

El Sueño en el bebé y en el niño.

Lic. Pilar Rubio Muñoz
Directora Amazing Babies
T. 8096833803

Hace poco me encontraba escuchando a un grupo de madres intercambiando opiniones sobre cómo duermen a su bebé y sobre cómo ellas lograron que sus bellos retoños duerman toda la noche. Escuché opiniones de todo tipo desde las más duras hasta las más suaves, muchas de ellas, con ojeras pronunciadas, todavía no lo habían logrado y otras con mucho orgullo contaban que sus bebés ya no “molestaban” de noche.

Eso me hizo recordar lo complicado que puede ser el lograr que un bebé duerma su noche completa, sobre todo para aquellas que les encanta dormir bien, para las primerizas o para aquellas que se ponen muy ansiosas y claro está, se les complican más las cosas.

Todos los bebés tienen sueño, pero algunos no saben que eso que están sintiendo lo es. Muchos pelean con el sueño, otros lloran desesperadamente, otros aunque se froten los ojitos y bostecen se niegan rotundamente a dormir y en el mejor de los casos, simplemente se duermen rápido, pero debemos tener claro como padres y madres, que el conciliar el sueño y dormir plácidamente se aprende.

El recién nacido es demandante, tiene hambre cada dos horas aproximadamente y eso no se puede evitar, conforme va creciendo esos periodos se alargan hasta llegar a las 4 horas. Alrededor de los 6 meses el bebé inicia durmiendo de 5 a 6 horas por la noche (algunos lo hacen antes para suerte de sus padres, pero la mayoría lo hace a esta edad y otros después), lo que permite que el adulto pueda dormir con menos interrupciones.

Una buena forma para conseguir que un bebé concilie el sueño y duerma sus horas correspondientes es iniciar una rutina de sueño desde pequeño, para eso los padres deben estar tranquilos, relajados y sentir que van a disfrutar con su bebé ese momento íntimo que es dormirlo.

No toma 15 minutos, sino tal vez una o dos horas de acuerdo al ritmo del bebé, pues no se puede pretender que tenga el mismo ritmo de un adulto. Por experiencia propia, siempre recomiendo a las madres, que es mejor invertir ese tiempo en los primeros años del bebé, pues más adelante si no lo logran se puede convertir en un gran problema.

Esta rutina inicia generalmente con la cena del bebé, luego se le puede bañar, luego mientras se le va secando el cuerpo, se le va diciendo que ya es hora de dormir (así reconocen lo que están sintiendo cuando bostezan o se frotan los ojos, es decir sueño), es ahí donde se recomienda empezar a bajarle la intensidad de la luz de la habitación donde está con el bebé (prender una lámpara lateral por ejemplo en vez del bombillo central), darle unos masajitos mientras se le va hablando con dulzura y cariño, con voz suave que puede ir bajando poco a poco, darle una leche si fuese necesario, contarle cuentos tranquilos o cantarle canciones de cuna que le permitan ir reconociendo que cuando la habitación se pone más tranquila y mamá le habla más bajito, llegó la hora de dormir. Cuando el bebé se duerme, se le apaga la luz de la habitación y buenas noches.

Esto no quiere decir que la casa va a dejar de tener una vida de adultos mientras los niños duermen, es verdad que hay que respetar su sueño, pero no quiere decir, que después que un bebé se durmió, todos los miembros de la familia deben continuar hablando bajo, sino mas bien, deben continuar con su rutina habitual de adultos.

Es recomendable que esta rutina se dé en la habitación del bebé, pues en muchas ocasiones se duerme al bebé en la habitación de los padres y después se le pasa a su cuna. El problema se da cuando el bebé se despierta por alguna razón pensando que está en la habitación de sus padres y no es así. Esta situación le puede causar mucha ansiedad, llora desesperadamente y no quiere volver a dormirse porque puede pensar que va a suceder lo mismo nuevamente.

Así mismo para lograr el bebé duerma bien y evitar que se despierte constantemente por la noche, es necesario verificar que no tenga hambre, frío, calor y claro que no esté mojado.

Otro aspecto a tener en cuenta para lograr que un bebé duerma bien, es evitar los juegos muy activos previos a la rutina de sueño, pues se hace mucho más difícil lograr que el niño baje su ritmo rápidamente, momentos antes de iniciar la rutina de sueño, los juegos deben ser más tranquilos y así el bebé aceptará con mayor facilidad iniciar el proceso para dormir.

Si el bebé se despierta en la noche, no lo lleven a la cama de los padres, lo recomendable es calmarlo en su misma cama, hablándole bajito o simplemente dándole palmaditas en la espalda para que se tranquilice, en último caso se recurre a cargarlo, sólo si es necesario. Muchos bebés se despiertan de noche y quieren jugar, esto no se debe permitir sino más bien siempre llevarlo a la calma y tranquilidad para que se duerma nuevamente.

Esta rutina, sin duda, se puede extender fácilmente hasta los más grandecitos, pues les da mucha seguridad, confianza y aprenden a reconocer los momentos del día con mayor facilidad.

Mis hijos ahora ya son grandes, tienen 10 y 12 años, y luego de muchos años de aplicar esta rutina de sueño con ellos, si les preguntan qué es lo que más recuerdan de cuando eran pequeños, responden con mucho agrado “la hora de dormir, porque mami siempre nos contaba cuentos y nos cantaba muchas canciones”. Ahora ya no soy yo la que lee cuentos, son ellos los que me cuentan los cuentos a mí y la verdad, sigo disfrutando de esos bellos momentos de gran cercanía con mis hijos.