

21.

El sueño infantil

Esther Martínez Bienvenido

*“Cuando duerme una madre junto al niño
duerme el niño dos veces;
cuando duermo soñando en tu cariño
mi eterno ensueño meces”.*

Miguel de Unamuno.



El sueño es un proceso evolutivo que el bebé va adquiriendo desde que nace hasta los primeros años de la infancia. En cada niño, el ritmo de adquisición del sueño adulto es diferente, igual que andar es un proceso evolutivo que se adquiere con la madurez motora.

En los primeros meses, las necesidades de los bebés son las más altas, y su capacidad de comunicación la más baja. Los bebés tienen estómagos pequeños, y la leche materna se digiere con rapidez. Si el estímulo del hambre no le despertara con facilidad, no sería bueno para su supervivencia. Su ritmo de sueño les permite también responder a cosas que afectan a su bienestar, como el frío o una obstrucción de la vía aérea. Es la forma en la que se autoprotege.

Los bebés nacen con apenas dos de las cinco fases de sueño que tenemos los adultos: una fase de sueño ligero y otra de sueño profundo. A lo largo de los meses, y compenetradas con las necesidades biológicas del bebé, van apareciendo las otras fases.

Tanto niños como adultos tenemos despertares nocturnos. La única diferencia es que nosotros ya dominamos la técnica de volver a dormirnos. Si el bebé no se despierta, pasará por la fase de sueño ligero para posteriormente entrar de nuevo en el sueño profundo sin que apenas nos demos cuenta.

Los ciclos de sueño de los adultos duran una media de 90 minutos. En cambio, en los niños son ciclos más cortos (50-60 minutos). El tiempo de pasar del sueño profundo al ligero es un periodo vulnerable del sueño, en el que muchos bebés se despiertan si alguna circunstancia les preocupa o incomoda. En determinados momentos de su maduración cerebral, podemos encontrar que estos periodos de sueño vulnerable se repiten incluso cada hora. Si cuando el bebé está en esta fase, vemos que se incomoda, tal vez si depositamos una mano en su espalda o le cantamos una nana suave, y si se siente acompañado, tal vez pase este periodo sin despertarse.

Según crecen los niños, las fases de sueño profundo se van alargando con lo que los periodos vulnerables para los despertares nocturnos

disminuyen y los bebés entran en el sueño profundo más rápidamente. Esto se llama maduración del sueño.

¿Por qué se despierta mi bebé?

Sobre los 6 meses, los bebés ya tienen establecidas casi todas las fases del sueño, pero aún les cuesta pasar de una fase a otra. Están ensayando y por eso hay tantos bebés que suelen incrementar los despertares de los 6 meses en adelante.

Entre los estímulos que pueden hacer difícil el paso entre las fases, encontramos estímulos dolorosos como catarrros o erupción de dientes o momentos importantes de su desarrollo, como el inicio de la AC y el comienzo del control para sentarse, gatear y el caminar. Todo esto influye en el sueño.

Después, entre el año y los dos años, cuando el bebé comienza a superar estos estímulos, comienzan otras causas, naturales y evolutivas, que vuelven a causar despertares, como la angustia de separación, los primeros pasos, el control de esfínteres y las pesadillas.

Si no intervenimos, cualquier niño sano adquirirá, un día u otro, el proceso y dormirá. El niño se hará mayor y dejará de necesitar la presencia continua de su madre. Así lo expresan distintos autores, expertos en la materia:

“¿No necesitará siempre la presencia o el acunamiento? No, pues lo único que el niño necesita es sentirse seguro en esta etapa”. (Rosa Jové)

“Si cuando su hijo llora usted le deja llorar, le está enseñando que sus necesidades no son realmente importantes, y que otras personas “más sabias y poderosas” que él pueden decidir mejor que él mismo lo que le conviene y lo que no. Se hace más dependiente, porque depende de los caprichos de los demás y no se cree lo suficientemente importante para merecer que le hagan caso”. (Carlos González)

Colecho

Se ha demostrado que el colecho favorece la adquisición del sueño correcto y facilita las tomas de lactancia materna nocturnas. Se intuye que la succión al pecho cansa y relaja más, aparte que la leche materna contiene L-triptófano, un aminoácido que ayuda a la conciliación del sueño.

Como colecho entendemos a la acción de dormir con nuestros hijos. Se pueden optar por distintas formas: en la misma cama, en una cama individual acoplada o en cuna sin barandilla adosada a la cama (cuna en sidecar).

Cuando el bebé es muy pequeño, la madre tiene una especial conexión con él, pero a veces, el padre suele tardar algunos meses en darse cuenta de su presencia, así que se recomienda que no se sitúe al bebé entre la madre y el padre sino entre la madre y el final de la cama.

Las investigaciones han mostrado que el colecho con un lactante promueve los vínculos, regula los patrones de sueño de la madre y su bebé, juega un papel importante al ayudar a la madre a ser más sensible a los requerimientos de su bebé, y les da a ambos más oportunidad de un buen descanso. El entorno generado por el colecho también ayuda a las madres a continuar el amamantamiento a libre demanda, un paso importante para mantener la producción de leche de la madre.

El Dr. James MacKenna, profesor de Antropología de la Universidad de Notre Dame y experto en el tema del colecho, demostró que los niños que dormían con sus padres tenían menos probabilidades de presentar el síndrome de muerte súbita del lactante y que, a través de la respiración de la madre, los niños aprendían antes a pasar de una fase a otra del sueño, ya que sincronizaban su respiración con la materna (hay fases del sueño que tienen una respiración diferente).

Con el colecho, los bebés reciben protección, afirmación emocional, “lecciones de como respirar”, calor y leche materna. Si el bebé tiene alguna dificultad, si vomita, o tiene frío, los padres están a su lado

para socorrerle. Si la temperatura corporal del bebé sube demasiado, la de la madre baja para compensarlo. La proximidad con su madre estimula la lactancia materna.

Los investigadores del sueño creen que los bebés duermen más “inteligentemente” que los adultos. La fase profunda de sueño es mucho menor, con lo que el riesgo de la muerte súbita (que se supone ocurre en esta fase) es más bajo. Además, el desarrollo neuronal ocurre en su máximo esplendor en la fase de sueño menos profunda, con lo que al practicar colecho, no sólo se le da más leche materna, que es ideal para su protección fisiológica, sino que se está potenciando su desarrollo mental.

Cómo practicar un colecho seguro

Según la Iniciativa de “*UNICEF UK Baby Friendly*” y la Fundación para el Estudio de la Muerte Súbita, recomiendan:

- Los bebés deben dormir en superficies firmes, limpias, sin almohada ni ningún muñeco que pueda asfixiarle. Los colchones de agua están contraindicados por ser poco firmes.
- Siempre debes poner a dormir al bebé sobre su espalda. Nunca boca abajo ni de lado.
- El colchón debe estar bien encajado dentro de la cuna o tocando a la pared sin ningún espacio donde el bebé pueda quedar atrapado y asfixiarse.
- Los bebés no deben dormir nunca en sillones o sofás y mucho menos en el regazo de algún adulto.
- Nunca debes cubrir la cabeza del bebé con nada que pueda dificultar su respiración.
- Evita abrigo demasiado al bebé y tener la habitación demasiado caliente.
- Si se comparte la cama con el bebé, ambos padres deben estar de acuerdo con esta decisión. Los dos deben ser igualmente responsa-

bles de la presencia del bebé y considerarse como el ser humano en cuyas manos está la vida del bebé.

- Ambos padres deben dejar de fumar. Incluso el fumar durante el embarazo incrementa el riesgo de muerte súbita. Si no os es posible dejar de fumar, evitar compartir la cama al menos durante las primeras 14 semanas de vida del bebé.
- Los bebés menores de un año no deberían compartir la cama con otros hermanos pequeños, porque no son suficientemente conscientes de su presencia cuando duermen. Aun así, una persona adulta puede hacerse cargo de ambos.
- Las personas que tomen drogas, pastillas para dormir o medicamentos, o estén extremadamente cansadas, pueden tener mermadas sus capacidades de reacción y responsabilidad de cuidar de un bebé en la cama familiar. Evita estas situaciones.
- Las madres que lleven el pelo largo deberían recogerlo para evitar estrangulamientos fortuitos. También se deben evitar camisones o vestidos con lazos largos que puedan causar el mismo efecto. Los cordones de las cortinas o estores cercanos pueden ser igualmente peligrosos.
- Las personas muy obesas pueden no darse cuenta de la situación física de su bebé, con lo que es preferible que duerman en superficies separadas.
- Cuando el bebé ya se mueva por la cama, es conveniente poner barreras alrededor de su zona para evitar que caiga de la cama. El espacio entre la barrera y el colchón debe ser mínimo para que el bebé no quede atrapado y se asfixie.