



El Sueño de los Bebés

Un tema recurrente en las conversaciones con madres y padres de niños pequeños es el sueño. ¿Cuánto, cómo y dónde debe dormir el bebé? Ésta es una de las pocas áreas donde se pueden encontrar teorías y recomendaciones tan opuestas. A menudo escucho como algunas madres cuentan cómo se sienten presionadas por la opinión de los demás (léase amigos, abuelos, pediatra, etc.), que consideran que "no es normal" que el bebé no duerma toda la noche. Entonces buscan una solución al "problema", cuando en realidad se trata de un pequeño de 6 meses, totalmente normal y sano, que se despierta en la noche porque así son los bebés.

Algunos enfoques sostienen que no se debe tomar en brazos a un bebé que llora porque "debe aprender que la noche es para dormir". Los padres son aconsejados a dejar a sus bebés llorando en su cuna porque "así aprenden a dormir solos". Esto va en contra del instinto maternal (y paternal) de consolar al bebé cuando éste llora, y es triste para el niño y también para los papás. Estos se sienten culpables por tomarlo en brazos ya que les han dicho que el bebé los está manipulando, que terminará malcriado y no aprenderá a ser "independiente". Luego se sienten culpables si no los toman en brazos porque sienten que no están respondiendo a las necesidades de su hijo. Mensajes de este tipo producen mucha confusión y sentimientos de frustración y desamparo en los padres, lo que no les permite responder sensitiva y consistentemente a las necesidades del bebé (lo que es clave para el desarrollo de un apego seguro).

El instinto es la mejor y más útil herramienta para los nuevos padres. Lamentablemente, algunas de las instrucciones de ciertos métodos tienen el potencial de hacer sentir a los padres como inútiles, cuestionando su habilidad para elegir la mejor manera para hacer dormir a sus bebés. Algunas madres señalan sentirse en un túnel sin salida, embargadas por la sensación de estar haciendo siempre algo incorrecto o que va a perjudicar a su hijo.

Contrario a la creencia popular, la mayoría de los bebés no duermen toda la noche a las 6 semanas, ni siquiera a los 4 meses. Una encuesta realizada por Bonny Reichter (Today Parent's Magazine) estableció que la mayoría de los padres creían que sus bebés deberían dormir toda la noche a los 4 ó 5 meses de edad. La misma encuesta mostró que el 61% de los bebés de los padres encuestados seguían despertando al menos una vez durante la noche a los 7 meses, y que sólo el 20% dormía toda la noche (la mayoría de las noches) a los 4 meses. Por supuesto que todos los padres quieren dormir, pero cuando se enteran de que es esperable que durante los dos primeros años de vida el bebé despierte y que no hay nada que solucionar, entonces se relajan y en general al poco tiempo el niño encuentra un ritmo razonable de sueño. En cierta manera, si se dejara de insistir en que los bebés deben dormir toda la noche a cierta edad, y confiáramos en la intuición de los padres y madres dejando que éstos duerman con sus bebés cómo y dónde más les plazca, seguramente tendríamos menos bebés con problemas de sueño.

Enfoques rígidos y dogmáticos en torno al sueño de los niños, no contribuyen a validar el instinto de madres y padres. Por supuesto que los padres quieren lo mejor para sus hijos (y si además pueden dormir bien ¡mejor!, la falta de sueño



influye notoriamente en el bienestar y funcionamiento al día siguiente). Para lograr esto necesitan información clara que les de flexibilidad para tomar buenas decisiones. Este conocimiento, unido a la intuición de los padres, les permitirá a los padres diseñar su propio método, acorde a sus creencias, características, y necesidades familiares específicas.

Leslie Power
Francisca Montedónico
2009.

