

Duerme, bebé

...y deja descansar a tus padres



Beatrice Hollyer - Lucy Smith

Si un bebé duerme bien no debe atribuirse este hecho a la suerte. Los padres poseen la llave que hace posible el que así sea y este libro pionero viene a mostrar cómo aprovechar la capacidad natural del bebé para conseguir que duerma durante toda la noche desde sus primeras semanas de vida. En sus páginas se describe un método sencillo que es posible aplicar a lo largo de toda la niñez, de modo que las noches plagadas de interrupciones nunca se conviertan en un problema.

Apoyándose en las indicaciones transmitidas por el bebé y en los instintos naturales de los padres para prestarles su ayuda, este libro pone en las manos de éstos la facultad de llevar a la práctica el método. Al evitar toda conflictividad respecto al dormir el enfoque aquí expuesto impulsa el desarrollo de un clima de seguridad, comunicación y confianza con el bebé.

PRÓLOGO

Si una ambición tenía cuando llevé a mi nuevo bebé a casa, era la de que durmiera. El no poder dormir durante el tiempo necesario da lugar, por lo que a mí respecta, a que me sienta como si la cabeza la tuviera llena de algodón y es por tal motivo que estaba convencida de que necesitaría esforzarme para mantener a toda costa mi presencia de ánimo. Y lo cierto es que lo que yo quería era algo más que simplemente sobrevivir. Mi deseo era poder disfrutar de mi bebé y ayudarle a gozar de la vida que iniciaba. Para conseguirlo era necesario que yo contase con la oportuna energía y ello implicaba necesariamente poder dormir.

Los bebés se caracterizan por su notoria capacidad en destruir las posibilidades de poder dormir. Resulta fácil distinguir a quienes son sus padres por la expresión de aturdimiento que prevalece en sus rostros y la mirada perdida hacia el infinito que se aprecia en sus ojos soñolientos. Yo ya me hallaba terriblemente familiarizada con este acusado instinto de supervivencia que provoca el no dormir adecuadamente debido a mis años de presentadora matinal en televisión cuando el despertador sonaba a una hora tan intempestiva como las 3 de la madrugada y con ello provocaba que al llegar la tarde mi mente se embotase en grado mucho más acusado que el causado por el desfase horario de un vuelo transatlántico.

No quería, por consiguiente, que mi vida junto a un bebé se pareciese a una situación así. Sabía muy bien lo que ansiaba, es decir, disponer de un tiempo propio de persona adulta al llegar la noche y de una oportunidad de separar-

me de él para poder cargar de nuevo las baterías. Además dormir durante toda la noche y así estar en condiciones de saltar de la cama repuesta y con renovados deseos de saludar al nuevo día si bien preferiblemente nunca antes de las 7. Obviamente esto es lo que me apetecía pero ¿no es lo que ansía todo el mundo?, la pregunta es ¿cómo conseguirlo? Y también ¿resulta posible? Mi madre se mostraba escéptica al respecto. «No puedes *obligar* a un bebé a que duerma» me decía a guisa de dudoso consuelo mientras cenábamos un día tras otro durante las primeras semanas y mi bebé nos miraba con encantadora actitud desde su cuna portátil depositada al lado de la mesa. Afortunadamente para mí fue entonces cuando conocí a Lucy.

Primero vino a nuestra casa como asistente social y en el momento en que mi hija tenía diez días de edad. Al igual que si se tratase de un hada madrina, hizo que se convirtieran en realidad mis deseos de que adquiriese el hábito de dormir profundamente. Me enseñó que aun cuando es cierto que no resulta posible obligar a un bebé que duerma podemos en cambio ayudarle a que lo haga. Es posible mostrarle cómo conseguirlo y con ello no sólo ponerlo en condiciones de que lo logre por sus propios medios, sino que además se muestre dispuesto a hacerlo por sí mismo. Ésa era la teoría y lo cierto es que funcionó. Cuando mi hija cumplió un mes comenzó a dormir durante lo que podemos denominar «espacio nocturno básico», lo cual constituye uno de los aspectos clave del enfoque que aquí se considera. De acuerdo con los consejos de Lucy consideré que ello constituía un indicio de su predisposición a dormir durante toda la noche. Mucho antes de que llegase a los tres meses de edad, el espacio de tiempo durante el cual dormía por la noche ya había alcanzado la cifra mágica de 12 horas que era lo que yo había soñado, es decir, discurría desde las 7 de la tarde hasta las 7 de la mañana, y conviene destacar que el hábito se ha venido manteniendo y ha sobrevivido a todas las interrupciones que con carácter tem-

poral se han presentado hasta el momento actual. Ahora, que ya ha cumplido 18 meses, juega en su cuna tan pronto como se despierta y nunca reclama que se le preste atención antes de las 8 o incluso las 9 de la mañana.

Conviene destacar, después de todo lo indicado, que no era una buena durmiente al nacer. Al contrario, se mantenía despierta durante largo tiempo, resultaba difícil darle de comer y requería una atención y unos cuidados constantes. En resumen, no era en modo alguno uno de estos bebés de talante profundamente pacífico que parecen dormir de modo continuado a lo largo de los dos primeros meses de su vida. Debido a tal circunstancia cada vez estaba más convencida de que lo que ambas necesitábamos era poder dormir.

Leí muchos libros, pero al final siempre era Lucy quien daba sentido a la cuestión. ¿Cómo se puede establecer el momento de irse a dormir a la hora que queremos? ¿Ha de dejarse el bebé solo aun cuando proteste en el momento de meterlo en la cama o bien debemos permanecer junto a él? ¿O hemos de irnos y volver a su lado de vez en cuando para tranquilizarle? ¿Y si lo que ocurre es que esto todavía le causa mayor trastorno? ¿Qué precisa hacer si se despierta durante la noche? ¿Cogerlo en brazos? ¿Darle de comer? ¿No tocarlo?

Lucy no sólo conocía las respuestas a estas preguntas y muchas otras más, sino que además me enseñó cuál era el motivo por el que determinados métodos resultan de ayuda y otros en cambio no. Quince años de experiencia directa con bebés le ha proporcionado un conocimiento práctico y una percepción precisa de lo que necesitan y de la forma en que lo ponen de manifiesto, lo cual, considerado en su conjunto, supone mucho más de lo que me ha sido posible leer hasta ahora. Tras el éxito alcanzado en mi caso, decidí transmitir los consejos de Lucy a amigas mías que también debían enfrentarse al problema de unos bebés persistentemente despiertos. Aun cuando se trataba de informa-

ción que podríamos llamar de segunda mano y dada por teléfono, hizo maravillas, como en el caso de un bebé de un año de edad que jamás había dormido toda una noche entera. Entonces pensé, si el método de Lucy podía dar lugar a una diferencia tan acusada en el comportamiento de los bebés sería conveniente que todo el mundo tuviera acceso a él. Los padres primerizos con frecuencia tienen que recorrer el camino valiéndose de prácticas empíricas y aun cuando los consejos vienen de todas partes y ciertamente no se puede decir que haya escasez de libros que tratan del tema, es posible que el conjunto acabe siendo un poco desconcertante, en especial cuando nada de lo sugerido parece ser de aplicación al comportamiento que pone de manifiesto nuestro bebé en aquel instante. Lo que verdaderamente necesitamos es la clase de conocimientos que inspiran confianza y nos permiten atender nuestro bebé del modo más conveniente para él. En mi caso todo estaba por aprender y el contar con la posibilidad de verme guiada por alguien que realmente conocía el tema constituyó una auténtica bendición.

Aun cuando el enfoque de Lucy proporciona unas respuestas inmediatas a unos problemas específicos, la verdadera esencia reside en que constituye una imagen completa de lo que el dormir supone para nuestro bebé, obviamente desde su punto de vista. Nos señala cómo ayudarlo a desarrollar unos buenos hábitos en este ámbito, cabiendo señalar que viene a ser algo así como un programa a la medida tanto para nuestro bebé como para nosotros y en modo alguno un esquema de carácter general y unitario que difícilmente se ajustaría a las necesidades de nadie.

Cada vez que pensaba: «¡Ayúdenme! ¿Qué debo hacer ahora?», Lucy me reconducía a los principios iniciales y me recordaba como había de interpretar y responder a las señales puestas de manifiesto por mi bebé. Tras ello todo volvía de nuevo a su cauce y yo por mi parte me congratulaba

por mis recién adquiridos conocimientos sobre esta cuestión.

Si alguien puede convertir una madre primeriza, cuyo estado de ánimo se halla dominado por el desasosiego y la ansiedad, en una persona reposada cuyo bebé duerme profundamente, es Lucy. Este libro presenta, desarrollándolo a través de las oportunas secciones, lo que constituye su enfoque y ello al objeto de que cada uno de nosotros pueda agruparlas según más le convenga. Nos ofrece sus métodos así como menciona los medios de que debemos valernos para adaptarlos a nuestro propio bebé así como a nuestras preferencias y circunstancias. De hecho nos convierte en un experto con relación a él y en ello reside precisamente el secreto de unas noches libres de problemas. Finalmente permítasenos poner de manifiesto nuestro profundo agradecimiento a aquellos padres que con sus atinadas opiniones sobre sus bebés expresadas en múltiples conversaciones mantenidas con ellos han inspirado este libro, así como a Dilys Daws, de la Clínica Tavistock, cuya obra *Through the Night* (A través de la noche) viene a iluminar de modo brillante muchos de los misterios concurrentes en el dormir de los bebés, y también en especial a los innumerables padres y bebés que compartieron sus problemas y sus éxitos con Lucy a lo largo de sus quince años como asistente social especializada en bebés y niños pequeños. Sus experiencias constituyen la base de este enfoque al problema del dormir. De hecho, este libro no podría haberse escrito sin ellas.

Beatrice Hollyer.

INTRODUCCIÓN

El dormir es, con mucho, el problema del que se hace mención con mayor frecuencia con relación a los bebés de edad inferior a un año. Una estimación clínica viene a sugerir que más de un tercio de ellos experimentan dificultades en este ámbito y la investigación pone de manifiesto que la mitad de los que sufren este problema al llegar a un año de edad siguen teniéndolo al alcanzar los tres. La breve expresión «problemas en el dormir» viene a representar una enorme ración cotidiana de estrés, conflictividad, frustración, confusión, enojo y absoluto agotamiento para los padres de bebés inmersos en ellos.

Nadie quiere verse expuesto a un problema de sueño. Cuando se está esperando la llegada de un bebé resulta habitual el que se teman las interrupciones nocturnas que se avecinan. De hecho, después de haber admirado a nuestro nuevo hijo, la primera cosa que muchas personas preguntan es: «¿Duerme bien?». No poder dormir, en especial si tal circunstancia se extiende a lo largo de un periodo prolongado, es una tortura de clase especial. Sin embargo son numerosos los que creen que es cuestión de suerte el que nos toque un bebé que duerme bien o uno que no lo haga, pero a este respecto debemos señalar que tal aseveración no responde a la verdad.

Es por supuesto indiscutible que los bebés varían enormemente entre tanto por lo que se refiere a su necesidad de dormir como en todo lo demás. Uno que sea de talante plácido no necesitará tanta ayuda para desarrollar unos buenos hábitos en lo que a dormir respecta como aquel

que sea nervioso, pero conviene destacar que incluso aquellos que al nacer concilian el sueño sin problemas pueden algunas veces convertirse en malos durmientes en un momento posterior. Además, el que desde un principio se duerma de un tirón toda la noche no constituye garantía alguna de que el bebé no va a desarrollar un problema de sueño en una etapa posterior.

Lo cierto es que el que nuestro bebé aprenda o no a dormir bien, depende de nosotros, puesto que él no cuenta con la opción de elegir entre una u otra de estas dos posibilidades. Ello supone que podemos escoger el facilitarle las cosas proporcionándole todo cuanto necesita mientras le transmitimos el claro mensaje de que la noche es para dormir. Conviene tener bien presente en esta cuestión que cuando todavía son pocos los días de vida con que cuenta se muestra extremadamente receptivo a nuestras señales. Si le mostramos por tanto cómo debe proceder, reforzamos sus propios pasos en dicho sentido y no ponemos obstáculo alguno en su camino, ello se traducirá en que pronto dormirá bien.

Un bebé que haya sido orientado desde un principio hacia la consecución de unos buenos hábitos por lo que a dormir concierne nunca sentirá la necesidad de desarrollar problemas que vengán a perturbar su sueño.

Cómo tratar un problema del dormir

Los problemas relacionados con el dormir pueden ser objeto de un tratamiento adecuado después de que se hayan presentado. Este libro muestra como identificar lo que da lugar a que nuestro bebé se mantenga insomne y de este

modo poder atacar la raíz de la dificultad que ello supone. Conviene destacar, sin embargo, que un ataque frontal encaminado a resolver la situación no produce otra cosa que conflictividad. En cambio, esforzarse en comprender las razones que subyacen el estado insomne, genera confianza ya una buena comunicación entre nosotros y nuestro bebé, aparte el hecho de que permite a éste relajarse y predisponerlo favorablemente a dormir.

Aun cuando en primer término persigue como objetivo evitar los problemas relacionados con el dormir y que por este motivo todo el esfuerzo se centra en establecer unos buenos hábitos encaminados a conseguir tal propósito desde el inicio de la existencia del bebé, este libro puede ser utilizado para resolver tales problemas en niños de cualquier edad. Los principios son exactamente los mismos. Aplicados a un problema ya existente nos permitirán acceder a la base del mismo y encontrarle una solución en un breve espacio de tiempo, generalmente inferior a una semana. Sin embargo para que así ocurra será preciso introducir algunos pequeños cambios. Como seres dotados de hábitos, los bebés y los niños de muy corta edad típicamente se oponen a cualquier cambio que venga a alterar la rutina con la que ya se hallan familiarizados. No obstante también es cierto que las protestas de carácter extremado raramente se mantienen más allá de uno o dos días. Al llegar a la cuarta o quinta noche es probable que nuestro hijo ya acepte el cambio y duerma sin interrupción. Recordemos, sin embargo, que existe la elevada posibilidad de que al cabo de un par de noches vuelva a despertarse pero este hecho no debemos interpretarlo como un contratiempo, sino que se debe únicamente a que él está sometiendo a prueba las nuevas reglas y necesita comprobar que todavía siguen vigentes.

Es muchísimo más fácil impedir el que se desarrolle un problema vinculado con el dormir que resolverlo después de que se haya presentado. Las necesidades de un bebé

recién nacido son muy sencillas mientras que si el que es insomne ya ha alcanzado un año de edad la cuestión puede resultar algo complicada. Por este motivo cuanto antes comencemos a estimular unos buenos hábitos en lo que a dormir respecta, más fáciles serán las cosas para todos.

Cómo conseguir que nunca tengamos un problema relacionado con el dormir

Los buenos hábitos en lo que se refiere a dormir comienzan en el útero materno y éste es el motivo por el cual está en nuestras manos la llave que nos ha de permitir conseguir que nuestro bebé se adapte con éxito a permanecer dormido durante toda la noche. En el momento de nacer ya deberemos estar bien preparados para ayudarle y ello a partir del primer día. Un sueño fácil y agradable, sometido a su propio control, es uno de los mejores regalos que podemos proporcionarle. Los cimientos establecidos en la infancia se mantendrán sólidamente asentados a través de toda su vida ya que siempre podrá recurrir a sus primeras experiencias en la cama, la cual acudirá a su mente como siendo un lugar tranquilo en el que resulta posible restaurar las energías.

Por lo que a nosotros respecta, es de todo punto obvio que las recompensas son de carácter más inmediato. Nuestro bebé comenzará a dormir toda la noche tan pronto como esté preparado biológicamente para que ello tenga lugar, y esto puede que ocurra mucho más pronto de lo que nosotros habíamos pensado. Incluso el más vivaz de los be-

bés pondrá de manifiesto los primeros indicios de esta tendencia después de que haya transcurrido un mes aproximadamente. La mayoría de bebés sanos y normalmente desarrollados pueden dormir durante doce horas por la noche al llegar a la edad de tres meses. Cuando esta edad ya se sitúa en los seis meses, todos se encuentran en condiciones de hacerlo. Si tal circunstancia no se da, es que existe algo que lo impide.

Nuestro bebé nace programado para adaptarse a dormir durante toda la noche pero resulta muy frecuente el que este hecho se vea fácilmente alterado o demorado. Algunas veces ocurre que el bebé es objeto de mucho cariño y grandes cuidados pero la forma en que ello tiene lugar provoca un efecto secundario totalmente indeseado que se traduce en una perturbación del proceso natural de adaptación y le imposibilita el que pueda dormir. En cambio con una comprensión, este enfoque encaminado a ayudar a nuestro bebé para que duerma se apoya en tres ideas centrales:

- El «espacio nocturno básico» constituye el primer indicio de que nuestro bebé ya se encuentra preparado para dormir durante periodos prolongados a lo largo de la noche. Si nos mostramos vigilantes para descubrir el momento en que tal circunstancia se da, podremos aprovechar la oportunidad que se nos ofrece para consolidar el sueño de nuestro bebé y transformarlo en un espacio nocturno de tiempo unitario y sin interrupción alguna.
- Los bebés no duermen bien simplemente gracias a la suerte o por accidente. El dormir es una habilidad aprendida y nosotros podemos ayudar a nuestro bebé a que la adquiera desde los primeros días de su vida.
- Sin que ésta sea nuestra intención, podemos hacer que le resulte imposible a nuestro bebé poder dormir

bien. Son muchas las maneras en que esto puede ocurrir, desde la forma en que se va a la cama hasta los hábitos alimenticios y las actitudes y sentimientos que podamos poner de manifiesto. Todos estos aspectos pueden ejercer un marcado efecto sobre nuestro bebé sin que nosotros nos apercibamos de tal influjo.

Idealmente, el capítulo 1 debería ser leído durante el embarazo ya que no existe mejor momento para empezar a pensar acerca del dormir de nuestro bebé y prepararse para prestarle nuestra ayuda desde un principio. Saber lo que el dormir significa para nuestro bebé, cómo actúa el sueño y que es lo que podemos aprender de nuestras propias necesidades en este ámbito constituyen unos excelentes primeros pasos para ayudarlo a dormir convenientemente y con ello se justifica el que leamos cuanto podamos acerca de estos extremos.

¿Qué cabe decir de nosotros?

Los capítulos 2 y 3 son cruciales para este enfoque. Se ocupan más de los padres que de los bebés y existe una buena razón para que así sea. Con la mejor buena voluntad del mundo no nos será posible alcanzar el éxito en nuestro empeño de ayudar a nuestro bebé a que duerma si en nuestra relación existe una cierta confusión que se traduce en que le estemos transmitiendo unas señales erróneas respecto al dormir. El capítulo 2 sugiere diversas formas de cuidar nuestras actitudes que redundarán en beneficio de nuestro bebé y de las posibilidades de que duerma en particular. El

capítulo 3 señala cuán fácil resulta impedir que nuestro bebé duerma pese a hacer cuanto podemos para ayudarlo en este sentido y cómo es posible evitar estos escollos.

Estos aspectos, por lo que al dormir de nuestro bebé se refiere, son por regla general descuidados. Incluso en aquellos casos en que los padres buscan consejo sobre cómo conseguir que sus bebés duerman, sólo en raras ocasiones reciben ayuda para poder descubrir cuáles son las razones reales que los mantienen insomnes. El inevitable resultado es que se acaba tratando los síntomas sin que previamente se conozca la causa y si el sueño del bebé se estabiliza de modo normal no es infrecuente el que los problemas no resueltos aparezcan de nuevo al cabo de cierto tiempo y provoquen un trastorno. Lo que resulta verdaderamente cruel en una situación así es que ni nosotros ni nuestro bebé tenemos idea de lo que está ocurriendo. Es posible que esto nos lleve a un estado de exasperación debido a que lo hemos probado todo para conseguir que nuestro bebé duerma y nada ha surtido el efecto deseado. Estos capítulos nos ayudarán a encontrar las causas subyacentes de muchas de las perturbaciones que impiden dormir adecuadamente.

Primeros pasos para poder dormir

El capítulo 4 considera los primeros tiempos (días y semanas) en la vida del bebé y durante los cuales, como es creencia corriente, no podemos hacer otra cosa que sobrevivir. Esto, sin embargo, no es verdad. La forma en que lo tratamos en sus primeros días ejerce una influencia real sobre cómo se adapta a la posibilidad de dormir durante to-

da la noche. La comunicación con nuestro bebé, la cual hace que el dormir y cualquier otro aspecto se desenvuelva con mayor suavidad, es algo que puede establecerse ya desde sus primeros días de vida.

El capítulo 5 incluye una de las claves de este enfoque, es decir, lo que se conoce como «espacio nocturno básico», el cual viene a ser el núcleo central de la capacidad intrínseca y no adquirida de dormir de nuestro bebé. Si esta señal se halla ausente, su avance hacia la consecución de la posibilidad de dormir durante toda la noche sufrirá un parón e incluso puede ocurrir que se produzca una inversión.

La comida y otros hábitos

El capítulo 6 se ocupa de la fastidiosa cuestión de la comida y del dormir. Debido a que se trata de dos conceptos tan firmemente conectados en principio entre sí, existe el riesgo de que se establezcan unos hábitos que hagan imposible separarlos y permitir que nuestro bebé pueda dormir durante toda la noche. Consideramos pues cómo tiene lugar el que la comida sea la causa más común de que los bebés de edad inferior a un año se despierten por la noche.

El capítulo 7 describe el dormir como un hábito y pone de manifiesto hasta qué punto se encuentra estrechamente vinculado a otros hábitos y rutinas, los cuales pueden ser utilizados para crear unas asociaciones positivas y un estado de relajación que haga fácil para nuestro bebé el irse a la cama y conciliar el sueño.