

Incidence de l'allaitement sur le sommeil des nouvelles mères

A quel rythme de sommeil doivent s'attendre les nouvelles mères qui ont choisi l'allaitement ?

Une étude de l'[Université Nationale d'Australie](#) a comparé les effets de différentes **pratiques d'alimentation du nourrisson** sur l'utilisation du temps par la mère.

Cette étude a examiné si la durée hebdomadaire du sommeil maternel, les troubles du sommeil, le travail domestique non rémunéré et les activités de temps libre différaient selon la méthode d'alimentation. L'étude a recueilli des données sur **l'utilisation du temps 24 heures sur 24, 7 jours sur 7**, auprès de 156 mères de nourrissons âgés de 3, 6 et / ou 9 mois entre avril 2005 et avril 2006, recrutées via des groupes de mères, des cliniques de santé infantile et des services de garde d'enfants dans toute l'Australie.

Les résultats ont montré qu'il n'y avait **pas de différences significatives dans le temps passé à dormir entre les mères allaitantes et non allaitantes**, bien que les mères allaitantes aient eu **plus de temps éveillé la nuit**. Il a été constaté également que le temps libre de la mère pour les loisirs et les activités sociales ne différait pas de manière significative entre les groupes d'alimentation, malgré les diverses habitudes parentales nocturnes. Enfin, cette étude a permis de fournir la première **analyse du sommeil maternel parallèlement au travail domestique non rémunéré**. Les heures de travail domestique différaient, interagissant de manière complexe avec l'âge du nourrisson et les pratiques d'alimentation. L'étude a produit également des observations plus détaillées des habitudes en fonctions des différents groupes d'alimentation, tout en reconnaissant certaines limitations aux paramètres d'analyses, comme certains groupes de participants réduits ou le choix de prendre en compte seulement le temps effectif de sommeil et pas les perceptions.

L'étude souligne que parce que les nourrissons ont besoin d'alimentation et de soins la nuit, **les nouvelles mères ont de manière générale des heures de sommeil nettement plus faibles et perturbées par rapport aux normes d'utilisation du temps pour les populations adultes**. Cela soulève la question de savoir si les nouvelles mères qui tentent de se **conformer à des normes sociales** pour le sommeil des adultes peuvent induire des **changements dans les pratiques d'alimentation**, en délaissant l'allaitement maternel exclusif qui induit une réduction des heures de sommeil par exemple, car les normes sociales en vigueur sont **incompatibles avec les**

normes biologiques des dyades mère-enfant. Un allaitement optimal qui correspond aux recommandations officielles peut nécessiter de repenser les attentes de sommeil de la mère et un partage équitable des charges de travail rémunérées et non rémunérées avec les autres membres du ménage dans les mois suivant la naissance d'un bébé.

- [Lire l'article en entier \[angl.\]](#)

SMITH, Julie P. et FORRESTER, Robert I. **Association between breastfeeding and new mothers' sleep: a unique Australian time use study.** International Breastfeeding Journal. 6 janvier 2021. Vol. 16, n° 1, pp. 7.

Pour aller plus loin :

- Découvrez nos [documents sur le sujet dans notre base de données documentaire](#)
- Claude Didier Jean Jouveau. Présentation Power point « [Allaitement et Sommeil des mères](#) ». 2018 (consulté le 22/01/2020)
- [Sommeil "normal" des bébés: retour sur le Webinar de l'anthropologue Helen Ball](#)
- [IHAB Recommandation 8 : l'allaitement à la demande](#)

Voir les [conditions de consultation au Centre de Ressources CERDAM d'IPA](#)

Publié par : JC, Documentaliste IPA.