

## GUÍA PARA BUEN SUEÑO

### “Alzarlo, cantarle, acunarlo, hasta la eternidad”

Llevarlo a pasear en auto por calles oscuras. Dejarlo llorar y entrar de a ratitos a mirarlo. Hacerle un lugar permanente en la cama de los padres...

Todos los padres de bebés conocen estas opciones y se inclinan por una o por otra o por todas juntas según la noche y/o el grado de desesperación. Ya lo dijo alguien una vez, el que acuñó esta frase: “dormir como un bebé” nunca había visto dormir a un bebé en su vida. El sueño de los bebés es por definición interrumpido, en un principio por la necesidad de alimentarse cada pocas horas.

Pero desde el momento en que las mamadas nocturnas ya no son estrictamente necesarias (alrededor del quinto mes) los padres, más estrictamente las madres, empiezan a dar los primeros pasos para restituir algún grado de normalidad nocturna. Es aquí donde entran en juego las distintas teorías.

Algunas como la del médico español Ed. Estivill seguido por el estadounidense R. Ferber, muy de moda, que recomienda “entrenar” a los bebés en el arte de dormir, dejándolos llorar por períodos cortos, pero progresivos, hasta que aprendan a dormir solos, e intentar que despierten en la misma situación en la que se durmieron, para que puedan volver a conciliar el sueño sin ayuda.

En el otro extremo están algunos adeptos que proponen “la cama familiar”, remontándose a antiguas costumbres; esta postura recomienda compartir con el bebé la cama de papá y mamá y dejarlo mamar cuando él quiera durante la noche. Argumentan que esto previene la muerte súbita, porque el bebé acompasa su respiración con la de los padres y que se le trasmite mayor seguridad.

En el medio hay otra postura posible, que es evaluar qué es lo que ocurre en cada caso.

El pediatra M. Elman dice “Muchas veces, cuando el bebé presenta algún trastorno en el sueño, es su manera de expresar algo y lo Puede ser desde el comienzo de una enfermedad, hasta alguna situación perturbadora vivida durante el días (aunque sea solo un paseo, una fiesta).

Alrededor del quinto mes se considera que el bebé puede dormir de un tirón, pero otro bebé quizá aproveche para tener a su mamá para él solo, porque no la ve durante el día.”

Alrededor de los 8 meses (a veces antes) los nenes atraviesan por la llamada “angustia de la separación”, que suele acarrear pesadillas. “Esto ocurre cuando el bebé reconoce sus pies y sus genitales y cobra conciencia de que su madre es otra persona y teme que si la pierde de vista la pierde del todo. Entonces la llama de noche y se calma fácilmente cuando ella acude.”

### Algunas premisas para tener en cuenta:

- Si ya no mama que acuda el padre a su llamado.
- Acudir cuando el bebé llama, pero no levantarlo.
- No evitarle la siesta “para que duerma de noche”: esto es contraproducente, ya que si quiere dormir es porque lo necesita. El sueño no se suma.
- Por seguridad dormirlo de costado y sin almohada.
- Ir desacelerando el ritmo de las actividades, preparar un clima para el sueño.
- Crearle una rutina fija para la hora de dormir.
- Ponerlo a dormir con un muñeco, un peluche u otro objeto querido por el niño.
- Por más pequeño que sea hablarle mucho, acariciarlo, pero



ser firme; no entenderá lo que se le dice pero sí la  
sensación que uno tiene que transmite: **Amor y seguridad.**

**Profesoras Alicia Rodrigo y María Cristina Grillo**