¡Por fin volvemos a dormir!

Las noches en vela, el cansancio y hasta un sentimiento injustificado de culpa son patrimonio de esos padres que se desviven por ayudar a dormir a sus bebés. Gracias al ensayo y error y a comunidades *online* donde los padres se ayudan entre sí, es posible dejar las ojeras atrás. Dos familias nos cuentan su experiencia.

«Al principio fue durísimo, pero con amor y muy despacito todos acabamos encontrando el momento para dormir»

Natalia Heredia, madre de Alejandro, de dos años y medio, y Raquel, de dos meses.

El día que Alejandro nació, los miedos de los padres primerizos no hicieron acto de presencia. Natalia y Rubén habían traído al mundo a un niño perfecto y todo marchaba bien. Además, su entorno no hacía más que repetirles que no se preocuparan: los bebés solo duermen, comen y hacen caca; para atenderlos no hace falta haber hecho un máster. Lo que no sabían era que uno de los tres factores de la ecuación, el del sueño, no es una constante igual para todos los niños. Alejandro había decidido que había un montón de cosas que descubrir y no podía pasarse tantas horas durmiendo.

«Recuerdo que pensé que nos había engañado, porque en el hospital durmió prácticamente todo el tiempo», cuenta Natalia riendo. «Cuando llegamos a casa, la cosa cambió. No dormía seguido más de media hora, esos dos primeros meses fueron muy duros». Se preguntaba cómo era posible que todo fuera tan complicado, hasta que racionalizó lo que ocurría. «Poco a poco me di cuenta de que no estaba haciendo nada mal ni a mi hijo le pasaba nada. Simplemente era así y punto. No todos los bebés tienen el mismo patrón de sueño, por eso en lugar de empeñarme en que él se acoplara a mis ciclos de sueño, lo que hicimos fue la operación contraria: adaptarme yo a los suyos», recuerda Natalia.

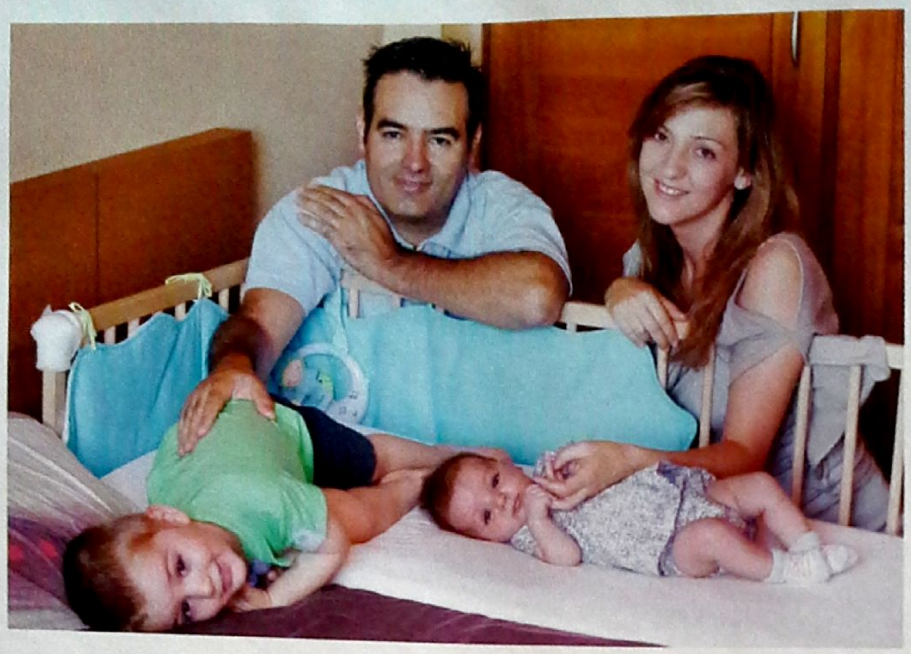
«Todo se complica un poco más cuando recibes de tu alrededor miles de consejos que no concuerdan con lo que tu instin- ▸

Scanned by CamScanner

Natalia asegura que con Raquel, de dos meses, el tema del sueño ha sido más fácil que con su primer hijo, Alejandro.

«Todo se complica con los consejos que no concuerdan con lo que tu instinto te grita: hay que respetar sus necesidades»

Scanned by CamScanner



«El apoyo incondicional de la pareja y espacios donde compartir experiencias con otras madres son claves»

to te grita: que hay que aprender a respetar al bebé y sus necesidades. Creía que era la única a la que le pasaba, hasta que en unas vacaciones en las que estuve a punto de volver a Madrid porque con el cambio de rutina era aún más difícil que Alejandro durmiera, di con la web www.dormirsinllorar.com, que fue una especie de regalo. Vi que no era la única para la que no estaba siendo un camino de rosas», explica. «El apoyo incondicional de la pareja y espacios donde compartir experiencias con otras madres como www.dormirsinllorar.com son claves para superar los malos momentos», asegura.

«Lo que tenía claro es que mi hijo no tenía por qué sufrir y llorar porque a mí me viniera bien dormir cuando a él no le apetecía. Aunque hubo quien me dijo que así no conseguiría que él durmiera solo hasta que se fuera a la "mili", ahora se va encantado a su cama y cuando se despierta por la noche, enseguida se vuelve a dormir», explica Natalia añadiendo que, a pesar de todo, cuando se quedó nuevamente embarazada no pensó en que otra vez tocaría no dormir. «Tenía muchos miedos, los normales con un segundo hijo, pero respecto al tema del sueño era al contrario, estaba mucho más tranquila porque ya sabía que era yo quien tenía que respetar sus ciclos y acoplarme a ellos, fueran cuales fueran. Con Raquel ha sido todo más fácil», dice.

Ahora, Natalia describe sus noches como «interesantes» con una gran sonrisa que delata que ya no sufre porque alguno de sus hijos interrumpa su sueño de vez en cuando. «Con mucho amor y muy despacito, todos acabamos encontrando el momento para dormir».

Sus trucos

La cuna colecho

Cuando los padres de Alejandro aún no sabían que se comercializaban las cunas colecho, cogieron su cuna, le quitaron un lateral, la pegaron a su cama y así, cuando el bebé se despertaba y quería comer, Natalia no tenía que moverse y podía descansar algo más.

Una «extraña» nana

Después de probar con casi de todo, se dieron cuenta de que el ruido que hace la campana extractora de la cocina ayudaba a dormir a sus hijos. «Luego me he enterado de que ese tipo de sonido se llama "ruido blanco" y se asemeja al del útero materno. El secador de pelo o la radio cuando no está sintonizada pertenecen al mismo tipo de sonido, pero a mí me funciona el de la campana».

La lactancia

«El pecho tiene innumerables beneficios en muchos aspectos, pero a la hora de dormir es "mágico". No hay nada como dar el pecho en la cama. ¡Siempre funciona!».

Hacerle partícipe de los cambios

Cuando pensaron que ya era hora de que Alejandro dejara la cuna y tuviera su cama porque llegaba una hermanita, le hicieron sentir parte importante del cambio. Ayudó a montar la habitación, eligió las sábanas... «Fue mano de santo. La primera noche ya no quería ni oír hablar de su cuna».

Dejar de controlar las horas que duermen

«Lo importante es estar atenta a los signos de cansancio, no a cuántas horas duermen. Si ellos están contentos y felices es que duermen lo que necesitan».

Scanned by CamScanner

«Entendí por qué están las bajas de maternidad y seguí a rajatabla el mejor consejo que me dieron: aprovechar para dormir cuando durmiera él»

Laura Cerrato, madre de Luca, de 14 meses.

Cuenta Laura que en los cursos de preparación al parto le hablaron de unos plácidos bebés que dormirían entre 16 y 18 horas al día. Por eso cuando nació su hijo Luca y vio que solo dormía a ratitos pensó que algo no marchaba bien. «Fue prematuro y aunque no llegó a estar en la incubadora más de unas horas, me decían que quizá necesitaba tener más contacto conmigo y por eso en cuanto se separaba de su padre o de mí se despertaba», recuerda. Probaron de todo, pero solo había una opción con la que Luca parecía estar de acuerdo: dormir en la cama junto a papá y mamá. «En cuanto lo poníamos en la cuna se despertaba. ¡Es como si tuviera pinchos!», recuerda ahora Laura medio en broma medio en serio.

Vista la situación, adoptó la decisión más inteligente. «Me lo tomé con tranquilidad. Pensé que en ese momento mi trabajo era ese, estar con Luca y atenderlo con paciencia y comprensión. Esa necesidad de estar con nosotros se iría atenuando cuando fuera madurando y así fue. Entendí por qué están las bajas de maternidad y seguí a rajatabla el mejor consejo que me dieron: aprovechar para dormir cuando durmiera él».

Sus trucos

Paciencia

«Los bebés duermen lo que necesitan cuando lo necesitan. Imponerle nuestro ritmo de vida desde que nacen es imposible, porque ellos no tienen que ir a trabajar al día siguiente. Hasta que cogió sus horarios y rutinas lo poco que me funcionó fue la paciencia. Mucha paciencia».

La rutina

«Va muy poquito a poco, pero al final hay una especie de ritual antes de dormir con el que le resulta mucho más fácil coger el sueño: cantarle, leerle un cuento... Lo que toque, pero siempre lo mismo». Para los especialistas en sueño este consejo es de los primeros que hay que poner en práctica.

La mochila portabebés

Tener a su hijo siempre pegado al pecho fue la única manera que encontró de poder hacer cosas mientras su hijo demandaba el contacto con ella. Resultó fácil con una mochila portabebés.

«Para el padre de Luca, Alberto, no era lo mismo porque él sí tenía que ir a trabajar al día siguiente. Pero aun así, lo llevamos bien. No sirve de nada ponerse de mal humor porque con eso no solucionas nada», cuenta Laura, que en una de esas ocasiones en que parecía que dormir a ratitos sería la rutina general para el resto de sus vidas dio con el foro www.dormirsinllorar.com. Le reconfortó saber que su caso era casi más normal que el de esos bebés de los que había oído hablar en las clases de preparación al parto.

Fotos: Juan Millán

Por fin un día, cuando Luca tenía cinco meses, sus padres lo dejaron en la cuna y... se quedó plácidamente en ella durmiendo. No descorcharon una botella de champán porque lo habrían despertado, pero era para celebrarlo: todas esas toneladas de paciencia tenían su recompensa. Luca ya se sentía seguro y confiado como para dormir plácidamente él solito. Ahora, de vez en cuando, los tres duermen en la misma cama por el placer de compartir sus sueños. La diferencia es que ya es una feliz elección y no una imposición.

Para mamás y papás con hijos poco dormilones

Rafaela López es una especie de heroína para miles de familias españolas y también extranjeras. La necesidad de encontrar estrategias para ayudar a sus hijos a dormir sin dejarlos llorar hasta la extenuación en sus cunas la llevó a abrir un foro de padres donde desahogarse y buscar soluciones. Acabó convirtiéndose en la mayor comunidad online sobre sueño infantil de nuestro país. Hoy, diez años después, ella y otras seis mamás que habían sido usuarias activas del foro han ordenado todas esas experiencias en un libro que, apoyado no solo por el día a día de muchas familias, sino también por la ciencia, intentan echar una mano a padres y madres que quieren ayudar a sus hijos a dormir bien.

Dormir sin llorar (Editorial Ob Stare) «es un libro de consulta, el que seguramente me hubiera gustado tener a mí cuando abrí el foro, porque lo que pretende es dar soluciones. Por eso está dividido por edades: de 0 a 3 meses, de 4 a 6, de 6 a 8, de 8 a 12 meses... Así puedes ir rápidamente a la edad que tiene tu hijo y encontrar lo que buscas, porque en esos momentos no estás como para leerte una tesis, no hay tanto tiempo», dice Rafaela López, que asegura que este libro no habría sido posible si esas 15.000 familias que en algún momento pasaron por su foro no hubieran aportado a su manera su granito de arena.

Los pediatras dicen...

Las necesidades de sueño disminuyen con el crecimiento, desde las 14 o 16 horas diarias del recién nacido hasta que alcanzan la media que mantendrán de adultos. De hecho, hay niños que a los tres años tienen un ritmo de sueño similar al de sus padres. Pero como cada uno tiene unas necesidades, los pediatras aconsejan observar y anotar las rutinas de sueño del niño para establecer una media de horas diarias y no obligarle a dormir más.

Siempre que el niño se encuentre descansado al día siguiente y no sufra decaimiento durante el día, podemos estar seguros de que duerme lo que necesita. En cualquier caso, si sigue durmiendo a pierna suelta una vez cumplido su «promedio», no conviene despertarlo. Un ejercicio excesivo o una jornada intensa pueden requerir que duerma un poco más esporádicamente.

Beatriz González

Scanned by CamScanner