

Lunes, 15 de junio de 2009 00:39

La presencia de los padres en el momento de dormir parece tener un mayor impacto negativo en el sueño de los bebés que dormir con ellos, según un estudio de la *Universidad Saint Joseph de Filadelfia* que se ha hecho público durante la reunión anual de la Asociación de Sociedades Profesionales del Sueño (**SLEEP 2009**) que se celebra en *Westchester* (Estados Unidos).



Los resultados indican que los niños que duermen en una habitación separada duermen más, se despiertan menos por la noche y tienen menos dificultades a la hora de dormir, se duermen antes y parecían tener menos problemas de sueño. Estas diferencias se observaron sobre todo en niños que vivían en países principalmente caucasianos y no en aquellos con predominio asiático.

De los padres que fueron entrevistados y que procedían de países caucasianos, el 11,8 por ciento decía compartir la cama con sus hijos y el 22 por ciento que compartían habitación en comparación con un 64,7 y un 86,5 por ciento respectivamente en los países con predominio asiático.

Según señala **Jodi A. Mindell**, director del estudio, investigaciones anteriores han indicado siempre que compartir la cama se asocia con mayores problemas de sueño, sobre todo con que los niños se despiertan más veces por la noche.

"Sin embargo, es probable que no sea compartir la cama o la habitación en si mismo lo que conduzca a mayores problemas de sueño, en vez de ello, los más pequeños que duermen en habitaciones separadas se duermen sin sus padres.

Estos niños pueden volver a dormirse solos cuando se despiertan de forma natural por la noche y por ello tienen menos problemas de sueño".

Según afirma Mindell, los niños que se despiertan en la misma habitación que sus padres suelen obtener su ayuda para quedarse dormidos en el momento en el que se van a la cama y necesitarán más ayuda de nuevo a lo largo de la noche.