



Para muchos padres es complicado que sus bebés puedan dormir. No es una tarea fácil y nos sentimos perdidos, ¿qué debemos hacer?

Unos te dicen que lo cojas para dormirle, otros que si lo haces se malacostumbra; para unos debes meterlo en tu cama, otros que ni se te ocurra... Incluso te amenazan haciéndote saber que, si no lo haces bien, tendrás un hijo insomne o que te reclamará para dormir siempre... Acabamos por sentirnos mal. ¿Y si cuando sean mayores no van a saber estar sin nosotros y nos van a pedir brazos con seis u ocho años? Pero no, tranquilos, nuestros hijos cuando tengan diez años lo último que van a querer es que les cojamos en brazos. Como decía el pediatra Carlos González para enseñar a dormir debemos escuchar a nuestro instinto, porque al igual que una gata sabe cuidar de sus crías, nosotros también sabemos. Tranquilidad.

Cuando el bebé no quiere dormir, lo que está haciendo es mostrar la necesidad de afecto, cariño, seguridad y protección que tiene. No es un capricho o un deseo, sino una necesidad. Nuestra responsabilidad es poder atenderlas.

El sueño del bebé se rige por patrones diferentes al nuestro. Sólo el 10 por ciento de los niños duerme de un tirón. Tienen un ritmo ultradiano hasta los cinco o seis meses. Es decir, a diferencia de nuestro ritmo, que es circadiano que significa que nuestro cuerpo se reactiva cada veinticuatro horas, el de los recién nacidos se reanuda cada dos o tres horas. O sea, para ellos el día dura entre dos y tres horas, por eso no diferencian el día de la noche. Entonces, cada dos o tres horas se despiertan de forma natural para alimentarse, es un mecanismo de pura supervivencia. Incluso hay bebés que se despiertan cada hora y media o dos para comer, y esto es absolutamente normal. No debemos ir en contra de esta propia naturaleza.

Los recién nacidos, suelen dormir entre catorce y diecisiete horas al día, pero en intervalos cortos de dos a cuatro horas, ya que necesitan despertarse para alimentarse. A medida que crecen, los periodos de sueño se alargan y comienzan a establecer un ritmo más regular.

Hacia la edad de cuatro meses, el bebé podría dormir ya hasta seis u ocho horas seguidas. Entre las edades de seis y nueve meses, la mayoría de los niños dormirá durante diez a

Mi niño no me duerme

doce horas sin necesitar una alimentación de noche. Aunque se despierten durante la noche, con el tiempo, aprenderán a calmarse y volver a dormirse. Durante el primer año de vida, es común que los bebés hagan de una a cuatro siestas al día, durando cada una de treinta minutos a dos horas. Esta siesta no debe ser cerca a la hora de acostarse.

A veces entre los seis o siete meses tiene varios despertares. «Es la evolución normal del sueño y no tenemos que tomar medidas especiales», según el Dr. Soler. El sueño del bebé incorpora nuevas fases, incluidas las del sueño ligero, que tienen lugar antes de las fases de sueño profundo. En ellas es más fácil que despierte. No es una regresión. No debemos preocuparnos, ni caer en el clásico error de comparar. «Que un niño sea diferente de su hermano o del vecino no significa que esté haciendo algo mal o tenga un problema».

Esto se debe a que su reloj biológico está evolucionando. Con el tiempo, lo normal es que estos despertares dejen de producirse. A veces es cuestión de meses, pero algunos niños necesitan más tiempo.

No es buena idea quitarle a un niño la siesta, si nos la pide es porque la necesita.

Aproximadamente a los tres años es cuando bastantes niños suelen estar preparados para dar el paso de dormir en su propia cama. ¿Cómo hacerlo?

La clave está en motivar positivamente al niño: «Mira, cariño, ahora tendrás una cama para ti solo, ya eres mayor y vamos a comprar unas sábanas que te gusten». Estas estrategias permiten que el niño sienta que participa en el cambio.

Es importante transmitir confianza a los pequeños. Diles que, si alguna noche quieren venir a la cama de papá y mamá, pueden hacerlo, pero que lo hagan en silencio para no despertarles.

Hay que huir de las amenazas apocalípticas, «si lo metes en la cama una sola vez, no volverá a salir nunca»; ¡Anda ya!

No dejar a un bebé solo en una habitación aparte mientras llora desconsoladamente, ya que lo único que consiguen sus padres es no dormir por culpa de los llantos o bien no hacerlo por culpa de los remordimientos por no acudir a su consuelo.

Es importante recordar que cada bebé es único. Algunos lograrán dormir toda la noche a los tres o cuatro meses, mientras que otros pueden tardar más. La paciencia y la consistencia son clave.

Durante el día, mantén la casa iluminada y no limites los ruidos normales. Por la noche, asegúrate de que el ambiente sea oscuro y tranquilo. Así ayudarás a diferenciar el día de la noche.

Es importante crear una rutina de sueño que prepare al bebé para el descanso. Por ejemplo:

► Comenzar con un baño relajante.

► Reducir las luces y el ruido en el entorno.

► Leer un cuento corto o cantar una nana puede ser una excelente manera de crear un vínculo y señalar que es hora de descansar.

► Tener un muñeco de peluche especial para dormir puede dar seguridad después de que se apagan las luces.

► Antes de apagar la luz, pregúntele si necesita algo más. Satisfacer una petición simple está bien. Se puede poner una música tranquila para dormir.

Es importante que el niño se vaya a dormir a la misma hora, además de evitar una sobreestimulación esquivando el uso de pantallas, comidas azucaradas, horas antes de dormir.

Aunque la consistencia en las rutinas es crucial, también es importante ser flexible. Habrá noches más complicadas debido a factores como enfermedades, la dentición o cambios en el entorno.

¿CÓMO ENSEÑARLE A DORMIR SOLO?

Es normal que a lo largo de la infancia aparezcan ciertos miedos y aunque a nosotros nos puedan parecer 'tonterías', no lo son. Debemos transmitir que es normal tener miedo, ayudarles a identificar sus emociones, ponerles nombre y ofrecerles herramientas para gestionarlas. En estos momentos podemos dejar una luz tenue encendida o la puerta entreabierta. Para descubrir si hay algún miedo oculto nos podemos ayudar a través de juegos, dibujos, playmobil... que dibuje su casa de noche y qué cree que puede pasar...

1. Desvanecimiento conductual: Ayudaremos a que poco a poco nuestro hijo se acostumbre a dormir en su habitación, para ello se irán retirando las ayudas de forma progresiva. Por ejemplo, podemos empezar con el niño acostado en su cama y nosotros estar sentados en una silla hasta que se duerma. Cuando se haya acostumbrado a dormir en esta situación, pasaremos a alejar la silla de la cama y así progresivamente.

2. Si llora o nos llama debemos atenderle: En el caso de que el niño haya logrado empezar a dormir en su habitación, pero en medio de la noche se despierta y llora o nos llama, es importante ir a atenderlos. De esta manera, el niño sentirá que se atienden sus necesidades, aunque duerma solo y se podrá sentir seguro. Cuando su bebé se despierte por la noche para alimentarse, mantendremos el cuarto oscuro y tranquilo, la alimentación será lo más breve y discreta posible, no entreteniéndolo al bebé.

Dr. Soler. «Los niños no necesitan que les enseñemos a dormir, sino que seamos pacientes y los acompañemos en su proceso evolutivo».

Método Estevill, por favor ¡NO!

Uno de los mayores errores que he cometido como padre fue el aplicar con mis hijos el método Estevill para dormir. Para el que no lo conozca, es un método en el que hay que dejar al niño llorando solo en la habitación, sí, con matices, pero llorando y solo. Fue durísimo aplicarlo y el resultado no fue bueno. Va contra nuestro instinto.

Dormir bien a un bebé requiere paciencia, amor y un enfoque equilibrado. Es una tarea para compartir en pareja. Con el tiempo, aunque ahora te cueste crearlo, las rutinas y estrategias adecuadas darán resultados.

