kenneth A. and Barkin, Shari L. (2017) 'Parenting Self-Efficacy, Parent Depression, and Healthy Childhood Behaviors in a Low-Income Minority Population: A Cross-Sectional Analysis'. *Maternal and Child Health Journal*, 21(5), pp. 1156–1165. [online] Available from: <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2214-7> (Accessed 10 November 2018)
- 29 Mirmiran, Majid, Maas, Yolanda G. H and Ariagno, Ronald L (2003) 'Development of fetal and neonatal sleep and circadian rhythms'. *Sleep Medicine Reviews*, 7(4), pp. 321–334. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079202902431> (Accessed 9 November 2018)
- 30 Torres-Farfan, C., Rocco, V., Monsó, C., Valenzuela, F. J., et al. (2006) 'Maternal Melatonin Effects on Clock Gene Expression in a Nonhuman Primate Fetus'. *Endocrinology*, 147(10), pp. 4618–4626. [online] Available from: <https://academic.oup.com/endo/article/147/10/4618/2500096> (Accessed 9 November 2018)
- 31 Iglowstein, Ivo, Jenni, Oskar G., Molinari, Luciano and Largo, Remo H. (2003) 'Sleep Duration From Infancy to Adolescence: Reference Values and Generational Trends'. *Pediatrics*, 111(2), pp. 302–307. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/111/2/302> (Accessed 29 October 2018)
- 32 Freudigman, Kimberly A. and Thoman, Evelyn B. (1998) 'Infants' earliest sleep/wake organization differs as a function of delivery mode'. *Developmental Psychobiology*, 32(4), pp. 293–303. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/%28SICI%291098->

2302%28199805%2932%3A4%3C293%3A%3AAID-DEV4%3E3.O.CO%3B2-I (Accessed 9 November 2018)

- 33 Korte, Janou, Hoehn, Thomas and Siegmund, Renate (2004) 'Actigraphic Recordings of Activity-Rest Rhythms of Neonates Born by Different Delivery Modes'. *Chronobiology International*, 21(1), pp. 95–106. [online] Available from: <https://doi.org/10.1081/CBI-120027980> (Accessed 9 November 2018)
- 34 Matsuoka, Megumi, Segawa, Masaya and Higurashi, Makoto (1991) 'The Development of Sleep and Wakefulness Cycle in Early Infancy and Its Relationship to Feeding Habit'. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 165(2), pp. 147–154. [online] Available from: https://www.jstage.jst.go.jp/article/tjem1920/165/2/165_2_147/_article/-char/ja/ (Accessed 9 November 2018)
- 35 Weerd, Al W. de and Bossche, Renilde A. S. van den (2003) 'The development of sleep during the first months of life'. *Sleep Medicine Reviews*, 7(2), pp. 179–191. [online] Available from: [https://www.smrj-journal.com/article/S1087-0792\(02\)90198-X/abstract](https://www.smrj-journal.com/article/S1087-0792(02)90198-X/abstract) (Accessed 29 October 2018)
- 36 Moore, Robert Y. (2007) 'Suprachiasmatic nucleus in sleep–wake regulation'. *Sleep Medicine*, 8, pp. 27–33. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945707003577> (Accessed 30 October 2018)
- 37 Coons, Susan and Guilleminault, Christian (1982) 'Development of Sleep-Wake Patterns and Non-rapid Eye Movement Sleep Stages during the First Six Months of Life in Normal Infants'. *Pediatrics*, 69(6), pp. 793–798. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/69/6/793> (Accessed 29 October 2018)
- 38 Sievers, Erika, Oldigs, Hans-Dieter, Santer, René and Schaub, Jürgen (2002) 'Feeding Patterns in Breast-Fed and Formula-Fed Infants'. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 46(6), pp. 243–248. [online] Available from: <https://www.karger.com/Article/FullText/66498> (Accessed 29 October 2018)
- 39 Custodio, Rodrigo Jose, Junior, Carlos Eduardo Martinelli, Milani, Soraya Lopes Sader, Simões, Aguinaldo Luis, et al. (2007) 'The emergence of the cortisol circadian rhythm in monozygotic and dizygotic twin infants: the twin-pair synchrony'. *Clinical Endocrinology*, 66(2), pp. 192–197. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2265.2006.02706.x> (Accessed 29 October 2018)
- 40 Ball, Helen L. (2003) 'Breastfeeding, Bed-Sharing, and Infant Sleep'. *Birth*, 30(3), pp. 181–188. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1523-536X.2003.00243.x> (Accessed 29 October 2018)
- 41 Rivkees, Scott A. (2003) 'Developing Circadian Rhythmicity in Infants'. *Pediatrics*, 112(2), pp. 373–381. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/112/2/373> (Accessed 9 November 2018)
- 42 Jenni, Oskar G., Deboer, Tom and Achermann, Peter (2006) 'Development of the 24-h rest-activity pattern in human infants'. *Infant Behavior and Development*, 29(2), pp. 143–152. [online] Available from:

- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638305000974> (Accessed 9 November 2018)
- 43 Henderson, Jacqueline M. T., France, Karyn G. and Blampied, Neville M. (2011) 'The consolidation of infants' nocturnal sleep across the first year of life'. *Sleep Medicine Reviews*, 15(4), pp. 211–220. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079210000936> (Accessed 9 November 2018)
- 44 Schechtman, V. L., Harper, R. K. and Harper, R. M. (1994) 'Distribution of Slow-Wave EEG Activity Across the Night in Developing Infants'. *Sleep*, 17(4), pp. 316–322. [online] Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article/17/4/316/2753132> (Accessed 9 November 2018)
- 45 Jiang, Fan, Shen, Xiaoming, Yan, Chonghuai, Wu, Shenghu, et al. (2007) 'Epidemiological study of sleep characteristics in Chinese children 1–23 months of age'. *Pediatrics International*, 49(6), pp. 811–816. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1442-200X.2007.02449.x> (Accessed 9 November 2018)
- 46 Harrison, Yvonne (2004) 'The relationship between daytime exposure to light and night-time sleep in 6–12-week-old infants'. *Journal of Sleep Research*, 13(4), pp. 345–352. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2869.2004.00435.x> (Accessed 30 October 2018)
- 47 McMillen, I. Caroline, Kok, Joyce S. M., Adamson, T. Michael, Deayton, Jan M. and Nowak, Rachel (1991) 'Development of Circadian Sleep-Wake Rhythms in Preterm and Full-Term Infants'. *Pediatric Research*, 29(4), pp. 381–384. [online] Available from: <https://www.nature.com/articles/pr199174> (Accessed 30 October 2018)
- 48 Tsai, Shao-Yu, Thomas, Karen A., Lentz, Martha J. and Barnard, Kathryn E. (2012) 'Light is beneficial for infant circadian entrainment: an actigraphic study'. *Journal of Advanced Nursing*, 68(8), pp. 1738–1747. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2648.2011.05857.x> (Accessed 1 November 2018)
- 49 Wahnschaffe, Amely, Haedel, Sven, Rodenbeck, Andrea, Stoll, Claudia, et al. (2013) 'Out of the Lab and into the Bathroom: Evening Short-Term Exposure to Conventional Light Suppresses Melatonin and Increases Alertness Perception'. *International Journal of Molecular Sciences*, 14(2), pp. 2573–2589. [online] Available from: <https://www.mdpi.com/1422-0067/14/2/2573> (Accessed 10 November 2018)
- 50 Rivkees, Scott A., Mayes, Linda, Jacobs, Harris and Gross, Ian (2004) 'Rest-Activity Patterns of Premature Infants Are Regulated by Cycled Lighting'. *Pediatrics*, 113(4), pp. 833–839. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/113/4/833> (Accessed 10 November 2018)
- 51 Iwata, Sachiko, Fujita, Fumie, Kinoshita, Masahiro, Unno, Mitsuaki, et al. (2017) 'Dependence of nighttime sleep duration in one-month-old infants on alterations in natural and artificial photoperiod'. *Scientific Reports*, 7, p. 44749. [online] Available from: <https://www.nature.com/articles/srep44749> (Accessed 28 January 2018)

- 52 Kimberly, Burkhart and Phelps, James (2009) 'Amber Lenses to Block Blue Light and Improve Sleep: A Randomized Trial'. *Chronobiology International*, 26(8), pp. 1602–1612. [online] Available from: <https://doi.org/10.3109/07420520903523719> (Accessed 1 November 2018)
- 53 Löhr, B. and Siegmund, R. (1999) 'Ultradian and Orcadian Rhythms of Sleep-Wake and Food-Intake Behavior During Early Infancy'. *Chronobiology International*, 16(2), pp. 129–148. [online] Available from: <https://doi.org/10.3109/07420529909019081> (Accessed 1 November 2018)
- 54 Wulff, K. and Siegmund, R. (2002) '[Emergence of circadian rhythms in infants before and after birth: evidence for variations by parental influence]'. *Zeitschrift Fur Geburtshilfe Und Neonatologie*, 206(5), pp. 166–171.
- 55 Thompson, Darcy A. and Christakis, Dimitri A. (2005) 'The association between television viewing and irregular sleep schedules among children less than 3 years of age'. *Pediatrics*, 116(4), pp. 851–856.
- 56 Chonchaiya, Weerasak, Wilaisakditipakorn, Tanaporn, Vijakkhana, Nakul and Pruksananonda, Chandhita (2017) 'Background media exposure prolongs nighttime sleep latency in Thai infants'. *Pediatric Research*, 81(2), pp. 322–328.
- 57 Cheung, Celeste H. M., Bedford, Rachael, Saez De Urabain, Irati R., Karmiloff-Smith, Annette and Smith, Tim J. (2017) 'Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset'. *Scientific Reports*, 7, p. 46104. [online] Available from: <https://www.nature.com/articles/srep46104> (Accessed 11 November 2018)
- 58 Ferber, Sari Goldstein, Laudon, Moshe, Kuint, Jacob, Weller, Aron and Zisapel, Nava (2002) 'Massage therapy by mothers enhances the adjustment of circadian rhythms to the nocturnal period in full-term infants'. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 23(6), pp. 410–415.
- 59 Field, Tiffany, Gonzalez, Gladys, Diego, Miguel and Mindell, Jodi (2016) 'Mothers massaging their newborns with lotion versus no lotion enhances mothers' and newborns' sleep'. *Infant Behavior & Development*, 45(Pt A), pp. 31–37.
- 60 Mindell, Jodi A., Lee, Christina I., Leichman, Erin S. and Rotella, Katie N. (2018) 'Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers'. *Sleep Medicine*, 41, pp. 51–57. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945717303635> (Accessed 10 November 2018)
- 61 Mindell, Jodi A., Leichman, Erin S., Lee, Christina, Williamson, Ariel A. and Walters, Russel M. (2017) 'Implementation of a nightly bedtime routine: How quickly do things improve?'. *Infant Behavior and Development*, 49, pp. 220–227. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163638316302028> (Accessed 10 November 2018)
- 62 Mindell, Jodi A., Li, Albert M., Sadeh, Avi, Kwon, Robert and Goh, Daniel Y. T. (2015) 'Bedtime Routines for Young Children: A Dose-Dependent Association with Sleep Outcomes'. *Sleep*, 38(5), pp. 717–722. [online] Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article/38/5/717/2416930> (Accessed 10 November 2018)

- 63 Mindell, Jodi A., Telofski, Lorena S., Wiegand, Benjamin and Kurtz, Ellen S. (2009) 'A Nightly Bedtime Routine: Impact on Sleep in Young Children and Maternal Mood'. *Sleep*, 32(5), pp. 599–606. [online] Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article-lookup/doi/10.1093/sleep/32.5.599> (Accessed 29 June 2017)
- 64 Cooijmans, Kelly H. M., Beijers, Roseriet, Rovers, Anne C. and de Weerth, Carolina (2017) 'Effectiveness of skin-to-skin contact versus care-as-usual in mothers and their full-term infants: study protocol for a parallel-group randomized controlled trial'. *BMC Pediatrics*, 17(1), p. 154. [online] Available from: <https://doi.org/10.1186/s12887-017-0906-9> (Accessed 10 November 2018)
- 65 Gray, Larry, Watt, Lisa and Blass, Elliott M. (2000) 'Skin-to-Skin Contact Is Analgesic in Healthy Newborns'. *Pediatrics*, 105(1), pp. e14–e14. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/105/1/e14> (Accessed 10 November 2018)
- 66 Messmer, Patricia R., Rodriguez, Suzanne, Adams, Jose, Wells-Gentry, Joyce, et al. (1997) 'Effect of kangaroo care on sleep time for neonates'. *Pediatric Nursing*, 23(4), pp. 408-. [online] Available from: <https://link.galegroup.com/apps/doc/A19749480/AONE?u=googlescholar&sid=AONE&xid=a04a8f9b> (Accessed 10 November 2018)
- 67 Dombrowski, Mary Alice S., Anderson, Gene Cranston, Santori, Cathy and Burkhammer, Maria (2001) 'Kangaroo (Skin-to-Skin) Care With a Postpartum Woman Who Felt Depressed'. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 26(4), p. 214. [online] Available from: https://journals.lww.com/mcnjournal/Abstract/2001/07000/Kangaroo__Skin_to_Skin__Care_With_a_Postpartum.12.aspx (Accessed 5 November 2018)
- 68 Bigelow, Ann, Power, Michelle, MacLellan-Peters, Janis, Alex, Marion and McDonald, Claudette (2012) 'Effect of Mother/Infant Skin-to-Skin Contact on Postpartum Depressive Symptoms and Maternal Physiological Stress'. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 41(3), pp. 369–382. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0884217515311448> (Accessed 5 November 2018)
- 69 Nakagawa, Machiko, Ohta, Hidenobu, Nagaoki, Yuko, Shimabukuro, Rinshu, et al. (2016) 'Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep'. *Scientific Reports*, 6, p. 27246. [online] Available from: <https://www.nature.com/articles/srep27246> (Accessed 10 November 2018)
- 70 Pinilla, Teresa and Birch, Leann L. (1993) 'Help Me Make It Through the Night: Behavior Entrainment Breast-Fed Infants' Sleep Patterns'. *Pediatrics*, 91(2), pp. 436–444.
- 71 Grigg-Damberger, Madeleine Marie (2017) 'Ontogeny of Sleep and Its Functions in Infancy, Childhood, and Adolescence', in Nevšimalová, S. and Bruni, O. (eds.), *Sleep Disorders in Children*, Cham, Springer International Publishing, pp. 3–29. [online] Available from: https://doi.org/10.1007/978-3-319-28640-2_1 (Accessed 9 November 2018)
- 72 Purhonen, Maija, Kilpeläinen-Lees, Riitta, Valkonen-Korhonen, Minna, Karhu, Jari and Lehtonen, Johannes (2005) 'Four-month-old infants process own mother's voice faster than unfamiliar voices—Electrical signs of sensitization in infant brain'. *Cognitive Brain Research*, 24(3), pp. 627–633. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0926641005000984> (Accessed 11 November 2018)

- 73 Urakawa, Susumu, Takamoto, Kouichi, Ishikawa, Akihiro, Ono, Taketoshi and Nishijo, Hisao (2015) 'Selective Medial Prefrontal Cortex Responses During Live Mutual Gaze Interactions in Human Infants: An fNIRS Study'. *Brain Topography*, 28(5), pp. 691–701.
- 74 Kaur, R., Bharti, B. and Saini, S. K. (2015) 'A randomized controlled trial of burping for the prevention of colic and regurgitation in healthy infants'. *Child: Care, Health and Development*, 41(1), pp. 52–56. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cch.12166> (Accessed 11 November 2018)
- 75 Zotter, H., Urlesberger, B., Pichler, G., Mueller, W. and Kerbl, R. (2007) 'Do wet diapers induce arousals in sleeping infants?' *Acta Paediatrica*, 96(3), pp. 452–453. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1651-2227.2006.00109.x> (Accessed 10 November 2018)
- 76 Fagioli, Iginio, Baroncini, Paolo, Ricour, Claude and Salzarulo, Piero (1989) 'Decrease of Slow-Wave Sleep in Children with Prolonged Absence of Essential Lipids Intake'. *Sleep*, 12(6), pp. 495–499. [online] Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article/12/6/495/2742686> (Accessed 11 November 2018)
- 77 Cheruku, Sunita R., Montgomery-Downs, Hawley E., Farkas, Susanna L., Thoman, Evelyn B. and Lammi-Keefe, Carol J. (2002) 'Higher maternal plasma docosahexaenoic acid during pregnancy is associated with more mature neonatal sleep-state patterning'. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76(3), pp. 608–613. [online] Available from: <https://academic.oup.com/ajcn/article/76/3/608/4677433> (Accessed 11 November 2018)
- 78 Parslow, Peter M., Harding, Richard, Cranage, Susan M., Adamson, T. Michael and Horne, Rosemary SC (2003) 'Arousal Responses to Somatosensory and Mild Hypoxic Stimuli are Depressed During Quiet Sleep in Healthy Term Infants'. *Sleep*, 26(6), pp. 739–744. [online] Available from: <https://academic.oup.com/sleep/article/26/6/739/2709295> (Accessed 9 November 2018)
- 79 Barbeau, Daphna Yasova and Weiss, Michael D. (2017) 'Sleep Disturbances in Newborns'. *Children*, 4(10), p. 90. [online] Available from: <https://www.mdpi.com/2227-9067/4/10/90> (Accessed 9 November 2018)
- 80 Poblano, Adrián, Haro, Reyes and Arteaga, Carmina (2007) 'Neurophysiologic Measurement of Continuity in the Sleep of Fetuses during the Last Week of Pregnancy and in Newborns'. *International Journal of Biological Sciences*, 4(1), pp. 23–28. [online] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2140151/> (Accessed 9 November 2018)
- 81 Sadeh, A., Dark, I. and Vohr, B. R. (1996) 'Newborns' sleep-wake patterns: the role of maternal, delivery and infant factors.' *Early human development*, 44(2), pp. 113–126. [online] Available from: <http://europepmc.org/abstract/med/8745423> (Accessed 9 November 2018)
- 82 Heraghty, J. L., Hilliard, T. N., Henderson, A. J. and Fleming, P. J. (2008) 'The physiology of sleep in infants'. *Archives of Disease in Childhood*, 93(11), pp. 982–985. [online] Available from: <https://adc.bmj.com/content/93/11/982> (Accessed 9 November 2018)
- 83 Siegel, Jerome M. (2005) 'Functional Implications of Sleep Development'. *PLOS Biology*, 3(5), p. e178. [online] Available from: <https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.0030178> (Accessed 9 November 2018)

- 84 Richardson, Heidi L., Parslow, Peter M., Walker, Adrian M., Harding, Richard and Horne, Rosemary S. C. (2007) 'Maturation of the initial ventilatory response to hypoxia in sleeping infants'. *Journal of Sleep Research*, 16(1), pp. 117–127. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2869.2007.00575.x> (Accessed 9 November 2018)
- 85 Goodlin-Jones, B, Burnham, Melissa M., Gaylor, E. and Anders, Thomas F. (2001) 'Night Waking, Sleep-Wake Organization, and Self-Soothing in the First Year of Life'. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*, 22(4), pp. 226–233. [online] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1201414/> (Accessed 30 October 2018)
- 86 Anders, Thomas F., Halpern, Leslie F. and Hua, Jenny (1992) 'Sleeping Through the Night: A Developmental Perspective'. *Pediatrics*, 90(4), pp. 554–560. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/90/4/554> (Accessed 30 October 2018)
- 87 St James-Roberts, Ian, Roberts, Marion, Hovish, Kimberly and Owen, Charlie (2015) 'Video Evidence That London Infants Can Resettle Themselves Back to Sleep After Waking in the Night, as well as Sleep for Long Periods, by 3 Months of Age'. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 36(5), pp. 324–329. [online] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4459553/> (Accessed 11 November 2018)
- 88 Anuntaseree, Wanaporn, Mo-suwan, Ladda, Vasiknanonte, Punnee, Kuasirikul, Surachai, et al. (2008) 'Night waking in Thai infants at 3 months of age: Association between parental practices and infant sleep'. *Sleep Medicine*, 9(5), pp. 564–571. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945707002663> (Accessed 30 October 2018)
- 89 Touchette, Évelyne, Petit, Dominique, Paquet, Jean, Boivin, Michel, et al. (2005) 'Factors Associated With Fragmented Sleep at Night Across Early Childhood'. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(3), pp. 242–249. [online] Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/485959> (Accessed 30 October 2018)
- 90 Mindell, Jodi A., Sadeh, Avi, Kohyama, Jun and How, Ti Hwei (2010) 'Parental behaviors and sleep outcomes in infants and toddlers: A cross-cultural comparison'. *Sleep Medicine*, 11(4), pp. 393–399. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945710000638> (Accessed 6 July 2017)
- 91 Wolfson, A., Lacks, P. and Futterman, A. (1992) 'Effects of parent training on infant sleeping patterns, parents' stress, and perceived parental competence.' *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(1), pp. 41–48. [online] Available from: <http://europepmc.org/abstract/med/1556284> (Accessed 30 October 2018)
- 92 Adams, L. A. and Rickert, V. I. (1989) 'Reducing bedtime tantrums: comparison between positive routines and graduated extinction'. *Pediatrics*, 84(5), pp. 756–761.
- 93 Gradisar, Michael, Jackson, Kate, Spurrier, Nicola J., Gibson, Joyce, et al. (2016) 'Behavioral Interventions for Infant Sleep Problems: A Randomized Controlled Trial'. *Pediatrics*. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/05/21/peds.2015-1486.abstract>

- 94 Skuladottir, Arna and Thome, Marga (2003) 'Changes in infant sleep problems after a family-centered intervention'. *Pediatric Nursing*, 29(5), pp. 375–378.
- 95 Sadeh, A. (1994) 'Assessment of intervention for infant night waking: parental reports and activity-based home monitoring.' *Journal of consulting and clinical psychology*, 62(1), pp. 63–68. [online] Available from: <http://europepmc.org/abstract/med/8034831> (Accessed 11 November 2018)
- 96 Matthey, Stephen and Črnčec, Rudi (2012) 'Comparison of two strategies to improve infant sleep problems, and associated impacts on maternal experience, mood and infant emotional health: A single case replication design study'. *Early Human Development*, 88(6), pp. 437–442. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378378211003367> (Accessed 4 November 2018)
- 97 Gerard, Claudia M., Harris, Kathleen A. and Thach, Bradley T. (2002) 'Physiologic studies on swaddling: An ancient child care practice, which may promote the supine position for infant sleep'. *The Journal of Pediatrics*, 141(3), pp. 398–404. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022347602001063> (Accessed 10 November 2018)
- 98 Franco, Patricia, Seret, Nicole, Hees, Jean-Noël Van, Scaillet, Sonia, et al. (2005) 'Influence of Swaddling on Sleep and Arousal Characteristics of Healthy Infants'. *Pediatrics*, 115(5), pp. 1307–1311. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/115/5/1307> (Accessed 10 November 2018)
- 99 Meyer, Lars Eckehard and Erler, Thomas (2011) 'Swaddling: a traditional care method rediscovered'. *World Journal of Pediatrics*, 7(2), pp. 155–160. [online] Available from: <https://doi.org/10.1007/s12519-011-0268-6> (Accessed 10 November 2018)
- 100 Pease, Anna S., Fleming, Peter J., Hauck, Fern R., Moon, Rachel Y., et al. (2016) 'Swaddling and the Risk of Sudden Infant Death Syndrome: A Meta-analysis'. *Pediatrics*, 137(6), p. e20153275. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/137/6/e20153275> (Accessed 10 November 2018)
- 101 Spencer, J. A., Moran, D. J., Lee, A. and Talbert, D. (1990) 'White noise and sleep induction.' *Archives of Disease in Childhood*, 65(1), pp. 135–137. [online] Available from: <https://adc.bmj.com/content/65/1/135> (Accessed 10 November 2018)
- 102 Hugh, Sarah C., Wolter, Nikolaus E., Propst, Evan J., Gordon, Karen A., et al. (2014) 'Infant Sleep Machines and Hazardous Sound Pressure Levels'. *Pediatrics*, 133(4), pp. 677–681. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/133/4/677> (Accessed 10 November 2018)
- 103 McKenna, J. J. and Volpe, L. E. (2007) 'Sleeping with baby: an internet-based sampling of parental experiences, choices, perceptions, and interpretations in a western industrialized context'. *Infant and Child Development*, 16(4), pp. 359–385. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/icd.525> (Accessed 30 October 2018)
- 104 Peng, Xiaojing, Yuan, Gangxuan and Ma, Ning (2019) 'Cosleeping and sleep problems in children: a systematic review and meta-analysis'. *Sleep and Biological Rhythms*, 17(4), pp.

- 367–378. [online] Available from: <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00226-z> (Accessed 8 September 2020)
- 105 Mao, Amy, Burnham, Melissa M., Goodlin-Jones, Beth L., Gaylor, Erika E. and Anders, Thomas F. (2004) 'A Comparison of the Sleep–Wake Patterns of Cosleeping and Solitary-Sleeping Infants'. *Child Psychiatry and Human Development*, 35(2), pp. 95–105. [online] Available from: <https://doi.org/10.1007/s10578-004-1879-0> (Accessed 30 October 2018)
- 106 Quillin, Stephanie I. M. and Glenn, L. Lee (2004) 'Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-newborn sleep'. *Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing: JOGNN*, 33(5), pp. 580–588.
- 107 Elias, Marjorie F., Nicolson, Nancy A., Bora, Carolyn and Johnston, Johanna (1986) 'Sleep/Wake Patterns of Breast-Fed Infants in the First 2 Years of Life'. *Pediatrics*, 77(3), pp. 322–329. [online] Available from: <http://pediatrics.aappublications.org/content/77/3/322> (Accessed 30 October 2018)
- 108 Hauck, Fern R., Signore, Caroline, Fein, Sara B. and Raju, Tonse N. K. (2008) 'Infant Sleeping Arrangements and Practices During the First Year of Life'. *Pediatrics*, 122(Supplement 2), pp. S113–S120. [online] Available from: http://pediatrics.aappublications.org/content/122/Supplement_2/S113 (Accessed 30 October 2018)
- 109 Morelli, Gilda A., Rogoff, Barbara, Oppenheim, David and Goldsmith, Denise (1992) 'Cultural variation in infants' sleeping arrangements: Questions of independence'. *Developmental Psychology*, 28(4), pp. 604–613.
- 110 Hong, K. Michael and Townes, Brenda D. (1976) 'Infants' attachment to inanimate objects: A cross-cultural study'. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 15(1), pp. 49–61.
- 111 Teti, Douglas M., Kim, Bo-Ram, Mayer, Gail and Countermeine, Molly (2010) 'Maternal emotional availability at bedtime predicts infant sleep quality'. *Journal of Family Psychology*, 24(3), pp. 307–315.
- 112 Schnitzer, Patricia G., Covington, Theresa M. and Dykstra, Heather K. (2012) 'Sudden Unexpected Infant Deaths: Sleep Environment and Circumstances'. *American Journal of Public Health*, 102(6), pp. 1204–1212. [online] Available from: <https://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2011.300613> (Accessed 12 November 2018)
- 113 Mathews, T. J., MacDorman, M. F. and Thoma, M. E. (2015) 'Infant mortality statistics from the 2013 period linked birth/infant death data set'. [online] Available from: <https://stacks.cdc.gov/view/cdc/32752> (Accessed 13 November 2018)
- 114 Mathews, T. J., Menacker, Fay, MacDorman, Marian F. and Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics (2004) 'Infant mortality statistics from the 2002 period: linked birth/infant death data set'. *National Vital Statistics Reports: From the Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, National Vital Statistics System*, 53(10), pp. 1–29.
- 115 McKenna, James J. and Gettler, Lee T. (2016) 'There is no such thing as infant sleep, there is no such thing as breastfeeding, there is only breastsleeping'. *Acta Paediatrica (Oslo, Norway: 1992)*, 105(1), pp. 17–21.

- 116 Tappin, David, Ecob, Russell and Brooke, Hazel (2005) 'Bedsharing, roomsharing, and sudden infant death syndrome in Scotland: a case-control study'. *The Journal of Pediatrics*, 147(1), pp. 32–37.
- 117 Beijers, Roseriet, Cassidy, Jude, Lusterms, Hellen and de Weerth, Carolina (2019) 'Parent-Infant Room Sharing During the First Months of Life: Longitudinal Links With Behavior During Middle Childhood'. *Child Development*, 90(4), pp. 1350–1367.
- 118 Campos, Rosemary Gates (1994) 'Rocking and pacifiers: Two comforting interventions for heelstick pain'. *Research in Nursing & Health*, 17(5), pp. 321–331. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/nur.4770170503> (Accessed 10 November 2018)
- 119 Blass, Elliott M and Watt, Lisa B (1999) 'Suckling- and sucrose-induced analgesia in human newborns'. *PAIN*[®], 83(3), pp. 611–623. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304395999001669> (Accessed 10 November 2018)
- 120 Franco, Patricia, Chabanski, Sophie, Scaillet, Sonia, Groswasser, José and Kahn, André (2004) 'Pacifier use modifies infant's cardiac autonomic controls during sleep'. *Early Human Development*, 77(1), pp. 99–108. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378378204000234> (Accessed 10 November 2018)
- 121 Butler, Rachel, Moore, Melisa and Mindell, Jodi A. (2016) 'Pacifier Use, Finger Sucking, and Infant Sleep'. *Behavioral Sleep Medicine*, 14(6), pp. 615–623. [online] Available from: <https://doi.org/10.1080/15402002.2015.1048451> (Accessed 10 November 2018)
- 122 Andrisani, Giovanni and Andrisani, Giorgia (2017) 'Pacifier Use May Decrease the Risk of SIDS'. *Journal of Neurology and Neuroscience*, 8(1). [online] Available from: <https://www.jneuro.com/abstract/pacifier-use-may-decrease-the-risk-of-sids-18523.html> (Accessed 14 September 2020)
- 123 Zavala Abed, Bruno, Oneto, Sabrina, Abreu, Alexandre R. and Chediak, Alejandro D. (2020) 'How might non nutritional sucking protect from sudden infant death syndrome'. *Medical Hypotheses*, 143, p. 109868. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987720307386> (Accessed 14 September 2020)
- 124 Burr, Samantha, Harding, Sam, Wren, Yvonne and Deave, Toity (2020) 'The Relationship between Feeding and Non-Nutritive Sucking Behaviours and Speech Sound Development: A Systematic Review'. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, pp. 1–14. [online] Available from: <https://www.karger.com/Article/FullText/505266> (Accessed 13 September 2020)
- 125 Baker, Elise, Masso, Sarah, McLeod, Sharynne and Wren, Yvonne (2018) 'Pacifiers, Thumb Sucking, Breastfeeding, and Bottle Use: Oral Sucking Habits of Children with and without Phonological Impairment'. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 70(3–4), pp. 165–173. [online] Available from: <https://www.karger.com/Article/FullText/492469> (Accessed 13 September 2020)
- 126 Nelson, Antonia M. (2012) 'A Comprehensive Review of Evidence and Current Recommendations Related to Pacifier Usage'. *Journal of Pediatric Nursing*, 27(6), pp. 690–699. [online] Available from:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0882596312000085> (Accessed 14 September 2020)

- 127 Salah, Mohamed, Abdel-Aziz, Mosaad, Al-Farok, Ahmed and Jebrini, Azzam (2013) 'Recurrent acute otitis media in infants: Analysis of risk factors'. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology*, 77(10), pp. 1665–1669. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165587613003558> (Accessed 14 September 2020)
- 128 Karabulut, Erdem, Yalçın, S. Songül, Ozdemir-Geyik, Pinar and Karaağaoğlu, Ergun (2009) 'Effect of pacifier use on exclusive and any breastfeeding: a meta-analysis'. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 51(1), pp. 35–43.
- 129 Jaafar, Sharifah Halimah, Ho, Jacqueline J., Jahanfar, Shayesteh and Angolkar, Mubashir (2016) 'Effect of restricted pacifier use in breastfeeding term infants for increasing duration of breastfeeding'. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (8). [online] Available from: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007202.pub4/full> (Accessed 13 September 2020)
- 130 Hermanson, Åsa and Åstrand, Lotta Lindh (2020) 'The effects of early pacifier use on breastfeeding: A randomised controlled trial'. *Women and Birth*, 33(5), pp. e473–e482. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1871519218302907> (Accessed 13 September 2020)
- 131 Dođramacı, Esmâ J. and Rossi-Fedele, Giampiero (2016) 'Establishing the association between nonnutritive sucking behavior and malocclusions: A systematic review and meta-analysis'. *The Journal of the American Dental Association*, 147(12), pp. 926–934.e6. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002817716306699> (Accessed 14 September 2020)
- 132 Caruso, Silvia, Nota, Alessandro, Darvizeh, Atanaz, Severino, Marco, et al. (2019) 'Poor oral habits and malocclusions after usage of orthodontic pacifiers: an observational study on 3–5 years old children'. *BMC Pediatrics*, 19(1), p. 294. [online] Available from: <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1668-3> (Accessed 13 September 2020)
- 133 France, Karyn G. and Blampied, Neville M. (1999) 'REVIEW ARTICLE: Infant sleep disturbance: Description of a problem behaviour process'. *Sleep Medicine Reviews*, 3(4), pp. 265–280. [online] Available from: [https://www.smr-journal.com/article/S1087-0792\(99\)90071-0/abstract](https://www.smr-journal.com/article/S1087-0792(99)90071-0/abstract) (Accessed 10 November 2018)
- 134 Goel, Namni, Kim, Hyungsoo and Lao, Raymond P. (2005) 'An Olfactory Stimulus Modifies Nighttime Sleep in Young Men and Women'. *Chronobiology International*, 22(5), pp. 889–904. [online] Available from: <https://doi.org/10.1080/07420520500263276> (Accessed 10 November 2018)
- 135 Field, Tiffany, Field, Tory, Cullen, Christy, Largie, Shay, et al. (2008) 'Lavender bath oil reduces stress and crying and enhances sleep in very young infants'. *Early Human Development*, 84(6), pp. 399–401. [online] Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378378207002265> (Accessed 10 November 2018)

- 136 Howard, Siobhán and Hughes, Brian M. (2008) 'Expectancies, not aroma, explain impact of lavender aromatherapy on psychophysiological indices of relaxation in young healthy women'. *British Journal of Health Psychology*, 13(4), pp. 603–617. [online] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1348/135910707X238734> (Accessed 10 November 2018)
- 137 Henley, Derek V., Lipson, Natasha, Korach, Kenneth S. and Bloch, Clifford A. (2007) 'Prepubertal Gynecomastia Linked to Lavender and Tea Tree Oils'. *New England Journal of Medicine*, 356(5), pp. 479–485. [online] Available from: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa064725> (Accessed 10 November 2018)
- 138 Cubero, J., Valero, V., Sánchez, J., Rivero, M., et al. (2005) 'The circadian rhythm of tryptophan in breast milk affects the rhythms of 6-sulfatoxymelatonin and sleep in newborn.' *Neuro endocrinology letters*, 26(6), pp. 657–661. [online] Available from: <http://europepmc.org/abstract/med/16380706> (Accessed 30 October 2018)
- 139 Steinberg, Lois A., O'Connell, Nancy C., Hatch, Terry F., Picciano, Mary Frances and Birch, Leann L. (1992) 'Tryptophan Intake Influences Infants' Sleep Latency'. *The Journal of Nutrition*, 122(9), pp. 1781–1791. [online] Available from: <https://academic.oup.com/jn/article/122/9/1781/4769442> (Accessed 10 November 2018)
- 140 Doan, Therese, Gardiner, Annelise, Gay, Caryl L. and Lee, Kathryn A. (2007) 'Breast-feeding Increases Sleep Duration of New Parents'. *The Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), p. 200. [online] Available from: https://journals.lww.com/jpnnjournal/Abstract/2007/07000/Breast_feeding_Increases_Sleep_Duration_of_New.8.aspx (Accessed 10 November 2018)
- 141 Cohen Engler, Anat, Hadash, Amir, Shehadeh, Naim and Pillar, Giora (2012) 'Breastfeeding may improve nocturnal sleep and reduce infantile colic: Potential role of breast milk melatonin'. *European Journal of Pediatrics*, 171(4), pp. 729–732. [online] Available from: <https://doi.org/10.1007/s00431-011-1659-3> (Accessed 30 October 2018)
- 142 Illnerová, H., Buresová, M. and Presl, J. (1993) 'Melatonin rhythm in human milk'. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 77(3), pp. 838–841. [online] Available from: <https://academic.oup.com/jcem/article/77/3/838/2649910> (Accessed 30 October 2018)
- 143 Horne, R. S. C., Parslow, P. M., Ferens, D., Watts, A.-M. and Adamson, T. M. (2004) 'Comparison of evoked arousability in breast and formula fed infants'. *Archives of Disease in Childhood*, 89(1), pp. 22–25. [online] Available from: <https://adc.bmj.com/content/89/1/22> (Accessed 17 October 2018)
- 144 Nikolopoulou, M. and James-Roberts, I. St (2003) 'Preventing sleeping problems in infants who are at risk of developing them'. *Archives of Disease in Childhood*, 88(2), pp. 108–111. [online] Available from: <https://adc.bmj.com/content/88/2/108> (Accessed 10 November 2018)