

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ALLATTAMENTO E SONNO

Le mamme che allattano dormono meno di quelle che nutrono i loro bambini con il latte formulato? Secondo un nuovo studio, la risposta è no, non c'è nessuna differenza. "Alcune ricerche hanno riportato che i neonati allattati al seno si svegliano più frequentemente e dormono meno" scrivono gli autori. Ma poiché l'allattamento al seno porta benefici a mamma e bambino, è bene considerare con grande attenzione ogni fattore che possa scoraggiare la pratica.

Sono stati studiati 61 neonati di età compresa tra le 2 e le 12 settimane e le loro madri, delle quali sono stati misurati più parametri, come il numero di risvegli notturni, il tempo di veglia notturna, la durata totale del sonno, la qualità del sonno e il grado di fatica secondo la Stanford Sleepiness Scale o l'Epworth Sleepiness Scale.

Non sono state riscontrate differenze tra le donne che allattavano in modo esclusivo, quelle che usavano solo latte formulato e quelle che usavano una combinazione dei due metodi.

Le donne dovrebbero quindi essere incoraggiate ad allattare al seno i bambini e dovrebbe essere detto chiaramente che l'utilizzo del latte formulato non porta a sonni migliori.

Fonte:

Infant Feeding Methods and Maternal Sleep and Daytime Functioning. Montgomery-Downs HE, Clawges HM, Santy EE. Pediatrics. 2010 Nov 8.