



Symposium Allaitement 19.09.23

Allaitement et sommeil maternel

Valerie Avignon
Sage-femme clinicienne spécialisée
CHUV- Lausanne



Le sommeil maternel

On dort moins et moins bien avec un nouveau-né...

Durée de sommeil auto reportée

2541 femmes dont 1581 allaitantes



- Durée et satisfaction du sommeil diminuent pendant la grossesse et le post-partum avec un nadir à 3 mois post-partum (-62 min; -1.81/10 satisfaction)
- Retour au sommeil d'avant la grossesse: 6 ans (autre étude 12 à 17 mois; Ruan et al.2022)
- Déficit de 14min de sommeil par nuit pour les femmes allaitantes dans cette étude

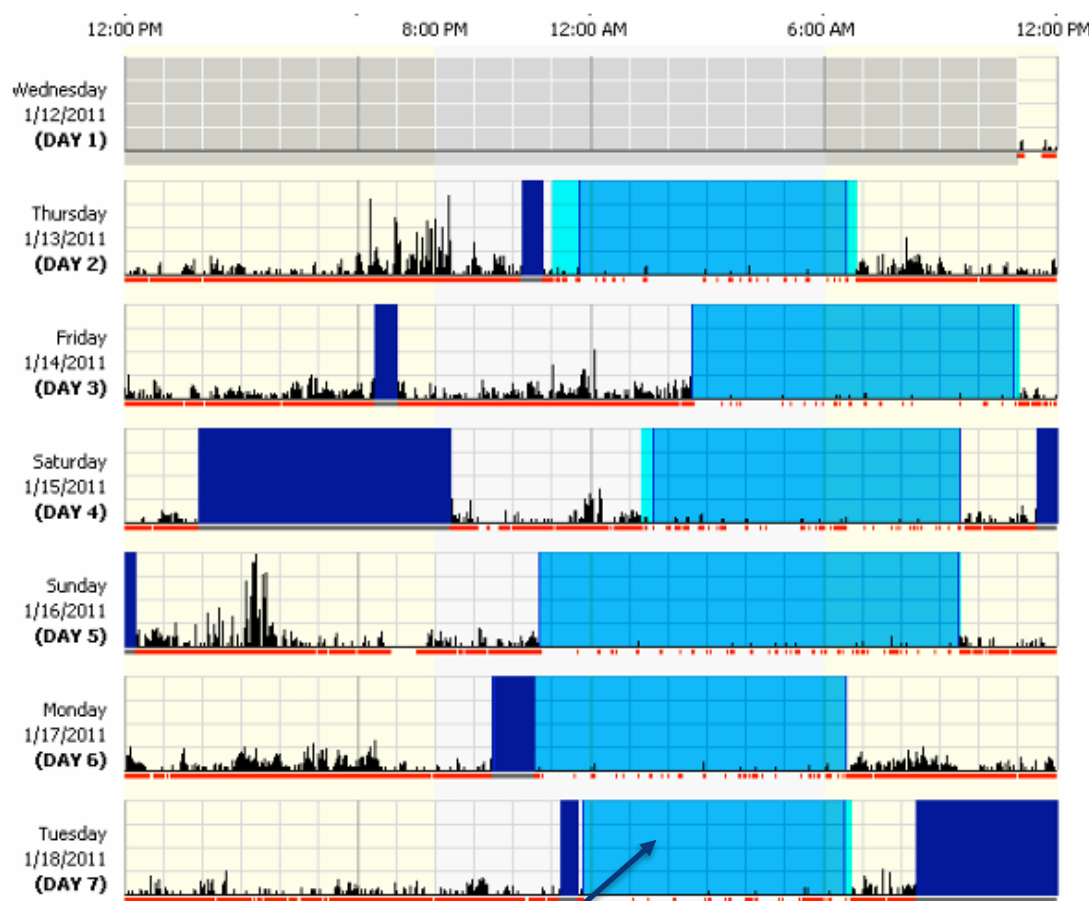
Qualité de sommeil échelle 0-11

Rappel: le cycle du sommeil normal

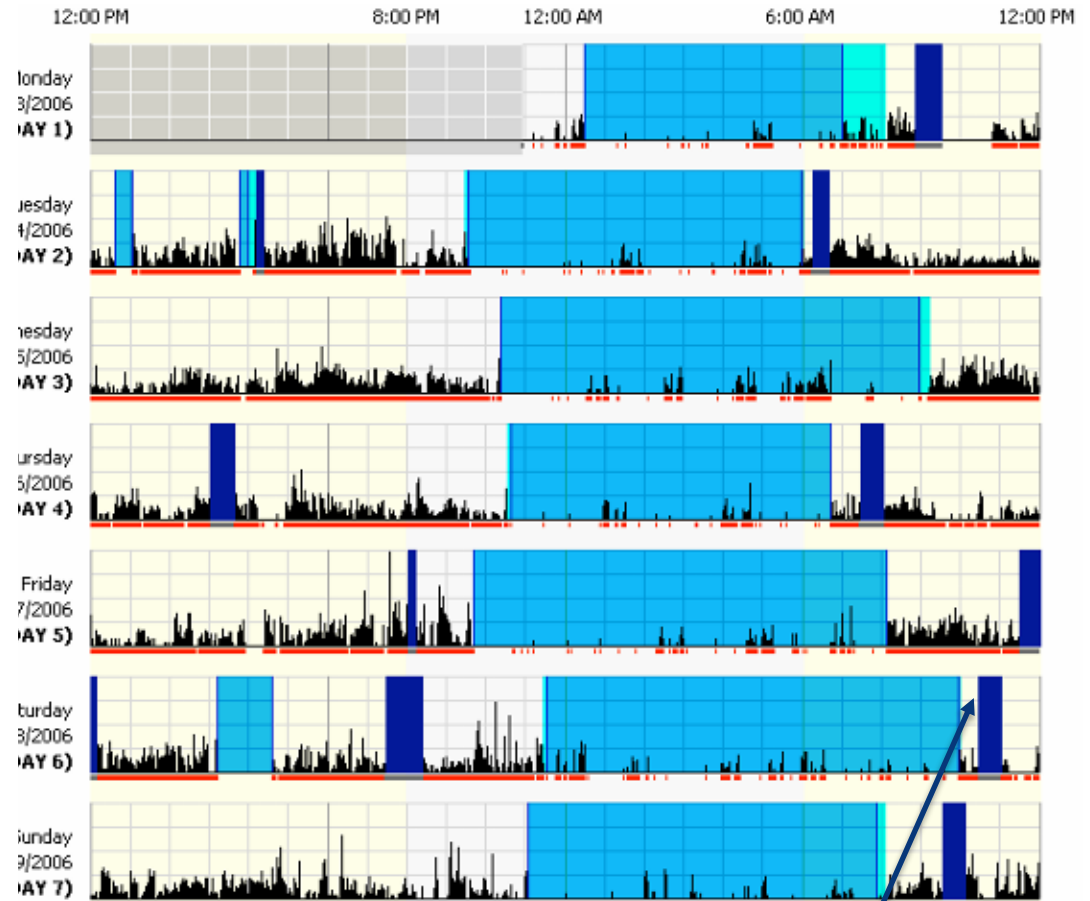
REM: Rapid Eye Movement= Sommeil paradoxal



Fragmentation du sommeil en post-partum



A. Nulliparous woman



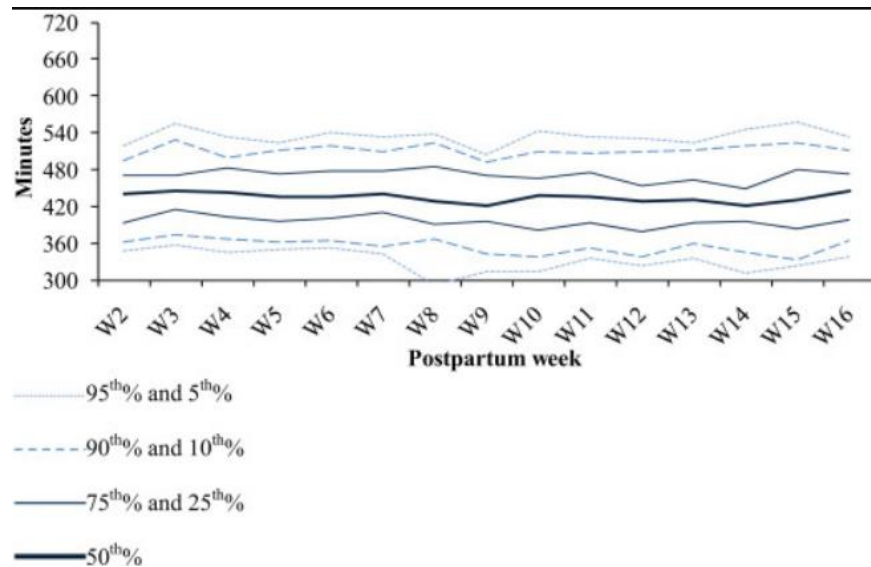
B. Primiparous postpartum woman

Sommeil au lit

Sommeil perturbé mais pas de privation de sommeil

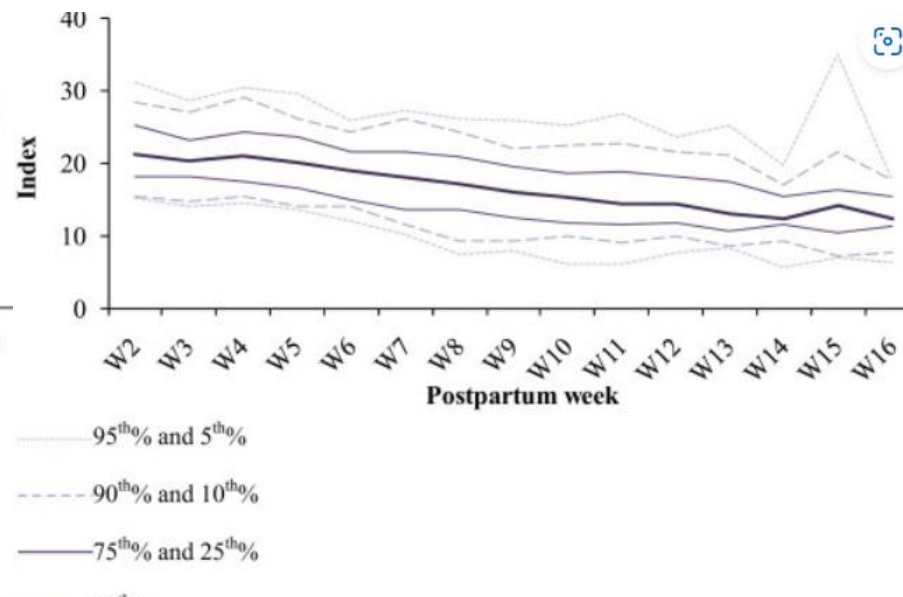
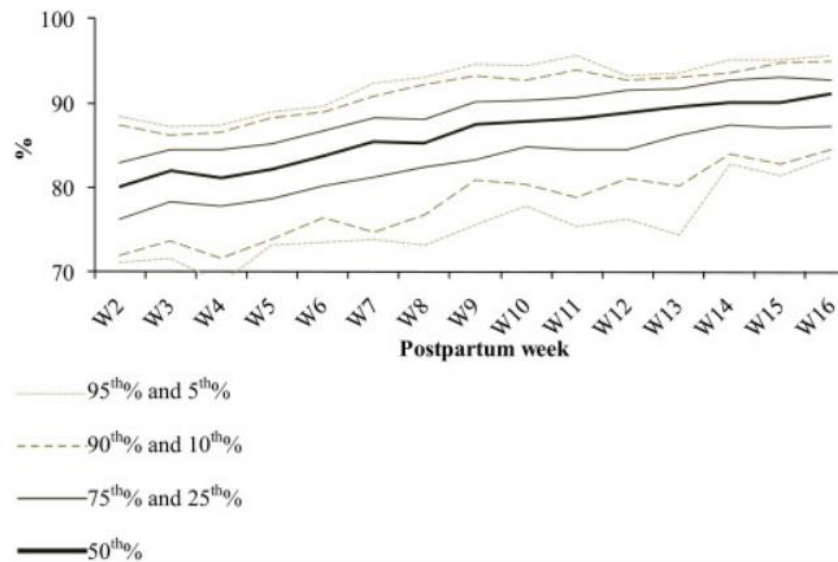
Retrait actigraphe

Durée totale
du sommeil
nocturne
pendant les
semaines 2
à 16 du
post-partum



Durée, efficacité et fragmentation du sommeil maternelle

Efficacité du
sommeil
nocturne
pendant les
semaines 2 à
16 du post-
partum



Fragmentation
du sommeil
nocturne
pendant les
semaines 2 à 16
du post-partum

Les troubles subjectifs du sommeil

- Surestimation des périodes d'éveil comparée à une mesure objective (actimétrie)
 - Problème des études faites par auto déclaration
- Sommeil "négocié": pendant que bébé dort
- Dyssynchronie au sein de la dyade parent dyade parent-nourrisson → fragmentation du sommeil
- Niveau de somnolence diurne subjectif deux fois plus élevé que d'habitude



Impact de l'allaitement maternel

Des données encore floues mais...

- Plus de perturbations dans le premier mois pour les primipares
- Une moins bonne efficacité perçue du sommeil si interruption du cycle de 90 min de sommeil
- Un sommeil peut-être perçu comme plus fragmenté chez les mères allaitantes (Quillin, S. (1997)↑ auto reporté; Doan (2014 actigraphie→).
- Mais une durée total de sommeil identique sur 24h

Hunter, L.P., Rychnovsky, J.D. and Yount, S.M. (2009), A Selective Review of Maternal Sleep Characteristics in the Postpartum Period. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 38: 60-68.

Doan T, Gay CL, Kennedy HP, Newman J, Lee KA. Nighttime breastfeeding behavior is associated with more nocturnal sleep among first-time mothers at one month postpartum. *J Clin Sleep Med*. 2014 Mar 15;10(3):313-9.

Quillin, S. (1997). Infant and mother sleep patterns during 4th postpartum week. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 20, 115- 123

Des données encore floues mais...

- Pas de corrélation entre durée du sommeil et quantité de macronutriments (protéines, graisses, lactose, énergie) dans le lait
- Pas de corrélation entre durée du sommeil et taux de prolactine
- Corrélation entre durée du sommeil et hormone de croissance

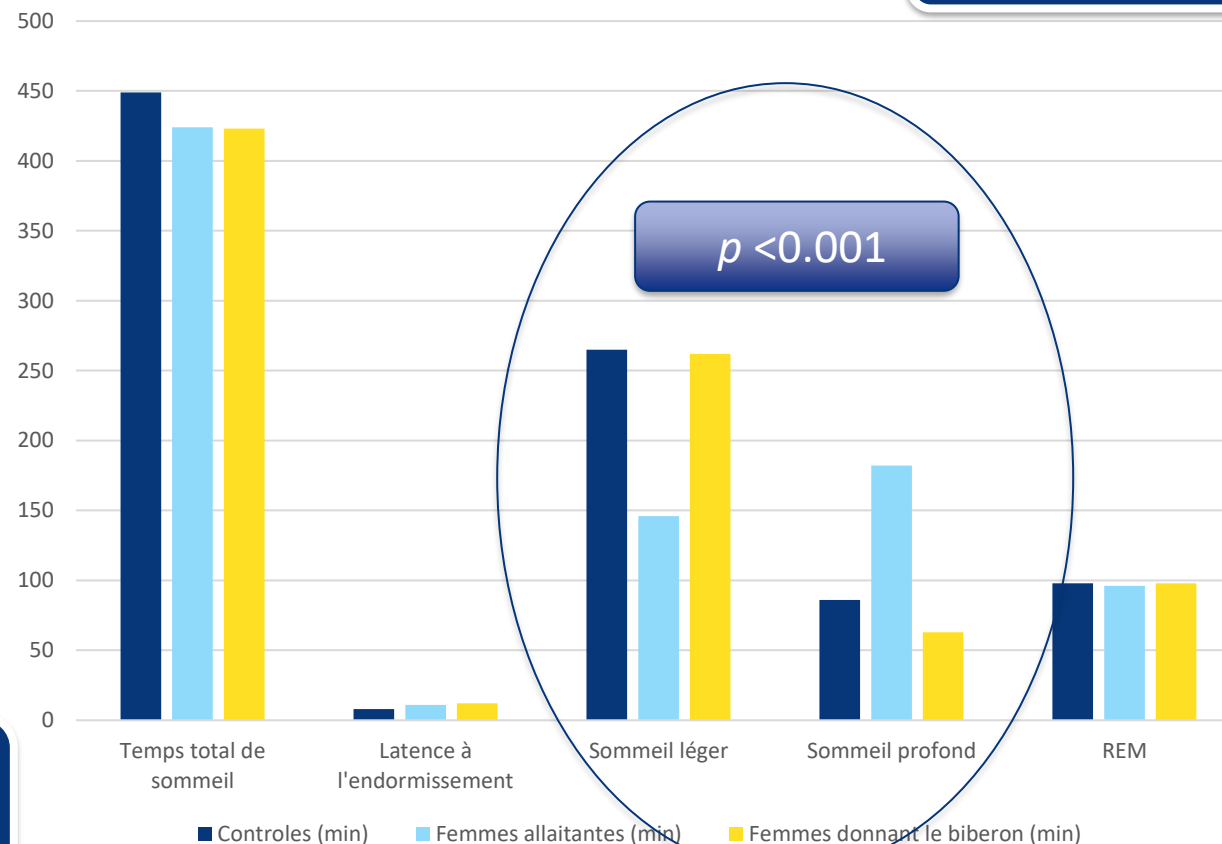
Changement dans l'architecture du sommeil

Rôle de la prolactine?

Etude sur

- 12 femmes allaitantes
- 7 femmes donnant le biberon
- 12 femmes contrôles (même âge, même BMI)
- Bébés âgés de 12 ± 10 semaines (4–30 semaines)
- Polysomnographie

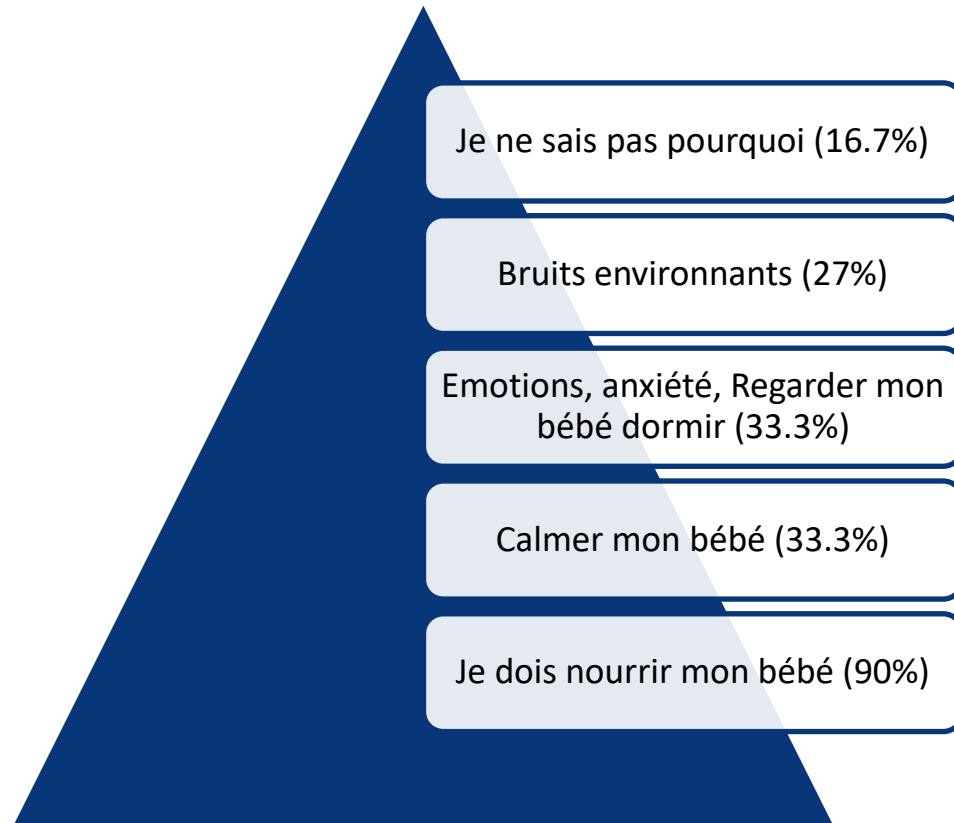
Architecture du sommeil



Temps pour arriver au sommeil profond: 29 min contrôle/77min pour biberon/10 min pour allaitement

A la maternité (48 premières heures) (n=30)

Je suis réveillée car



Résultats

- Temps total moyen de sommeil: 9.7h indépendant:
 - du statut socio-économique ou de l'éducation
 - du mode d'accouchement,
 - du BMI
 - de l'utilisation d'opioïdes en PP,
 - de l'hospitalisation en néonatalogie ou pas
 - du type de chambre
 - du moment de l'accouchement sur durée total sur 48h (jour ou nuit)

Mais....

Les femmes qui allaitent dorment en moyenne 2.59 heures de plus sur les premières 48h

Durée de sommeil auto reportée

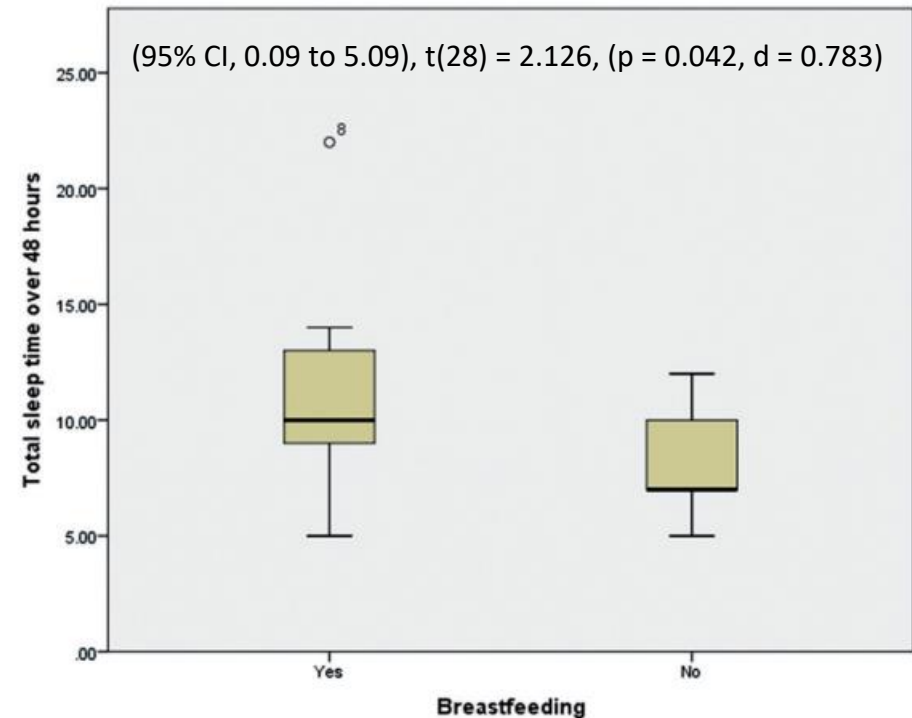
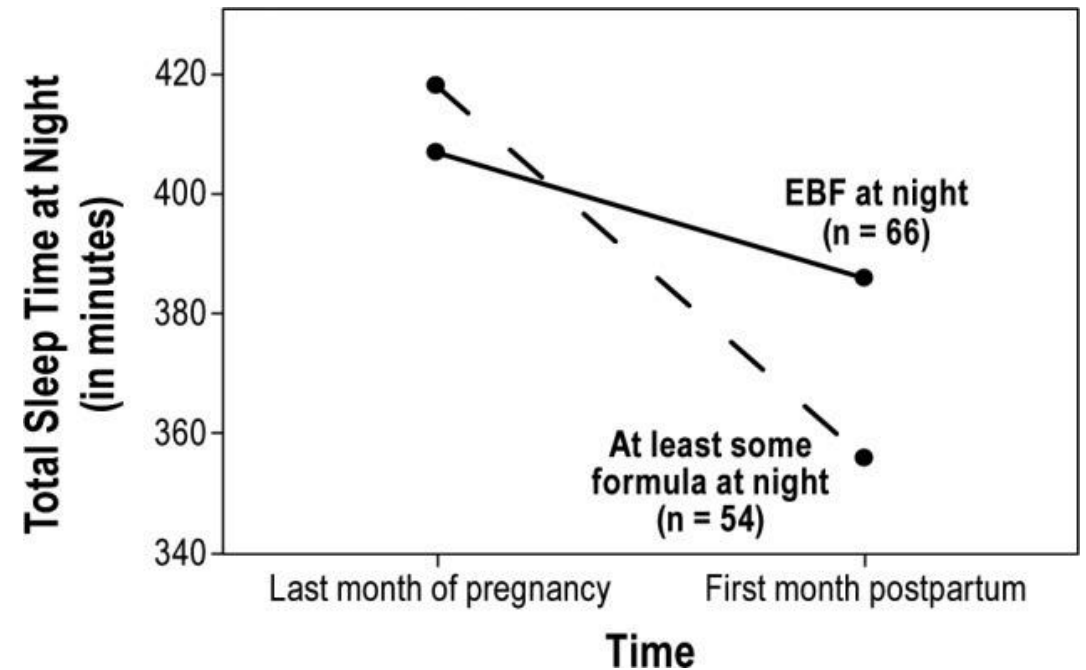


Figure 1. The impact of breastfeeding on total sleep time over the first 48 h postpartum.

Donner un biberon la nuit ne garantit pas un meilleur sommeil

- Sommeil mesuré par actimétrie
- 1 mois postpartum
- Perte de sommeil nocturne trois fois supérieure (62 min) chez les femmes utilisant des préparations pour nourrissons que chez les mères allaitantes (21 min)



Take home message

Pour toutes les mères

- Diminution du temps de sommeil pour toutes les mères
- Efficacité du sommeil modifiée par la fragmentation les quatre premiers mois

Pour les mères allaitantes

- Durée du sommeil identique sur 24h à celui des mères donnant le biberon même si durée du sommeil nocturne peut-être plus faible
- Sommeil plus récupérateur (plus de sommeil profond)
- Impact négatif du biberon la nuit sur le sommeil maternel

Merci de votre attention!



