

Se han puesto de moda libros que se basan en la creencia errónea de que el sueño requiere de un aprendizaje. Sin embargo, al igual que el lenguaje el sueño se adquiere no se aprende. No hay ningún animal al que se le “enseñe” a dormir, aunque estos libros sí pretenden “adiestrar” a nuestros hijos, pero ¿es esto lo normal y lo más adecuado?

LACTANCIA MATERNA Y SUEÑO

Es importante saber, que los niños alimentados con pecho, necesitan tomas nocturnas. La leche materna es más fácil de digerir y es con las tomas de la noche cuando se segrega más prolactina y la producción de leche aumenta.

Es posible que a algunas mujeres les parezca sacrificado, pero las hormonas de la lactancia, facilitan un sueño más profundo y mejor después de amamantar. Es aconsejable que la cuna o moisés del bebé esté cerca de la cama de los padres. Así no es necesario levantarse tantas veces. Lo más cómodo suele ser amamantar en la cama.

Los niños alimentados artificialmente también se despiertan por la noche. Y también es normal.

EL COLECHO

En la mayor parte del mundo el colecho (dormir en la misma cama con el bebé) es la forma normal y natural de dormir. Sin embargo en nuestra sociedad, no está bien visto que los bebés duerman con los padres. Existen mitos que se escuchan con mucha frecuencia que dicen, que se acostumbrará, que es peligroso, que podemos asfixiarlo, etc.

Cuando se despiertan por la noche, los niños que están junto a su madre la tocan, la huelen, notan su calor, a veces maman y se vuelven a quedar dormidos rápidamente. Si la madre no está a su lado, se ponen a llorar y no se calman hasta que la madre acude, cuanto más tarda la madre en acudir, más tiempo y mayor número de actividades (pecho, mecer, palabras, canciones) necesitan para volverse a calmar y más probable es que vuelvan al despertarse, ya que esa es la respuesta normal a la separación de la madre. En otras palabras, el niño que ha llorado, está desvelado más tiempo y más le cuesta dormirse, y se vuelve más desconfiado porque ha visto con frecuencia que se encuentra solo.

Los bebés no están maduros para dormir solos hasta que pueden reaccionar ante un fallo respiratorio durante la fase de sueño profundo.

EL COLECHO, EL SMSL Y LA LACTANCIA MATERNA

Investigaciones han demostrado que la práctica del colecho regula los patrones de sueño tanto de la madre como del niño. La madre está más sensible a las necesidades de su bebé, ayuda a seguir amamantando a demanda y así mantener la producción de leche, y además ambos cuentan con la oportunidad de tener un mejor descanso.

Se ha demostrado científicamente que la lactancia materna por si misma es un factor de prevención del SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante). También el colecho, al sincronizar los ciclos de sueño mamá/bebé, así como dormir en la misma habitación que los padres previene el SMSL. El mayor índice de muerte súbita suele suceder en cunas donde los bebés duermen solos y cuyo sueño no está vigilado.

Cuando un bebé se cría en contacto continuo con la madre, con lactancia a demanda y practicando el colecho, mama por la noche con frecuencia, pero prácticamente no llora y no existe el “problema de sueño”.

Hay circunstancias en las que el colecho no es recomendable: cuando se fuma durante el embarazo y en presencia del bebé, cuando se está bajo los efectos del alcohol, drogas, medicamentos que hagan dormir o con un colchón muy blando (que se hunda).

El índice más bajo de SMSL se da en países, donde la práctica del colecho está incorporada culturalmente. La mayor tasa de SMSL, se da en Estados Unidos, uno de los países occidentales más reacios a la práctica del colecho.

IDEAS PARA UNA NOCHE TRANQUILA

- Tener al bebé lo más cerca posible para atenderlo lo antes posible cuando se despierte.
- Procurar que las luces sean tenues, si se encienden.
- Calmarlo con el pecho es la forma más sencilla y rápida de que todo vuelva a la calma.
- Amamantar tumbada en la cama.

LIBRO RECOMENDADO:

“Nuestros Hijos y Nosotros” Meredith J. Small. Edi. VITAE

UNA FAMILIA – UN MODELO

Cualquier opción para dormir será buena si todos los miembros de la familia están de acuerdo.

Algunas formas de dormir juntos:

- Pegar la cuna a la cama.
- Añadir una cama pequeña a la cama de matrimonio. Una buena idea cuando hay otro niño pequeño.
- Poner la cama pegada a la pared, para evitar accidentes.
- Colecho. Dormir todos en la misma cama.

LOS NIÑOS

La mayoría de los niños se despiertan por la noche, por lo que tenemos que aceptar que es un hecho **normal**. Hay niños que duermen toda la noche de un tirón, pero esto es difícil que ocurra antes de los 2 ó 3 años. Cuanta más seguridad se les dé a los niños en esta época, más pronto y confiados aprenderán a dormir solos.

Un niño cuando llora necesita algo. Si lo acostumbramos a no ser atendido cuando llora, quizás conseguiremos que deje de llorar, pero no hará desaparecer su necesidad de compañía, afecto, seguridad, etc...

Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría para el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante

Acostar al bebé boca arriba
No abrigarle demasiado
El colchón deber ser rígido
Amamantarlo
No fumar en su entorno

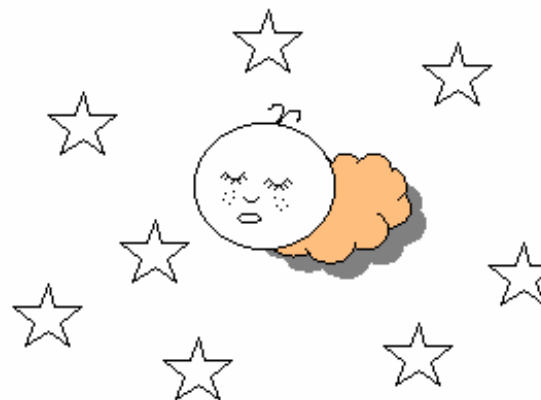
Evitar el alcohol, el tabaco y las drogas durante el embarazo

BIBLIOGRAFÍA

- McKeena, JJ, Moscos, Richard, CA.. *Besharing promotes breastfeeding*. Pediatrics 1997; 100: 214-9
- Mitchell EA y col. *Risk factors for sudden infant death syndrome, following the prevention campaign in New Zealand; a prospective study*. Pediatrics 1997; 100: 835-40
- Scragg RKR, Mitchell EA, y col. *forte New Zealand cot death study group. Infant room sharing prone sleep position in sudden infant death syndrome*. Lancet 1996: 347: 7-12

EL SUEÑO Y LA LACTANCIA MATERNA

Es importante que las familias reciban información adecuada que les permita tomar decisiones libres y conscientes sobre la crianza de sus hijos.



Charlas, consultas, encuentros de madres...

Información y apoyo a la Lactancia Materna. Asociación reconocida como Entidad de Acción Social por el Gobierno de Aragón.



www.lactaria.org

Teléfono: 976522196

Fax: 976201645

Mail: lactaria@lactaria.org

Domicilio postal: C/Pablo Neruda,9, 1ªA
50018 – ZARAGOZA



Grupo miembro de IBFAN (International Baby Food Action Network) y WABA (Alianza Mundial pro-Lactancia Materna)