TRANSCRIPCIÓN
BUENAS NOCHES… O NO. HABLANDO SOBRE EL SUEÑO DEL BEBÉ Y NIÑO PEQUEÑO.

ENTREVISTA CON JODI MINDELL PH D

P: Hola y bienvenidos a la nueva e interesante serie de transmisiones de Zero to Three para los padres. Niños Pequeños, Grandes Preguntas, que es posible gracias al generoso patrocinio de la fundación Met Life. Zero to Three es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a la salud y el desarrollo del bebé, niño pequeño y su familia.

Me llamo Susan Romero, lo que va a escuchar es la traducción al español de una entrevista conducida por Annie Pleschette Murphy, que es miembro de la mesa directiva de Zero to Three. Yo voy a hacer la parte de Annie. Catalina Lavalle va a decir la parte de la Dra. Jodi Mindell, quien nos hablará de cómo lidiar con los problemas del sueño del bebé y niño pequeño. Estoy segura que muchas personas querrán oír esto. Jodi es directora asociada del Centro de Problemas del Sueño en el Hospital Infantil de Filadelfia y autora del libro "Durmiendo toda la noche. Cómo los bebés, niños pequeños y sus padres pueden tener una noche de sueño completa" (Sleeping Through the Night) que es un excelente libro que yo misma usé hace mucho tiempo. Procedamos con la entrevista. Jodi, muchas gracias por estar hoy con nosotros

R. Es un placer estar aquí

P. Estaremos hablando, casi no es necesario decirlo, del asunto número uno, en términos de los problemas que enfrentan los padres en los primeros años de la vida de sus hijos. Me gustaría hablar de los problemas del dormir, sobre todo lograr que el niño duerma toda la noche, me gustaría saber porqué es un asunto tan serio, además del hecho de que a nadie le gustar estar exhausto. ¿Pero porqué será que el sueño del bebé es tan problemático? Lo es aún para aquellos padres que están preparados y saben que el dormir va a ser un asunto difícil.

R. Creo que el hecho de tener o no un descanso completo durante la noche, y si el bebé duerme toda la noche o no, ambas cosas afectan tantos aspectos del funcionamiento en la vida diaria, cómo se siente uno durante el día, cómo se siente respecto al bebé, hacia su pareja, si uno podrá o no pensar claramente en el día. También determina si uno tendrá miedo

a la noche siguiente de no poder dormir y luego sentirse mal otra vez a la mañana siguiente. Y , tiene usted razón, básicamente es la pregunta que está en el tercer lugar cuando uno se encuentra a un padre o madre; y la escucha una y otra vez. Por ejemplo en el avión " Ah ¿tiene un bebé? ¿qué edad tiene el bebé?¿ es niño o niña?¿Duerme bien?.

Y hay un número de aspectos que inciden en el sueño. Por ejemplo, tenemos esta imagen de que la hora de dormir es un momento maravilloso, de acurrucarse, y que se arrulla la niño en un cuarto oscuro, y en lugar de esto, la realidad puede ser que uno tenga un bebé que esté molesto y llorando, uno trata de hacer que se duerma, y luego a las dos de la mañana, otra vez, así está otra vez con su carita, pidiendo atención. Es muy difícil para un padre o madre hacer frente a esto, porque la realidad puede no corresponder con lo que uno había soñado.

Con frecuencia veo que las expectativas de los padres están en dos extremos. En uno está la expectativa de que el bebé de seis semanas va a dormir doce horas sin interrupción, que como sabemos es imposible. No pueden hacerlo. Obviamente el bebé necesita alimentarse durante la noche. En el otro extremo están los padres de un niño de un año que se despiertan dos veces cada noche para alimentar al bebé y piensan que eso es normal. A los padres en este extremo hay qué educarlos y se les puede decir " no , no, su bebé podría dormir toda la noche y no necesita alimentarse en la noche". Así que de un extremo a otro, creo que las personas no están bien informadas sobre lo que habría de esperarse a diversas edades. Entonces, empecemos con el recién nacido.

P. Sí

R. El recién nacido llega al mundo y el sueño tiene una enorme variabilidad. Es espectacular que haya tal variabilidad individual en sus patrones de dormir. Así que un determinado recién nacido sólo duerme diez horas por día, mientras que otro duerme dieciocho.

P. Sorprendente

R. Entonces, uno puede ver al niño del vecino, que va a ser muy diferente del suyo, y es difícil saber cómo comparar. Eso es muy distinto por ejemplo cuando se habla de niños de ocho años. Los niños de esa edad, casi todos, duermen más o menos el mismo número de horas. Entonces, es sobre todo en esos primeros meses que se ven esas enormes variaciones. La otra cosa que hay qué comprender es que para un recién nacido no hay diferencia entre el día y la noche.

P. Así es

R. En los recién nacidos no se produce esa hormona que usamos para distinguir el día de la noche sino hasta las seis, ocho o diez semanas de vida, así que en el entretanto no puede haber

muchas expectativas respecto al dormir. A los tres o cuatro meses , el bebé dormirá entre ocho, diez o doce horas en la noche, y entre tres y cinco horas en forma de siestas durante el día.

P. Ajá

R. Hacia el primer cumpleaños las cosas se han estabilizado y el bebé dormirá de nuevo entre diez y doce horas en la noche , y típicamente dos siestas durante el día, mas o menos una de una hora u hora y media en la mañana, y lo mismo en la tarde. Luego, en algún momento entre el año y medio y los dos años, generalmente a los 18 meses, la mayoría de niños ya no toma la siesta en la mañana. Entonces, tienden a tomar su siesta, como se piensa tradicionalmente, después de su comida del medio día y la siesta dura entre una y hasta tres horas para algunos niños.

P. Bueno, saber esto es muy útil. Una de las cosas que mencionó usted se refiere a los hábitos del dormir. Algo que se les dice mucho a los padres es que tienen qué poner a su niño en un horario especificado, y digamos que un bebé de tres meses, realmente no duerme en la forma que uno quiere. ¿Es ese el momento de introducir un cierto patrón que le ayude a tener buenos hábitos, o es demasiado pronto?

R. No. Hacia los tres meses es muy importante empezar a lograr buenos hábitos de dormir. Y en realidad, se puede hacer hasta con un niño aún más pequeño, al menos empezar con unos buenos cimientos. Claro, hay algunas cosas que se hacen a los pocos meses y otras hasta más tarde. Pero déjeme primero referirme en general al hecho de que los padres se sienten un tanto desvalidos cuando se trata del dormir. Sienten que no tienen ningún control respecto al sueño, y que es sólo se trata de una función biológica que le ocurre al bebé. No se dan cuenta de que, como padres, realmente nosotros guiamos esos patrones. Podemos guiarlos por una senda en que sean niños que duermen muy bien, o por al contrario, que duerman muy mal.

P. Correcto

R. Una de las primeras cosas que se pueden hacer desde que el niño es muy pequeño es comenzar por tener una buena rutina para que se duerma. No quiero decir el día que llega a la casa del hospital sino dentro de las primeras dos semanas, se puede empezar a establecer una rutina a la hora de dormir en la noche. Claro, la rutina con un recién nacido es muy simple. Tal vez consista en lavarlo o bañarlo, cambiarle su ropita y ponerle una pijamita, tal vez bajar la intensidad de la luz y cantarle una canción de cuna. Puede durar de cinco a diez minutos, pero le empieza a ayudar al bebé a aprender: es la hora en que me cambian, la luz disminuye, oigo esta canción de cuna, eso significa la transición del día a la noche. Y si uno hace esto desde una edad muy temprana, el niño lo aprende rápidamente.

P. Ahora, la voy a interrumpir por un segundo, porque me imagino que una parte de la rutina, que creo es bastante típica, consiste en amamantar al bebé o darle un biberón. ¿Usted recomienda que esta práctica sea separada, es decir, primero alimentar al bebé y después empezar la rutina de ponerlo a dormir? Lo digo porque muchos padres se preguntan si están haciendo algo mal, porque con frecuencia el bebé se duerme al pecho materno, o se queda dormido cuando está tomando el biberón. ¿Es importante poner al bebé en la cuna o en la cama antes de que se quede dormido?

R. Sí. Esa es la otra parte que hay qué tomar en cuenta, cómo se queda dormido el bebé. Pienso que en general debe intentarse mantener separados los dos asuntos. Claro, yo fui una madre que amamantó a sus hijos por largo tiempo, y sé que una de las formas más fáciles para que el niño se duerma es amamantarlo. Y este es un excelente truco que probablemente uno deba usar de vez en vez. Pero no es lo que quiere uno hacer todas las noches. Claro, no estamos hablando de un bebé de dos semanas, pero a los tres meses uno debe tratar de mantener la alimentación separada del dormir, es decir, alimentar al bebé antes de empezar la rutina para que se duerma.

P. Eso es muy interesante. Eso es realmente muy diferente de lo que piensan muchos padres, de lo que hacen y de lo que les enseñan a hacer.

R. Claro. Entonces queremos: biberón, baño, leerle un libro, ir a la cama, pero no en el orden inverso.

P. Muy bien

R. No hace mucha diferencia si uno alimenta al bebé a las 7 PM o a las 7:20 en términos de a qué hora el bebé se despertará y cuándo van a necesitar que los alimenten de nuevo. Así que si se le pasa el tiempo y lo alimenta un poco más tarde, si deja un poco de tiempo entre la alimentación y el dormir, ese es el camino del que estamos hablando, el bebé está empezando a desarrollar un hábito importante, aprender a dormirse de modo independiente. En muchas culturas, este no es un valor tan importante y los padres no tienen tanto interés en que el niño sea tan independiente desde una edad temprana. De hecho, en muchas culturas alrededor del mundo, y en distintos grupos en Estados Unidos, los padres no tienen inconveniente en dormir en la misma cama con el niño durante un período variable de tiempo, a veces años. Y dentro de esa cultura, no hay ningún efecto indeseable.

P. Claro.

R. Claro, no queremos que el bebé se quede dormido siempre por sí sólo, ni forzarlo a quedarse dormido de modo independiente. Ya a la semana o dos semanas de vida, e incluso hay muchos recién nacidos que los traen al hogar, los ponen en la cuna , ven un móvil y se quedan

dormidos sin llorar. Pero hacia los tres meses de edad, muchos padres desearán poner al bebé en la cuna, somnoliento pero aun despierto.

R. A veces les pregunto a los padres "¿Lo acostó cuando estaba despierto? Y me dicen: " Ah sí, abrió un ojo y me vio ". Eso no es despierto, es dormido. Se podría preferir que el bebé sea puesto en la cuna cuando está bien despierto para que empiece a desarrollar la habilidad de quedarse dormido independientemente. Y la razón por la que esa habilidad es importante, es porque los bebés despiertan entre dos a seis veces cada noche. Este suele ser una sorpresa para muchos padres. Entonces cuando los padres nos preguntan: ¿Porqué mi bebé se despierta durante la noche? La respuesta es que es normal despertarse. Aún nosotros, ya adultos, nos despertamos varias veces cada noche. Sólo que no nos damos cuenta. Todos los niños, hasta el niño que mejor duerma en el mundo, se despertará varias veces durante la noche, y se quedará dormido de nuevo de modo independiente. Entonces, el problema típico no es que el bebé se despierte, sino la cuestión es porqué el bebe no se puede volver a dormir por sí solo. Entonces, si a uno lo amamantan para que se duerma, lo mecen en brazos para dormirlo, lo llevan a un paseo en carro para que se duerma, o lo ponen en un carrito y lo pasean para que se duerma. Todas estas son las cosas que los padres desesperados intentan hacer, entonces puede que no sólo tengan qué hacer esto a la hora de poner al niño a dormir al principio de la noche, sino también tendrían qué hacerlo a la una y a las tres de la mañana.

P. Eso es.

R. Se trata de una habilidad. Es como aprender a gatear. SI a uno nunca lo ponen en el piso, nunca aprenderá a gatear. En el niño mayor es como aprender a andar en bicicleta. Si uno puede andar en bicicleta en la mañana, lo puede hacer en la tarde. Es lo mismo con el sueño. Si uno se puede quedar dormido independientemente al iniciar el período de sueño, puede hacer lo mismo en el curso de la noche.

P. Ajá. Sin embargo, Jodi, hay una diferencia es que cuando uno aprende a andar en bicicleta no lo hace llorando, ni tampoco aprende a que le guste el brócoli gritando o llorando. Entonces, creo que lo más difícil para los padres, es que obviamente, muchas veces al ponerlos en la cama, tal vez sobre todo si están muy cansados o por otra razón, empiezan a llorar, o como decía mi padre, a dar esos gritos terribles. Y desde luego es muy difícil nada más dejar al niño llorar. ¿Cree usted que uno debe dejar llorar al niño hasta que se canse y se duerma?

R. Dividamos este asunto en dos partes. Una es la prevención de los problemas de dormir, y el lograr tener buenos hábitos del sueño desde un principio.

P. Sí

R. Entonces, si uno lo hace desde muy tempranamente, no habrá ese llanto, porque no se ha producido ese mal hábito que ahora uno va a tener qué interrumpir y cambiar. Entonces, lo que yo realmente les recomiendo a los padres, es que a las cuatro , seis u ocho semanas, pongan al bebé en la cama despierto y ver qué pasa.

P. Correcto.

P. Y yo diría que más o menos el cincuenta por ciento de las veces el bebé simplemente se dormirá, y los padres están sorprendidísimos. Claro.

R. Entonces, hablemos de los otros bebés, si lloran al ponerlos en la cama, hay qué atenderlos de inmediato. No quisiera sugerir que a un bebé de cuatro, seis u ocho semanas se le deje llorar. Uno ve por ejemplo en las familias grandes, que cuando ya tienen el cuarto bebé, la mamá no está en el cuarto del niño meciéndolo para que se duerma durante hora y media.

P. No

R. Simplemente no tiene tiempo para hacerlo

P. Claro, claro

R. Lo ponen en la cama despierto

P. O también, tengo una amiga que tuvo trillizos y créamelo, nunca tuvo ningún problema para lograr que se durmieran.

R. Claro porque simplemente no hay suficientes brazos para los tres niños

P. Sí, así es.

R. Así que a todos los ponen en la cama despiertos. Entonces, si se puede lograr la prevención, no habrá llantos a la hora de dormir. Esa es pues, la parte de la prevención. La otra es lo que llamamos intervención, que es lo que hacemos si ahora ya hay un problema. Por ejemplo un bebé de nueve meses, de un año o dos años, o aún uno de seis años que nunca ha logrado dormirse independientemente. ¿Habrá lágrimas? Sí, habrá lágrimas. Todos los cambios son difíciles

P. Cierto

R. Y el bebé estará cansado, y lo que quiere hacer es dormirse. Entonces, las lágrimas en forma típica son muy pocas. Usualmente sólo habrá algunas noches de llanto. Una de las cosas que

siempre les recomiendo a los padres es empezar sólo con la hora de dormirse, al principio del período de sueño.

P. Sí

R. Hacia los tres meses ya puede uno empezar a tener una hora de ir a dormir, y si uno tiene esa hora, el reloj interno del bebé empezará a ajustarse a que esté somnoliento a esa hora cada noche.

Entonces hay qué poner al niño en la cama mientras está despierto. Más o menos a las 7 u 8 de la noche, uno está listo para ponerlo a dormir. Es difícil. A las dos de la mañana sugiero a los padres que respondan a sus hijos cuando lloren, sobre todo al principio, porque el dormirse es una habilidad que se aprende. Una vez que hayan logrado realizarlo al iniciar la noche, la mayoría de los niños en forma natural empezarán a dormir toda la noche. No tendrán que responder a las dos de la mañana. Así que de este modo los padres siempre pueden responder cuando el niño llora durante la noche, porque sabrán que probablemente en verdad hay algo que no está bien, y no se trata sólo de un mal hábito.

P. Bien

R. Hay unos cuantos bebés que necesitarán un poco más de intervención también en el transcurso de la noche. No voy , no voy a negar que es muy difícil. La primera noche generalmente lloran durante un rato, durante unos 30 a 40 minutos. La segunda noche casi siempre es peor, y creo que esto es una advertencia muy importante que se debe hacer a los padres.

P. Sí, es muy interesante.

R. Porque pensarán “Dios mío, se está poniendo peor. Esto no funciona”. Durante la primera noche puede ser que el bebé reaccione como si dijera “no me gusta esto”. La segunda noche ahora sí, es como si pensara: ”No, de verdad que esto no me gusta!”. La tercera noche ya se acostumbró y puede ser que llore 15 o 20 minutos. Luego habrá algunas noches fáciles y otras difíciles, pero en forma progresiva irá mejor poco a poco. Entonces por eso les digo a los padres que se enfoquen sólo en el inicio del dormir durante las primeras dos semanas. Que no hagan nada más, ni hagan otros cambios. Denle de comer en el transcurso de la noche. Hagan lo que necesiten hacer para que todo el mundo se vuelva a dormir . Y casi siempre encontramos que estos bebés empiezan a dormir, es maravilloso.

P. Sí, yo hice lo que usted acaba de describir cuando mi hija tenía, creo que nueve o diez meses y , ¿sabe? Las primeras dos noches fueron una verdadera tortura. Recuerdo haber estado de pie fuera del cuarto junto a la puerta y oyéndola llorar y decir “ma, ma, ma,ma” y luego en la

tercera noche no oí ni una palabra. Pensé :”dios mío, tal vez se ahogó y está muerta, o algo así”. Estuve esperando y esperando, y cuando finalmente me asomé y la vi dormida, me sentí como si hubiera abierto el mar Rojo. Creo que nunca había tenido la sensación de haber logrado algo tan grande. Pero claro, las primeras dos noches fueron muy difíciles. Y de hecho estaba haciendo algo, no se si usted lo recomienda, entré en la habitación, sin usar ninguna rutina, ni siquiera tocándola sino simplemente diciendo “estás bien” y luego salí de nuevo.

R. Exactamente, y la cuestión es, qué hace uno durante esos 45 minutos en que están llorando. Y lo que puede hacer es pensar en ese objetivo anhelado en que el niño se duerma por su cuenta.

P. Cierto

R. Cómo se llega a ese momento anhelado, no importa tanto. Uno podría ir a ver al niño cada treinta segundos, cada cinco minutos, o cada diez. Lo que sí recomiendo es que los padres entren y luego salgan, pero no que se esperen afuera los 45 minutos. Vemos que el llanto durará más tiempo si uno no entra y hace contacto con el niño. Me preocupa que hay qué estar seguro que en verdad el bebé esté bien.

P. Claro

P. Lo que uno hace cuando entra, verá, es que le presenta esto al niño, la sensación de que todo va a estar bien, porque el bebé nota los signos en sus padres. Entonces, uno lo observa por unos momentos y le comunica: ”Estás bien. Es de noche. Te quiero. Te veré en la mañana” Y cada vez que entra, dice las mismas palabras que intentan calmarlo, aún si uno interiormente no se está sintiendo así, pues el bebé percibirá que todo está bien. En cuanto a la pregunta de si lo puede tomar en brazos… ¿Sabe qué? Algunas familias en nuestra clínica a quienes les cuesta trabajo dejarlo en la cama, les permitimos que lo tomen en brazos por un momento y luego lo vuelvan a acostar. Creo que todo funciona mejor si uno sólo entra al cuarto, le dice que está bien, y luego se sale de nuevo. Pero lo que importa es lo que uno siente como padre, con lo que se siente cómodo y algunos no se sienten a gusto sólo saliéndose del cuarto , y sobre todo al principio sienten que deben quedarse allí con el niño.

P. Claro, sí.

R . Ahora bien, si el padre o la madre se van a quedar allí, yo recomiendo que tengan un libro o revista. Claro que puede que no logren leer nada, pero no va a sólo estar viendo al bebé, mientras el niño lo ve a él o ella.

P. Sí.

R. Así tendrá algo más que ver. Se trata de dar un descanso al contacto visual. Entonces hay qué tener en mente, que el objetivo final es lograr que el niño se duerma de modo independiente. Cómo llegar a ese objetivo depende de sus preferencias y qué siente que puede tolerar. Pero la clave es alcanzar el objetivo. Hemos hecho estudios literalmente en muchos países del mundo y hemos encontrado que la clave para dormir toda la noche es la capacidad de quedarse dormido en forma independiente.

P. Claro. Y creo que una de las cosas que usted no ha mencionado, pero que pienso que es muy importante, y una parte crucial de su trabajo, es re-encuadrar lo que uno está haciendo y el punto de vista. Quiero decir, uno tiene qué pensar que le está dando un poder al niño, y no un castigo, le está enseñando a su niño una habilidad importante. O sea, no sólo es relevante para que uno no se vuelva loco, sino para el bienestar del niño mismo. Si uno piensa en la estrategia de este modo, que uno de hecho le está dando al niño un regalo de aprender a hacer esto, ser capaz de auto calmarse y así dormirse, es como un regalo para el niño. Recientemente hablaba con un padre, que me pidió un consejo sobre este tema, y dijo " por supuesto, mi esposa y yo no estamos de acuerdo en dejar llorar al niño". Y yo le dije "Mira, Juan, vas a tener un problema". No es que a mí me parezca una gran idea dejar llorar y llorar al niño durante horas, pero si piensas que están castigando al niño, es una idea equivocada.

R. Exactamente. Y es, quiero decir que es como aprender a caminar. Uno se va a tropezar, a caerse, a llorar. Pero uno no dice " No podrás caminar nunca"

P. Claro

R. Uno levanta al niño y lo pone de pie de nuevo, porque es una habilidad muy importante. Estoy de acuerdo con usted que hay qué pensar que le está dando al niño un regalo. Siempre les digo a los padres " no es que ustedes estén siendo egoístas. Su bebé se sentirá mejor si no se despierta y llora tres veces cada noche, y ustedes también van a sentirse mejor si no se despiertan tres veces por noche". También me preocupa que los padres piensen que tienen qué estar presentes el 100% del tiempo a la hora de poner al niño a dormir. Pienso que de vez en vez sería agradable que los padres salieran juntos y tuvieran a un cuidador sustituto, como la abuelita o una niñera, o alguien más que pueda poner al niño a dormir. Uno necesita en este mundo ser flexible, porque el mundo no es siempre constante.

P. Exactamente. Ese es un muy buen consejo. Ahora, digamos que uno ya tiene a su niño acostumbrado a un horario en la noche, o al menos se están desarrollando buenos hábitos para iniciar el sueño y el bebé duerme más o menos toda la noche. Pero digamos que la hora de la siesta es difícil. ¿Usted recomienda enfocarse primero en la rutina de la noche y luego pasar a la de la siesta, o trabajar en ambas cosas a la vez?

R. En cuanto a quedarse dormido de modo independiente, siempre sugiero a los padres hacerlo en tres pasos. Primero la hora de dormirse en la noche, luego lo que surja durante la noche si es necesario, y finalmente la hora de la siesta en tercer lugar. Es mucho más difícil que el niño se quede dormido de modo independiente a la hora de la siesta, porque en la noche, la hora de dormir es muy clara. Están cansados, y es hora de dormir toda la noche. Las siestas no son tan claras. Digamos que pone al niño a dormir la siesta y llora durante 45 minutos . ¿Es ese el final de la siesta?¿o ya es la hora de despertarse?' ¿Pasa por alto el episodio?¿Qué puede hacer?. Encontramos que una vez que el niño ha aprendido la habilidad de dormirse por sí sólo, es un poco más fácil lidiar con las siestas. Y con frecuencia les sugiero a los padres que empiecen sólo con una de las siestas, y en la segunda siesta, que hagan lo que tengan qué hacer para que el niño se duerma.

P. Correcto

P: Hay más o menos dos horarios en que los bebés muy pequeños toman siestas. El primer horario es lo que yo llamo "basado en el reloj": toman siesta todos los días a las nueve de la mañana y a las dos de la tarde, o a las 9:30 AM y a las 2:30 PM. Es un horario bastante típico. Luego están los otros niños, y mi hija era una de ellos, que se toman siestas que duran 30 a 45 minutos, luego se despiertan contentos, pero después de estar despiertos dos horas, vuelven a dormirse durante 20 o 45 minutes, y luego están despiertos otras dos horas. Los llamo aquellos que tienen la "regla de las dos horas". Ninguno de estos estilos es mejor o peor. Creemos que es el reloj interno del niño el que se está expresando. Y a veces descontrola a los padres, porque hace que el día sea impredecible, y piensan que el niño tiene algo malo porque sólo toma siestas de 45 minutos, pero el niño está bien.

P. Sí. Esto es muy importante, porque creo que una parte de lo que Zero to Three ha podido mostrar a los padres y a los cuidadores de bebés, y a aquéllos que trabajan con los padres, es que cada niño es diferente de los demás . SI uno ha tenido dos o tres hijos, sabe que el segundo bebé no va a ser igual que el primero. Y creo que lograr conocer a su bebé, lo que funciona con este niño en particular es una parte muy importante al ayudarlos, por ejemplo a que descansen durante toda la noche y que también dejen que uno duerma toda la noche.

R. Y también lo vemos todo el tiempo con los gemelos.

P. Sí, eso es muy interesante.

R. Con los gemelos, es asombroso. Vienen los padres a la clínica con uno de los bebés, y este es el que tiene problemas para dormir, mientras que otro duerme muy bien

P. Si, en verdad es interesante. Cuando me acuerdo de mis propios hijos, y que puede que todo vaya muy bien, y luego cumplen el primer año, y empieza el asunto de " no me puedes ordenar qué hacer" o tal vez, protestas como "no" y no querer irse a dormir. En estos momentos, se adhiere uno a la misma idea de que necesitan un horario, y de que necesitan poder dormir de modo independiente, o ¿a veces tiene qué cambiar su estrategia cuando estamos hablando de un niño de más de un año?

R. El niño de esta edad es como una especie aparte. Son preciosos, y luego los de diez y ocho meses a dos años dicen "no" a todo. Puede ser un período difícil. Pero en cuanto a las reglas básicas de dormir, es lo mismo. Queremos que el niño tenga un horario, una rutina para dormirse, y que se quede dormido en forma independiente. Pero hay algunos trucos que uno puede implementar, por ejemplo a los dos o años o dos años y medio, y algunos son muy útiles. Uno de ellos es una hoja de registro de lo que pasa al irse a dormir.

P. Ah sí.

R. Es literalmente un pedazo de cartón que muestra lo que va a pasar. Uno puede decirle al niño "Y ahora qué sigue-". "nos lavamos los dientes, luego nos ponemos la pijama, luego leeremos dos libros ."

Y puede poner una fotografía de dos libros allí, y no habrá discusiones respecto a la rutina.

R. La otra cosas, es que cuando ya el niño tiene dos años o dos años y medio o tres, ya pueden determinar qué libros son los mejores. Por ejemplo, si se escoge un libro muy largo, puede ser indeseable para que se vaya a dormir pronto. Los libros del Dr. Seuss son casi interminables. Maravillosos, pero malos libros para la hora de dormirse. Sobre todo si el niño escoge dos de estos.

P. Sí

R. Le puede decir al niño " puedes escoger dos libros pero de estas repisa, sólo de esta", y que no haya libros muy largos en ella.

P. Correcto

R. Otra cosa es hacer la actividad que es claramente su favorita, la última antes de irse a dormir. Por ejemplo, estábamos trabajando con una familia que tenía este niño pequeño. Todo lo que quería hacer era jugar con muñecos de soldado, llamados GI Joe. Entonces peleaba a la hora de su baño, luego también durante la rutina de prepararse para dormir. Entonces lo que hicimos fue sugerirle que él y su papá podían jugar con estos soldados los últimos cinco minutos, y lo pusimos en la hoja de actividades de rutina a la hora de irse a dormir. Y el niño lo aceptó muy bien.

P: Que bueno

R. Todos salen ganando. Queremos que la hora de irse a dormir sea un éxito para todos. Más bien debe ser la hora que todos esperan con entusiasmo. Entonces, si se vuelve una pelea, no van a cooperar. Entonces hay qué seleccionar la actividad que más le gusta al niño , lo que siempre quiere hacer, y ponerla como parte de la rutina de irse a dormir.

P. Una de las cosas de que me estoy acordando, es el gran momento que hay una gran diferencia entre ser un bebé y un niño algo mayor, y es la capacidad de salirse de la cama. Por ejemplo, mi hijo se podía salir de su cunita y encontró la manera de deslizarse entre la cuna y la pared y eso nos dio mucho miedo. Entonces muy pronto cambiamos su cuna de lugar, pero eso significó que podía aparecerse en nuestro cuarto en cualquier momento.

R. Claro, es difícil. Y muchos padres cambian al niño de una cuna a una camita cuando el niño ya se puede salir de la cuna, y muchos niños son demasiado pequeños para estar en una cama. La mayor parte de los niños de dos años no se quedan en la cama. Simplemente no tienen el control de su conducta. No se pueden quedar allí en la cama. Entonces, lo que a menudo les recomiendo a las familias es conseguir una cuna que sea como una tienda de campaña. Y todo depende de cómo uno le presente las cosas al niño. Uno les dice que van a tener una cosa muy bonita. Por ejemplo, una cuna muy especial, que sólo es para niños grandes, y cosas así. Entonces dicen “Ah, que bueno, sí”. Y así el niño estará seguro y no se podrá saltar de la cuna. Me preocupa que un niño de veinte meses ande caminando por su cuarto a mitad de la noche. Creo que es mucho más peligroso que estar metido en su cuna o cuna-tienda. Creo que no vale la pena pelear con el niño pequeño durante seis meses , y tener sus llantos y las falta de sueño para todos si no se pueden quedar en su camita, pues aún no están listos. Y a los tres años tienen mucho mayor control de su conducta. Muchos, al pasarlos de la cuna a la cama a los tres años, ya no se levantan de la cama.

P. Sí.

R. Hablemos un poco del impacto en los padres cuando hay problemas de sueño en los niños. Uno de los hallazgos interesantes en la investigación de la firma Hart, bajo el patrocinio de Zero to Three, fue las diferencias de género en los problemas de sueño, más o menos el doble de número de padres, en comparación con las madres, dijo que los problemas del dormir y la hora de iniciar el sueño eran los retos más importantes en la crianza de sus hijos. Y claro, mi primera reacción fue que tal vez es porque los papás generalmente están en la casa en la noche, y tiene qué lidiar con el asunto de que los niños se duerman. Pero, ¿hay algo que se le ocurra a usted a este respecto, se tratará en realidad de que los padres llegan a la casa a esa hora?

R. Pues sí, y llegan a la casa, en un momento difícil. Después de todo, los niños están cansados, y la hora de la cena puede ser tensa para muchas familias, los niños tienen hambre,

están cansados, y uno está tratando de preparar la cena. Entonces, puede ser que el papá esté más envuelto en esos momentos, de acuerdo con usted. Ha habido algunas investigaciones muy interesantes que sugieren que cuando el papá participa más activamente en acostar al niño y lidiar con él a través de la noche, hay menos problemas de despertarse durante la noche, es interesante. Entonces es muy deseable que el padre participe. Muy frecuentemente me hacen esa pregunta. El otro día di una conferencia y un pediatra me hizo la pregunta "qué hago con una familia en que el papá llega a la casa y empieza a jugar juegos bruscos con el niño a la hora de dormir"?. Me gusta la idea de sugerir a los padres diferentes formas de criar del niño, y distintas maneras de interactuar. Pero los juegos bruscos, como jugar a luchar, probablemente son mejores en otra hora del día. Yo sugeriría otras actividades. Tal vez jugar con rompecabezas o algo así, en vez de leerle un libro.

P. Ya veo. Hablemos un poco de un tema que ha estado muy presente en los medios de comunicación, el tema de dormir con el niño en la misma cama. Como usted sabe, hay algunos expertos en el desarrollo infantil que dicen que es muy importante para el vínculo y el apego. Nos puede dar una idea de lo que muestran las investigaciones, y más importante ¿ cuál es el impacto de dormir en la misma cama en la capacidad de dormir del bebé?

R. Sí, tomémoslo por partes. No se ha podido hacer ninguna investigación que muestre si dormir con el niño es bueno para el bebé, algunas personas dirían que es malo para el bebé si no duerme con sus padres, como un pobre apego y cosas así.

P. En efecto

R. No se puede hacer tal investigación. No les podemos decir a cien familias "necesita dormir con su bebé todas las noches" y luego a otras cien familias "no puede dormir con el bebé" y luego ver el resultado a los cinco años de edad

P. Claro

R. Entonces no se puede hacer tal investigación. Creo que los padres que son cariñosos y excelentes, y los niños están apegados a ellos durante el día, deben decidir por sí mismos donde quieren que duerma su hijo o hija

P. Si

R. Entonces, creemos que hay dos clases de familias que duermen con el niño. Hay familias en la que es cuestión de su estilo de vida, su elección, creen que es importante tener al niño cerca. Claro que desde el punto de vista cultural, en muchas familias en países Asiáticos por ejemplo, esa es la norma, y se espera que así se haga. El otro grupo es lo que llamamos "dormir juntos en forma reactiva" (co-lecho reactivo). Que significa. '¿Sabes qué?. A la una de la mañana no

puedo tolerar el llanto. Te pondré en mi cama". Esas son las familias en las que podría necesitarse un cambio.

P. Así es.

R. Y lo que se encuentra en esos casos es que al dormir con el niño hay generalmente mayor número de episodios de despertar en la noche, el niño se va a dormir más tarde, y menor número de horas de sueño en total. Pero en realidad no tiene nada qué ver con el hecho de dormir en la misma cama. Tiene qué ver con la presencia de los padres a la hora de dormirse, los padres que están presentes en ese momento, tienen niños que tendrán más dificultad para quedarse dormidos, se despertarán más veces en la noche. Entonces los que duermen con el niño generalmente están allí con él o ella a la hora de iniciar el sueño.

P. Sí ya veo

R. Entonces les sugerimos a los padres que duermen con sus hijos, que el niño inicie el sueño independientemente, aún si después van a dormir con él toda la noche, pues los padres generalmente se van a dormir más tarde que sus hijos. Por lo menos sugerimos que los niños tengan una hora de irse a dormir más temprana que la de sus padres

P. Correcto

R. Entonces ahora enfoquémonos en el asunto más amplio de si uno debe dormir con sus hijos o no. Creo que en realidad, como familia, cada quien debe hacer esa decisión basándose en lo que es importante para ellos, qué funciona para su familia, y qué es lo que le va a permitir más horas de sueño a la familia. Habrán de hacer esa decisión con la información necesaria y por supuesto, teniendo en cuenta la seguridad del bebé.

P Entonces Jodi, acerca de la seguridad del bebé. Hablemos de, una de las campañas más exitosas para prevenir el síndrome de muere súbita en el bebé, la campaña "ponga al bebé de espalda¨ (sobre la cama).¿ Todavía que se piensa que todo padre debe seguir esta prescripción?

R. El programa "ponga al bebé de espalda" ha sido una parte de la reducción de la tasa de muerte súbita en el bebé en casi 50%, aquí en Estados Unidos y casi 50% en todos los países donde se ha adoptado esta práctica. Entonces queremos ver a todos los bebés dormir con la espalda sobre la superficie desde el primer día de nacidos. Eso hará una gran diferencia. Claro, en algún momento el niño empezará a voltearse de lado. Cuando esto sucede, ya están fuera de la etapa en que típicamente hay el mayor riesgo de muerte súbita.

P. Ya veo

R. Entonces el programa “ ponga al bebé de espalda” se recomienda hasta que el niño se empieza a voltear solo. En ese momento usualmente van a estar bien. Hay algunos otros temas que nos preocupan cuando el bebé duerme con sus padres. Por ejemplo, no queremos cobijas gruesas, cojines, algo con lo que el niño se pudiera asfixiar. No quisiéramos que un padre o madre que ellos mismos tienen problemas del sueño, como roncar o apnea del sueño, se encimaran en su bebé durante la noche. Entonces, si uno va a dormir con el bebé, la forma más segura de hacerlo es con una camita adherida a la cama principal, o cama adyacente. El niño está justo ahí, al alcance de su madre o padre, pero en su propio espacio y seguros.

P . Bueno, muy bien. ¿Qué opina de los chupones? ¿Puede que sean buenos en términos de la seguridad y el sueño, o ¿hay algún problema?

R. Bueno, en primer lugar, yo estoy de acuerdo con los chupones. Hay algunos bebés que realmente necesitan mamar, y que los calma, es importante para ellos. Y hay algunos pocos datos iniciales de investigaciones que muestran que los chupones pueden reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita.

P. Ah sí.

R. Entonces yo no sugeriría a los padres de un niño que usa chupón durante la noche que se lo quiten. Claro que durante los primeros dos meses o algo así hay que volverlo a poner en la boca cuando se les cae, pero luego dormirán muy bien.

Otro tema es asegurarse de que la cuna sea un lugar seguro, que todos los tornillos estén bien apretados, que las barras estén a una distancia adecuada una de otra, que no haya lugares por donde pueda sacar la cabeza, y hay qué asegurarse que no esté muy cerca de cordones eléctricos, o de cuerdas que cuelguen de las persianas.

P. Todos estos son excelentes consejos, información y e ideas muy sensatas. No le puedo agradecer lo suficiente.

R. Gracias, ha sido un placer

P. Bueno Jodi, que le vaya bien.