

# ¿La lactancia materna durante la noche favorece la salud mental de las madres?

# INTRODUCCIÓN

- Se hace una revisión bibliográfica donde se compara el sueño de las madres que alimentan a sus bebés con lactancia materna exclusiva y las mamás que alimentan con leche de fórmula.
- Katheleen Kendal-Tackett (IBCLC) analiza cómo afecta la lactancia materna nocturna a la salud mental de la madre.

# HIPÓTESIS

Las madres que mantienen una lactancia materna exclusiva y que duermen junto a sus bebés descansan y duermen más tiempo que las que mantienen una lactancia mixta o de fórmula.

# Revisión:

- Quillin, S. I. M., & Glenn, L. L. (2004). Interaction between feeding method and co-sleeping on maternal-newborn sleep. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing*, 33(5), 580-588. (“Interacción entre el método de alimentación y el colecho en madre-recién nacido”).
- Night-time breastfeeding and maternal mental health Kathleen Kendall-Tackett, Ph.D., IBCLC Reprinted with permission from Medications & More, April 2010 [www.ibreastfeeding.com](http://www.ibreastfeeding.com)
- Gay, C. L., Lee, K. A., & Lee, S.-Y. (2004). Sleep patterns and fatigue in new mothers and fathers. *Biological Nursing Research*, 5(4), 311–18. (“Los patrones de sueño y la fatiga en las nuevas madres y padres”).
- Dorheim, S. K., Bondevik, G. T., Eberhard-Gran, M., & Bjorvatn, B. (2009). Sleep and depression in postpartum women: A population-based study. *Sleep*, 32(7), 847–55. (“El sueño y la depresión postparto en las mujeres: un estudio poblacional”).
- Doan, T., Gardiner, A., Gay, C. L., & Lee, K. A. (2007). Breastfeeding increases sleep duration of new parents. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 21(3), 200–06. (“La lactancia materna aumenta la duración del sueño de los nuevos padres”).

# Interacción entre el método de alimentación y el colecho de la madre y recién nacido

(Quillin and Glenn)

- Estudios previos han demostrado que los recién nacidos amamantados pasan más tiempo despiertos que los que toman biberón; y las madres con LME tienen un sueño más fragmentado que las que tienen LA, los preparativos para dormir de la madre y el bebé pueden afectar al patrón de sueño/vigilia de ambos.

# RESULTADOS:

Los bebés amamantados tuvieron por día **menos tiempo total de sueño** que los bebés alimentados con biberón, y las mamás de LM tuvieron más periodos de sueño en 24 h que las de LA. Las mamás de LM durmieron más que las de LA cuando colechaban, pero el sueño de las de **LA no estaba afectado por la ubicación** de los bebés. El promedio total de sueño de un bebé de 4 semanas era de unas 14 horas al día.

Por tanto se encontraron diferencias entre las madres que amamantaban con **leche materna y colechaban** con aquellas que no compartían habitación con el bebé, siendo las primeras las que dormían durante más tiempo. Las madres que alimentaban con lactancia artificial dormían lo mismo compartieran o no habitación con su bebé.

# CONCLUSIONES:

Consiguieron **más horas de sueño cuando las mamás de lactancia materna dormían con sus bebés.**


Necesitan desarrollarse métodos o dispositivos para que duerman juntos con completa seguridad madres con LM y sus bebés.

# PATRONES DE SUEÑO Y CANSANCIO EN PADRES Y MADRES PRIMERIZAS

(Gay et al, 2004)

- Se compararon los patrones de sueño de 72 parejas desde el embarazo hasta el primer mes después de dar a luz, a través de diarios y actigrafía de muñeca.
- El 94% de las madres era de LM parcial y el 80% de LME.
- La mayoría de los bebés dormían en la habitación de sus padres, y el 51% dormía de forma regular en la cama de sus padres.




- 
- Los resultados de sueño y cansancio no están asociados con el tipo de nacimiento, el que compartan cama padres y bebé, ó la edad del bebé.
  - Las madres que dieron LME tuvieron un mayor número de despertares (30vs24) comparados con las madres que no dieron LME.
  - Las madres con LME durmieron 20 minutos más que las que no daban LME.

# El sueño y la depresión en mujeres postparto: un estudio poblacional

(Dorheim, S. K., Bondevik, G. T., Eberhard-Gran, M., & Bjorvatn, B. )

- Estudio más reciente publicado en la Revista *Sleep* (*importante revista médica de sueño, no necesariamente conocida por su apoyo a la lactancia*).
- Encontraron que la interrupción del sueño era un importante factor de riesgo para la depresión postparto.

- Diseño: transversal.
- Escenario: orientados a la población.
- Participantes:
  - n=4191 (envío de cuestionario a las 7 semanas postparto al Hospital Universitario Stavanger), respuesta de n=2830 (68%).

- 
- La depresión, tener problemas de sueño previos, ser primerizos, no exclusivamente la LM ó tener un niño más pequeño son factores asociados a una pobre calidad de sueño.
  - Esa pobre calidad de sueño también se asocia con la depresión cuando se relaciona con otros factores de riesgo significativos, como una pobre relación de pareja, una depresión previa, depresión durante el embarazo, y acontecimientos de la vida estresantes.

# CONCLUSIONES:


- La falta de sueño se asoció con la depresión independientemente de otros factores de riesgo.
- Esa falta de sueño puede incrementar el riesgo de depresión en algunas mujeres, pero como sabemos de antemano los factores de riesgo también se asociaban, las madres diagnosticadas con DPP no informaban de los síntomas de una privación crónica de sueño.

# La lactancia materna aumenta la duración del sueño de los padres primerizos

Doan T <sup>1</sup>, Gardiner A, Gay CL, Lee KA.

- **OBJETIVO:**

Describe los patrones de sueño de las madres y los padres después del nacimiento de su primer hijo y compara familias de LM exclusiva con los padres que utilizan suplementación durante la tarde o noche a los 3 meses después de dar a luz.

- 
- En esta muestra, el 67% fue alimentada exclusivamente con leche materna, el 23% combinando fórmula y LM y el 10% exclusivamente fórmula.

# RESULTADOS:

- Las madres que amamantaron de forma exclusiva dormían un promedio de 40 a 45 minutos más que las que suplementaron con leche de fórmula.
- Los padres de los niños que recibieron LA por la noche autoinformaron de más alteraciones del sueño que los padres de los niños que fueron amamantados exclusivamente por la noche.



# CONCLUSIONES:


- Los padres que alimentan a sus hijos con fórmula bajo la impresión de que van a dormir más deben ser alentados a continuar la lactancia materna porque cada noche pierden más de 30 minutos de sueño, puede comenzar a afectar el funcionamiento diurno, sobre todo en aquellos padres que regresan al trabajo.

# Por tanto...

- Doan y sus colaboradores observaron que el uso de suplementación como estrategia para reducir la pérdida de sueño puede ser contraproducente en cuanto a la producción y secreción de prolactina.

# Katheleen Kendall-Tacket

- Hay un movimiento en marcha en la educación para el parto y la salud perinatal que insta a la mujer a evitar la lactancia nocturna para disminuir el riesgo de depresión postparto.
- Si las madres siguen este consejo habrá un efecto negativo sobre la lactancia materna.

- 
- Las madres que amamantan están menos cansadas y duermen más tiempo que las madres con lactancia artificial. Esto rebaja el riesgo hacia la depresión.

# CONCLUSIÓN

- Aconsejar a las mujeres evitar la lactancia materna exclusiva durante la noche para disminuir el riesgo de depresión no es médicamente fiable.
- De hecho si las mujeres siguieran ese consejo en realidad, puede aumentar el riesgo de depresión.