



ALEITAMENTO MATERNO:
mudando vidas e melhorando sua saúde
AMAMENTAÇÃO E SONO

Não há diferença nos despertares noturnos ou alimentação noturna entre as crianças amamentadas ou alimentadas com fórmula.

TÍTULO DO ARTIGO: Sono do lactente e padrão de alimentação noturno durante o segundo semestre de vida: associação com frequência de aleitamento materno, ingestão de alimentos complementares durante o dia e peso do lactente.

INTERFACE: com o Departamento do Sono.

REFERÊNCIA: Brown A, Harries V. Infant sleep and night feeding patterns during later infancy: association with breastfeeding frequency, daytime complementary food intake, and infant weight. *Breastfeed Med.* 2015 Jun 9;10(5):246-52. DOI: 10.1089/bfm.2014.0153.

TEXTO ORIGINAL: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/bfm.2014.0153>

RESUMO

O sono dos bebês é uma preocupação comum para os novos pais. Embora muitos esperem que um recém-nascido acorde com frequência, encorajar um bebê a dormir toda a noite com alguns poucos meses de idade é visto tanto como um objetivo de desenvolvimento quanto como um sucesso para os pais. Muitas mães de primeiro filho acreditam que a dieta de seus filhos está relacionada ao seu sono; fórmula infantil ou aumento da quantidade de alimentos sólidos são muitas vezes usados em uma tentativa de promover o sono. No entanto, o impacto destes mais tarde na fase de lactente não é compreendido. No presente estudo, 715 mães com um bebê de 6 a 12 meses de idade relataram os despertares noturnos típicos e a alimentação noturna de seus bebês, juntamente com qualquer amamentação e frequência de refeições sólidas. Dos bebês nesta faixa etária, 78,6% ainda acordavam regularmente pelo menos uma vez por noite, com 61,4% recebendo uma ou mais alimentação láctea. Tanto o despertar noturno quanto a alimentação noturna diminuíram com a idade. Nenhuma diferença em despertar noturno ou alimentação noturna foi encontrada entre as crianças que estavam sendo amamentadas ou alimentadas com fórmula. No entanto, os bebês que receberam mais leite ou alimentos sólidos durante o dia tinham menor probabilidade de se alimentar à noite, mas não menos propensos a acordar. Os resultados têm implicações importantes para os profissionais de saúde que apoiam as novas mães com a higiene do sono e a dieta infantil no primeiro ano. O aumento das calorias infantis durante o dia pode, portanto, reduzir a probabilidade de alimentação noturna, mas não reduzirá a necessidade de os pais cuidarem da criança durante a noite. A amamentação não tem impacto sobre o sono do bebê no segundo semestre pós-parto.