

DULCES SUEÑOS

Por Patricia Malmstrom

Traducido al español por Gisela Dall'Orto

Cuando inauguré una línea telefónica de ayuda para padres con hijos múltiples en 1978, esperaba muchas consultas relacionadas con el cuidado de mellizos. Pero la primera llamada me dejó atónita cuando una mujer me preguntó: “¿Es realmente necesario alimentar a mis bebés durante la noche?”. “Sí”, respondí. “¡Pero entonces no voy a dormir nada!” me respondió. “No, a menos que encuentre la alternativa a su necesidad de alimentación frecuente”, expliqué. Una vez que comprendió, la madre solicitó ayuda de parientes como para poder hacer siestas mientras sus bebés durmieran. Algunas otras estaban tan mal informadas acerca del cuidado del bebé como ella, pero la pregunta sobre un buen descanso nocturno ha sido siempre la más frecuente.

Pocas de nosotras dimensionamos el impacto de la falta de sueño hasta que volvemos con nuestros bebés a casa. Al principio, esperamos cumplir con un rol paterno determinados a la excelencia, pero luego, cuando sucesivas noches sin dormir nos envuelven en su neblina, rogamos lograr llegar al amanecer sin causar algún desastre. Una vez me quedé dormida parada con uno de mis gemelos en brazos. Afortunadamente me caí en una cama, de modo que fue un aterrizaje suave.

Las necesidades de alimentación de los recién nacidos no son compatibles con la necesidad de dormir de sus padres. Es por eso que los padres deben organizarse para dormir lo suficiente. Esto usualmente significa solicitar ayuda y acomodarse a un cronograma flexible. Las familias que se organizan con ayuda sobrellevan mejor la vorágine que aquellos que intentan arreglársela solos. Los que obtienen ayuda en general duermen lo suficiente como para disfrutar de sus bebés y mantener actitudes positivas. Los que no cuentan con ayuda caen en un círculo vicioso de depresión y sentimientos de culpabilidad. “¿Qué es lo que estamos haciendo mal?”, se preguntan. Inmovilizados por la culpa y la fatiga, les cuesta demasiado pedir ayuda.

Construya su sistema de apoyo antes de que sus niños lleguen a casa. Quizás algún pariente pueda ayudar algunas horas por semana o pueda quedarse varios días seguidos. Quizás un amigo podría llevarse a los bebés a dar una vuelta después del trabajo y así usted puede dormir. Si no, algún adolescente, estudiante o *baby-sitter* que pueda contratar. Considere también alternarse durante la noche con su pareja. La familia y los amigos entienden que esta es una emergencia y estarán felices de saber en qué pueden ayudar. Quizás usted no pueda compensarlos en ese momento, pero seguramente habrá alguna oportunidad para hacerlo más adelante.

Cuando los bebés la despierten de noche, vendrán muchos consejos. “Los vas a malcriar si les haces upa”, nos previno nuestra tía May que no tenía hijos. Ella tenía buenas intenciones. Pero ella no entendía que los bebés lloran para decirnos que tienen hambre, están mojados, cansados, incómodos, enfermos, doloridos o con miedo. Tal como Sandy Jones explica en su libro “Crying Baby, Sleepless Nights” (The Harvard Common Press, Boston, 1992), cuando demoramos nuestras respuestas o ignoramos el llanto de nuestros bebés, nos separamos a nosotras mismas de las necesidades de nuestros hijos. Ellos aprenden que no pueden contar con las personas. Como autodefensa lloran aún más y se vuelven más demandantes. Cuando consolamos a nuestros bebés ellos aprenden a sentirse seguros, y se satisfacen sus necesidades. Y lo más beneficioso a largo plazo es que aprenden a confiar.

Hay una creencia popular de que para poder dormir, los padres deben enseñar a sus bebés a dormir toda la noche solos en su/s propio/s cuarto/s. Varios libros escritos por expertos pediatras ofrecen planes de entrenamiento para lograr esto. Sin embargo, no todos los sistemas nerviosos de los bebés están lo suficientemente maduros. Algunos bebés responden bien; otros nunca lo hacen. En el último caso la frustración de los padres se profundiza.

A mi me sucedió. Desesperada por apagar los llantos de mis recién nacidos, metía la cabeza debajo de las cobijas. Para cuando me levantaba de la cama e iba tambaleándome por el pasillo para calmarlos, ellos ya estaban frenéticos. Me di cuenta de que mi negación hacía que las cosas empeoraran. Una noche los

levanté, me los llevé a mi habitación y los acomodé entre mi marido y yo. Al día siguiente nos trajimos la cuna al lado de nuestra cama y de allí en más las cosas mejoraron. Como podíamos responder rápidamente a sus mínimos lloriqueos, eran más fáciles de consolar, y nuestro propio sueño apenas se alteraba. Algunas veces uno de los dos dormía en nuestra cama. Otras veces pasaban toda la noche en su cuna. A medida que maduraban, dormían por más tiempo; gradualmente pasaron a cunas separadas y en un año ya estaban nuevamente en su propia habitación. Para ese entonces habían aprendido a dormirse solos y sólo lloraban llamándonos cuando no podían arreglarse solos.

A medida que los bebés crezcan, aprenderán a entretenerse solos (y entre ellos) en sus cunas y a volverse a dormir solos. Estimule esto estableciendo rutinas de siesta y de sueño que indiquen que es hora de irse a dormir. Aunque las horas de sueño cambien a medida que pase el tiempo, la rutina provee una estructura predecible que ayuda a calmarlos: oscurecer el cuarto, apagar la TV, poner música suave, leer un cuento, arroparlos en la cuna con sus ositos.

Usted aprenderá la diferencia entre darle a sus bebés lo que necesitan y darles todo lo que quieran. Los recién nacidos no son manipuladores. Pero los bebés más grandes probarán sus límites: Si gritamos los dos papá nos leerá otro cuento? Una noche, mientras corría escaleras arriba para responder a los llantos de mis bebés de 2 años, escuché que una de ellas le decía a su gemela: “¡Ahora, es tu turno!”.

Cuando estaba descansada, estas escenas hacían brotar mi sentido del humor y podía utilizar la creatividad para distraer a las perpetradoras: “¡Bebés! Vamos a mirar qué grande está la luna esta noche y luego las voy a arropar”. Cuando estaba cansada, estaba tentada de gritarles y dejar de lado cualquier método.

Tarde o temprano habrá noches en las que todo el mundo duerma. La primera vez que le sucedió a una mamá, se despertó en pánico y salió corriendo a ver si le había sucedido algo a sus gemelos. No hay reglas en estos temas. Los cambios son inevitables. Habrá noches en las que las enfermedades, la dentición, los ruidos, las pesadillas despertarán a los bebés o ellos se despertarán mutuamente. Si usted descansa lo suficiente, usted va a poder responder más compasivamente. Podrá llevarlos de vez en cuando a su cama o bien consolarlos en su propio cuarto. Cualquiera sea la opción que elija, sepa que esta etapa pasará. Los bebés están creciendo. Ellos van a dormir toda la noche nuevamente... y usted también.

Ingredientes para los dulces sueños

Ayuda adecuada. Organice la ayuda que necesite para descansar y dormir.

Entorno descansado. Cree un entorno agradable. Apague la TV, la radio y las luces intensas.

Rutinas de sueño. Establezca rutinas de siesta y sueño para que los bebés sepan qué esperar.

Manejar los disturbios del sueño

Agotamiento. Asegúrese de que los bebés toman las siestas que necesitan durante el día y de que se van a dormir temprano para tener suficiente descanso. Los bebés agotados no se duermen fácilmente.

Incomodidad. Consulte con su pediatra si no tienen problemas respiratorios, infecciones en el oído o alergias.

Pesadillas. Ofrézcales mucho consuelo. Si es posible, trate de averiguar la causa (perros grandes, película de miedo). Regádeles un protector como un póster de Superman o un león de peluche gigante.

Dentición. Consulte con su pediatra sobre cómo aliviarlos.

Si se despiertan mutuamente. Intente ver como pueden resolverlo solos; ofrézcale premios por dormir bien; sepárelos en las siestas.

Patricia Malmstrom, M.A., directora de Twin Services Consulting, es la co-autora de “The Art of Parenting Twins” (Ballantine Books, 1999) y madre de cuatro hijos adultos, incluyendo gemelos idénticos monocigóticos.

Copyright 2004 TWINS Magazine. Prohibida su reproducción total o parcial sin permiso escrito. Todos los derechos son reservados.