

SONO DE LACTENTES COM UM MÊS DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO

Pâmela Kremer Ferreira¹, Vera Lúcia Bosa^{1,2,3,4}

¹Curso de Nutrição-FAMED-UFRGS, ²Laboratório de Pediatria Translacional – CPE/HCPA, ³Núcleo de Estudos em Saúde da Criança e do Adolescente – CPC/HCPA, ⁴Departamento de Pediatria – FAMED – UFRGS

INTRODUÇÃO

O sono de um recém-nascido é irregular, embora o estabelecimento dos períodos de sono/vigília desses bebês dependa em grande medida de características psicológicas, fatores externos como o método e a frequência de alimentação durante a noite também estão relacionados¹.

OBJETIVOS

Objetivou-se estudar a relação entre o sono de lactentes com 1 mês de vida e o aleitamento materno exclusivo (AME) e não exclusivo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento: Estudo observacional longitudinal, parte do projeto “Impacto das Variações do Ambiente Perinatal sobre a Saúde do Recém-Nascido nos Primeiros Seis Meses de Vida”.

Amostra: pares mãe-bebê residentes em Porto Alegre, atendidos no HCPA ou GHC. Excluíram-se puérperas HIV+, recém-nascidos gemelares, pré-termos, com doenças congênitas ou que ficaram internados.

Avaliação do sono e aleitamento: obtida através de questionário estruturado referentes ao primeiro mês de vida do bebê.

Análises estatísticas: Realizadas no software SPSS 18.0. Variáveis contínuas descritas como média ± dp; variáveis categóricas como número absoluto e relativo. Para análises bivariadas utilizaram-se os testes *Qui-quadrado* e *Mann Whitney*. Nível de significância adotado foi de 5%.

Questões éticas: projeto aprovado pelos comitês de ética do HCPA e GHC, número do projeto 11-0097 e 11-027, respectivamente. Participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que lactentes que não dormem na cama dos pais parecem ter melhor qualidade e maior tempo de sono, bem como os bebês que estão em AME dormem por mais tempo do que aqueles que recebem outro tipo de alimentação, no entanto faz-se necessária a ampliação da amostra a fim de confirmar tais achados.

RESULTADOS

Foram avaliados 267 lactentes, destes 54% (143) eram do sexo feminino. A idade média na data da entrevista foi igual a 35±6 dias de vida. Do total avaliado, 131 (49%) dos bebês estavam em aleitamento materno exclusivo. A Tabela 1 apresenta as características de sono dos lactentes, segundo a classificação do Aleitamento Materno.

TABELA 1. Características do sono e aleitamento no primeiro mês de vida de lactentes

Características	N=267
Tempo de sono sem despertar à noite	4,2±1,7 h
Sono total à noite	8,2±2,3 h
Sono total ao dia	4,8±2,9 h
Dorme na cama dos pais	146 (55%)
> 4 sonecas durante o dia	115 (43%)
Lactentes em AME	131 (49%)

AME: Aleitamento Materno Exclusivo

Não houve associação significativa ($p>0,05$) entre AME e as variáveis de sono analisadas, contudo bebês em AME têm maior tempo de sono quando comparados àqueles recebendo outro tipo de alimentação, 13,4±3,4 vs 12,7±3,3h de sono. O tempo que a criança leva para adormecer associou-se significativamente com o local onde dorme, aquelas que dormem fora da cama dos pais demoram mais para adormecer ($p=0,02$). Houve tendência de associação entre o tempo total de sono e o local onde a criança dorme, exibindo duração de sono maior àquelas que dormiram fora da cama dos pais ($p=0,06$).

REFERÊNCIAS

1 HUANG, XN; WANG, HS; CHANG, LHW; et al. Feeding methods, sleep arrangement, and infant sleep patterns: a Chinese population-based study. *World J Pediatr*, v.12, n.1, p.66-75, 2016.