

¡Sssssshhhh! [silencio, se duerme]



© Artyoum Yefimov - FOTOLIA

Ser padres por la noche

MUCHAS LECTORAS NOS HAN COMENTADO QUE LO MÁS DIFÍCIL DE LOS PRIMEROS MESES DE SUS HIJOS HA SIDO EL «TEMA DEL SUEÑO». PARTICULARMENTE, ESTAMOS DE ACUERDO YA QUE NO FORMAMOS PARTE DE ESTA LIMITADA MINORÍA CUYOS HIJOS DUERMEN DE UN TIRÓN. CONFESO QUE DUDO DE QUE ASÍ SEA EN TODOS LOS CASOS. PERDONADME PAPÁS QUE ASÍ LO PREGONÁIS A LOS CUATRO VIENTOS, PERO ES QUE GENERAR ENVIDIA NO ES ACONSEJABLE.

ALGUNAS NOS PREGUNTAMOS QUÉ HACEMOS MAL O NOS CULPAREMOS POR SER TAN INMENSAMENTE DÉBILES COMO PARA RENDIRNOS CON UN PAR DE BERRINCHES.

VERÓNICA FALCAO

Lección 4 de *Ser padres por la noche*: «Un hecho importante a recordar es que los hábitos de sueño de su bebé son más un reflejo de su temperamento (del bebé) que del estilo de crianza que haya elegido. Mantenga en su mente que otros padres habitualmente exageran lo que duermen sus hijos, como si eso fuera una marca de buena paternidad, que no lo es. No es culpa suya que el bebé se despierte». (Fuente: Dr. William Sears, www.askdrsears.com)

Confieso que pequé. Mi primera hija tardó un año en dormir una noche completa. Coincidió con su destete y con el uso de la fórmula *Duérmete niño*. La pobre criatura estaba agotada de no saber dormir y en tan solo dos intentos dormía como un ángel. Sin mamá, sin teta, sin llorar.

En aquellos tiempos si me encontrara al Sr. Estivill me lo comería a besos. Aunque mi criatura se negase a dormir la siesta, se iba solita a la cama y dormía sin rechistar.

Justo como me lo habían prometido. Y sigue igual... a los tres años y medio.

Así que, después, vino Mateo... un santo varón. Dormía todo el día y alargaba las tomas en hasta 4 horas. Con él me confíe en exceso. Simplemente nos trasladamos al sofá-cama y dormíamos juntos para no tener que levantarme entre las tomas de la noche. Cuando llegue el momento y sea necesario —pensaba—, tiraré del increíble libro.

«No tengáis miedo al qué dirán, a las amenazas que se han puesto últimamente de moda para vender libros. Si os escucháis y escucháis a vuestro bebé, raramente os equivocareis. Y si lo hacéis, porque es humano, por lo menos no tendréis de qué arrepentiros».

Esther, en www.dormirsinllorar.com

Resulta que a los cinco meses le compré una cama, me leí el librito y decidimos empezar con el fabuloso método. Un fracaso rotundo. El niño no solo no dormía, sino que se enfascaba en tal desesperación que me demandaba mucho más en los días de los fracasados intentos. Eso nos hizo reflexionar. El método funciona, pero no con todos los niños. En nuestro caso se dio la feliz coincidencia de que la niña nos estaba pidiendo a gritos una iniciativa.

Así es que en estas estamos. Mateo y yo dormimos juntos en su cama, a ratos, o en la nuestra a veces. Estamos convencidos, a fuerza de necesidad, de que un niño feliz tiene más estabilidad emocional, menos miedos y que acabará por dormir solo.

No existen fórmulas mágicas

Hemos recopilado libros y pedido opiniones. Queremos que el tema del sueño sea una elección para los papás pero pretendemos ayudarles a ver que hay muchos motivos por los que un niño no quiere dormir solo, que cada niño reacciona de una manera y que hay muchas maneras de ayudarles en este tema. El Estivill es solo uno de los métodos.

Nos hemos puesto en contacto con Rafi López de *Dormir Sin Llorar* que nos hará un resumen de su propuesta. Invitamos a los papás a que visiten el sitio web www.dormirsinllorar.com para más información. Pero no queríamos que acabara aquí. Prometemos publicar todas las cartas que recibamos con ideas, trucos o simplemente desahogos de papás con el mismo problema. Además, contaremos con el apoyo de Rafi de *Dormir Sin Llorar* para resolver todas vuestras dudas. []

El sueño infantil

MARTA BASANTA

Si tuviéramos en cuenta que los humanos somos la única especie que nace inmadura y que necesitamos un periodo de *exerogestación* de un año para comenzar a ser autónomos, entenderíamos mejor que el sueño es un proceso más de esa lenta evolución que vamos adquiriendo desde que nacemos hasta los primeros años de nuestra infancia.

El cuerpo del recién nacido está diseñado para tener en el regazo materno todo lo que necesita para sobrevivir y sentirse bien. El bebé criado en el cuerpo a cuerpo con su madre desconoce la sensación de necesidad, de hambre, de frío, de soledad... y no llora nunca. Esto es cierto durante el primer año de vida; y los dos primeros meses de forma casi exclusiva (de aquí viene la famosa *cuarentena* de las recién paridas), lo que incluye las horas del sueño. Los estudios demuestran que es más seguro para el bebé dormir en la cama de los padres que dormir solo, por lo que no es cierto que el colecho sea un factor de riesgo para la *muerte súbita*. Al contrario, la mayoría de los fallecimientos por este fenómeno se producen cuando el bebé está en su cuna.

En los años noventa, investigaciones científicas relacionadas con la etapa primal de la vida humana, demostraron que el continuo roce piel con piel del bebé con su madre (u otra figura maternante) produce unos moduladores químicos necesarios para la formación de las neuronas y del sistema inmunológico. Por eso los bebés, cuando se les deja dormir solos en sus cunas, lloran reclamando lo que su naturaleza sabe que les pertenece. **No es normal que los niños lloren**, sino que nos hemos acostumbrado a oír su llanto. La respuesta de protesta es un recurso de supervivencia para el bebé ante una situación de privación.

Pero sí es normal que los niños se despierten por la noche, a veces para alimentarse (sobre todo si existe lactancia a demanda), y otras veces para asegurarse de la presencia de su madre, lo que le proporciona seguridad y tranquilidad. []

¡Sssssshhhh! [silencio, se duerme]



© Archivo Charalucos

Lucas duerme como un tronco después de un día agotador.

TRUCOS PARA AYUDAR A MORFEO

El Dr. Marc Weissbluth opina que los padres pueden ayudar a niños a evitar problemas a largo plazo del sueño prestando la atención a las necesidades infantiles del sueño. El plan requiere a los padres observar los ciclos naturales del sueño del bebé para después ayudarlo a conseguirlo.

Siestas. El Dr. Weissbluth aboga por las siestas e irse a la cama temprano, opina que los bebés que se mantienen despiertos hasta tarde para acomodarse al horario de los padres terminan pagando un precio debido a la privación a largo plazo del sueño.

Decoración. Si un niño tiene la edad suficiente como para tomar parte en la decoración de su habitación, hay que dejarle escoger los cuadros, el papel o el color de la pintura, etc. Puede ser que el niño tenga miedo de su habitación y esto le impida dormir (por ejemplo un dibujo corriente en las cortinas puede parecer un monstruo de noche).

Iluminación. La iluminación del dormitorio puede ser muy importante. Muchos niños tienen miedo a la oscuridad. Frecuentemente, los niños con miedo a la oscuridad sienten alivio si duermen con una bombilla de bajo voltaje encendida, otra idea es un regulador de voltaje en el interruptor de luz, para poder ir reduciendo la cantidad de luz sin que el niño se dé cuenta. Evidentemente la luz de la luna no puede manipularse, pero sí el grosor de las cortinas o las persianas que tengamos.

Ruidos. Otro aspecto que debemos considerar referido al dormitorio es el ruido. Actualmente las paredes de los pisos o casas suelen ser muy delgadas e inevitablemente los niños oyen los ruidos procedentes del exterior y del interior del hogar. Aun así, es preferible actuar con absoluta normalidad que intentar por todos los medios no hacer ruido para que el niño se duerma. Los niños se adaptan a los ruidos

habituales de su hogar muy rápidamente. Siempre y cuando no sea exagerado, un poco de ruido puede ayudar a combatir la soledad que un niño pueda sentir en su habitación.

Temperatura. Asegurarse de que la habitación se encuentra sobre los 23 °C, con la ayuda de un calefactor suave o si hace mucho frío abrigando más al pequeño. Para evitar que se destape y tener que entrar en la noche a taparle son muy útiles los saquitos de dormir para bebés.

También hay que tener en cuenta que existen diferentes molestias pueden impedir que el niño duerma con normalidad: cólicos, gases, catarro, tos, mocos, trastornos emocionales, cansancio, alimentación, eccema, sueños, pesadillas, terrores nocturnos, apego, angustia y crisis variadas. []



© Archivo Charalucos

Mei se muestra feliz poco antes de irse a dormir.