

**FEDALMA**

Federación Española de Asociaciones pro-Lactancia Materna  
Concepción Saiz de Otero, 23, Esc, 2ª, 3º A  
50018 ZARAGOZA



C.I.F. G-99-006173

## Envío de comunicaciones

**Número**

12

**Fecha**

04/03/2015

**Título**

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

**Autor**

María Jesús Jiménez Fernández

**Lugar/Poblacion**

Miranda de Ebro (Burgos)

**Introduccion**

La lactancia materna sabemos es la mejor forma de alimentación para nuestros/as hijos/as. \r\nEn esta investigación comparamos el sueño de las madres que alimentan a sus bebés con lactancia materna exclusiva y las mamás que alimentan con leche de fórmula. \r\nKatheleen Kendal-Tackett (IBCLC) analiza cómo afecta la lactancia materna nocturna a la salud mental de la madre. \r\nSu hipótesis es que 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.\r\n

**Material y métodos**

En el estudio realizado por Quillin y Glenn (2004) los datos fueron recogidos a través de un cuestionario que grabaron cinco días de sueño de la madre y el recién nacido.\r\nEn otra investigación realizada por Gay y col.(2004) los patrones de sueño de 72 parejas se compararon desde el embarazo hasta el primer mes postparto. Se obtuvieron los datos a través de registros de sueños y actigrafía de muñeca.\r\n

**Resultados**

En el estudio de Quillin y Glenn 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.\r\nEn la investigación de Gay y col. a pesar de que se comprobó que las madres que amamantaban a sus bebés con leche materna exclusiva tenían más despertares, dormían 20 minutos más

que las que lo hacían con leche artificial.\r\nEl estudio más reciente publicado en la Revista Sleep (no es una revista que apoye mucho la lactancia materna), Dorheim y col., 2009, incluyó 2930 mujeres a las 7 semanas después del parto. Encontraron que la interrupción del sueño era un factor de riesgo mayor para la depresión postparto. Las madres que no tuvieron una lactancia materna exclusiva tuvieron más interrupciones del sueño y un riesgo mayor de depresión.\r\n

## Discusiones

Estos estudios son muy consistentes. Las madres que amamantan están menos cansadas y duermen más tiempo que las madres con lactancia artificial. Esto rebaja el riesgo hacia la depresión. 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.

## Conclusiones

En resumen, 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.

## Agradecimientos

Diana Sánchez y Cristina Silvente

## Declaración de conflicto de intereses

No

## Referencias bibliográficas

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)\r\nQuillin, 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.\r\nGay, 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.\r\nDorheim, 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.\r\nDoan, 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.\r\n

## Fichero Adjunto

--