

HOJA INFORMATIVA N°36

CUATRO VERDADES ACERCA DEL SUEÑO DE LOS BEBÉS

Artículo publicado en el Boletín Informativo trimestral
para colaboradoras de La Liga de la Leche de Euskadi
NÚMERO 4-Volumen 1

Me he sentado a escribir este artículo, prometido muchas veces, aprovechando la siesta vespertina de Laura, mi bebé de once meses. Créanme que fueron muchos los momentos a lo largo de este tiempo, en los cuales pensé que Laura nunca llegaría a dormir cinco minutos fuera de mis brazos; pero como sucede con todos los logros de la vida, ocurrió, y hoy en día duerme dos predecibles y casi siempre largas siestas y sus noches son cada vez mejores. Todo ha sido asunto de paciencia.

Siendo mamá primeriza de una bebé muy alerta y despierta (en todo el sentido de la palabra), me he dedicado a leer todo lo que encuentro en relación con el sueño de los bebés, y la conclusión a la que he llegado es que los bebés, contrario a lo que se cree, no están ni física, ni emocionalmente preparados para dormir períodos largos sin despertarse y sin estar cerca de su madre y son estas condiciones las que los hacen más humanos y los protegen de cosas tan graves como la muerte.

La verdad es que el "problema" del sueño de los bebés no está en ellos sino en las expectativas que la sociedad tiene al respecto. Esperar que el bebé a las pocas semanas de dejar el vientre materno diferencie claramente la noche del día, que sepa que en la noche los adultos no desean ser molestados, que se duerma sin ayuda y muchas veces sin compañía y que, en el absurdo caso de que se despierte en la mitad de la noche, sea capaz de reflexionar acerca de la necesidad de descanso de sus papás y concilie por sí mismo el sueño interrumpido, no es sólo ingenuo y completamente irreal, sino que lleva a los padres a asumir con su pequeño actitudes agresivas como el famoso "déjalo llorar" y a sentirse cada día más frustrados y preocupados con respecto a su extraño hijo que no duerme de ocho de la noche a ocho de la mañana como dicen algunos libros.

Por otro lado, la alimentación artificial, sujeta a estrictos horarios y que se digiere más lentamente que la leche materna, así como la utilización indiscriminada del chupete, han modificado los patrones naturales del sueño de los niños haciéndolos más pesados (por la dificultad de la digestión) y menos interrumpidos (por estar el niño succionando permanentemente el chupete).

En este orden de ideas, los bebés exclusivamente amamantados, y cuya innegable necesidad de succionar se satisface siempre en el pecho de la mamá, quedan fuera de las estadísticas. La verdad, sin embargo, es otra. Los seres humanos tenemos el privilegio de ser una especie de contacto permanente, y es precisamente la necesidad de este contacto, tanto o más que la inteligencia, lo que nos hace seres superiores. Cualquier disciplina que vaya en contra del apego entre la madre y el niño, y de ellas hay muchas, está yendo directamente en contra de la naturaleza misma de las relaciones humanas.

Ahora bien, partiendo del hecho de que los seres humanos necesitamos en esencia del contacto con otros seres humanos, que la leche materna de fácil y rápida digestibilidad es el alimento idóneo para nuestra especie (como lo es la de vaca para los terneros), y que la necesidad imperiosa de succión tiene en el seno materno la respuesta natural, podemos empezar a analizar las diferentes verdades con respecto al sueño de los niños.

Verdad 1: El patrón de sueño de los bebés es diferente al de los adultos

Esta primera verdad debe ser el punto de partida para entender y aceptar el despertar nocturno de los bebés. Las investigaciones muestran que los bebés, a diferencia de los adultos, presentan más y mayores períodos de sueño ligero. Este tipo de sueño se caracteriza por el movimiento rápido de los ojos y se conoce como R.E.M. (por su sigla en inglés **R**apid **E**ye **M**ovement). Es precisamente durante las fases R.E.M. que se presentan los sueños y existe intensa actividad cerebral. La disminución de los períodos de sueño ligero a lo largo de la vida (100% en el feto, 50% en el recién nacido y solo 15% en el anciano), hace concluir a los investigadores del tema que el R.E.M. está ligado íntimamente con el desarrollo cerebral; a mayor necesidad de desarrollo cerebral, mayores y más frecuentes las fases de R.E.M.

Otra diferencia fundamental entre los patrones de sueño de bebés y adultos, es la presencia en los primeros, de fases de transición más largas entre las etapas de sueño; en estas fases o períodos de vulnerabilidad ocurren la mayoría de las despertadas.

Como último dato con respecto al patrón de sueño de los bebés, es importante saber que éstos, especialmente si son menores de 3 meses, atraviesan por un período inicial de R.E.M. antes de llegar al sueño profundo. Los padres deben por tanto, reconocer y esperar las señales de sueño pesado (ojos quietos, respiración silenciosa y sosegada, cuerpo relajado), antes de poner al bebé en su cuna para así disminuir la posibilidad de que este se despierte inmediatamente después de haber sido acostado.

Verdad 2: Los bebés se despiertan para mantenerse vivos

Quizá una de las características más sobresalientes de los bebés es la irregularidad de su patrón de respiración y los comunes episodios de apnea o no respiración. Estos pueden durar hasta quince segundos, después de los cuales el niño reinicia su respiración sin problema alguno. Cuando ocurre un episodio de apnea durante el sueño del bebé, y el mecanismo automático de la respiración no se "dispara", entonces el bebé se despierta y reanuda la respiración.

Lo anterior es posible para él, especialmente si se encuentra en un período de sueño ligero, que en su patrón, es común y frecuente. Esta parece ser la razón por la cual los bebés no duermen profundamente como los adultos; necesitan estar alertas para mantenerse vivos.

Investigaciones no concluyentes clasifican el síndrome de muerte súbita, más conocido como "muerte en la cuna", como un trastorno del sueño; este parece tener su raíz en la incapacidad del bebé para emerger del sueño (profundo probablemente), y reanudar la respiración luego de un episodio de apnea. Dichas investigaciones aconsejan a las madres dormir cerca y aún con sus bebés para poder ayudar al niño al cual se le "olvida" respirar, a volver a hacerlo. James J. McKenna, uno de los más dedicados investigadores en este tema argumenta: "el roce, el movimiento, el sonido de la respiración, la temperatura, el intercambio de gas carbónico y las vocalizaciones del sueño del acompañante del bebé, deben ejercer influencia en su desenvolvimiento del sueño, su respiración y sus patrones de despertadas" (1)

Por otra parte, la comprobada sincronización entre los ciclos de sueño mamá-bebé cuando ellos duermen cerca y comparten la misma cama, aumenta la presencia de fases de R.E.M. en ambos, incrementando así la alerta de la madre con respecto a su hijo y la sensibilidad del bebé con respecto a cualquier movimiento o sonido de su madre. Ambos factores contribuyen tanto a disminuir como a corregir los episodios de apnea.

Verdad 3: Los bebés reciben gran parte de su alimento diario en las amamantadas nocturnas

Aún cuando la necesidad de amamantar por la noche parece ser una norma reconocida y aceptada, los padres esperan que esta etapa sea superada muy pronto. Sin embargo, la experiencia de miles de madres, demuestra que la realidad es otra; los bebés, aún después de sus primeros meses, necesitan de una o varias amamantadas nocturnas; estas satisfacen su hambre o su sed, su necesidad de succión, y los reafirman en la seguridad de la presencia materna. Por otro lado, muchas veces los bebés que empiezan a descubrir mundo y se distraen durante el amamantamiento, compensan su necesidad de alimento en la noche cuando el silencio y la oscuridad no los distrae. Son tan necesarias para los bebés estas tomas que hay estudios que revelan que los "bebés de inclusive diez meses de edad reciben por lo menos el 25% de la leche de su mamá en la noche" (2).

Verdad 4: Los bebés necesitan la seguridad y el calor de la mamá también en la noche

Siendo una especie de contacto permanente no es de extrañarse que esta necesidad no conozca horarios. El bebé, acostumbrado en el vientre materno al arrullo y calor constantes, al latido del corazón y los movimientos de su mamá, sale de un momento a otro a un mundo ruidoso y desconocido donde el único lazo con su vida anterior es la seguridad de los brazos de su mamá, y es allí donde quiere y debe estar. La filosofía de la Liga de La Leche dice en uno de sus puntos que "en los primeros años el bebé tiene una intensa necesidad de estar con su madre, tan importante como su necesidad de alimentarse" (3). Esta necesidad suele cobrar mayor intensidad en la noche oscura y para muchos niños amenazante, o puede ser imperiosa cuando la madre trabaja fuera de casa o ha estado ocupada en los oficios y el bebé quiere "recuperar" el tiempo que estuvo sin ella. Unos suaves golpecitos en la espalda, un dulce "aquí estoy" o una pequeña toma de leche puede ser todo lo que el niño necesita para recobrar el sueño y la confianza.... No es tan difícil.

Supongo que ustedes no creen que escribí todo esto en una sola siesta de Laura. Varias veces tuve que interrumpir mi trabajo para jugar con ella, alzarla, amamantarla o simplemente sentarme y acompañarla en su descubrimiento del mundo; un mundo lleno de enchufes, papel higiénico y cables eléctricos. Solo me queda decir que a pesar de lo difícil que pueda ser o parecer "lidiar" con el sueño (o la carencia de él) de los niños, de lo agobiante que pueda resultar despertarse una y otra vez para consolar y arrullar a nuestros hijos, y de que muchas veces creemos que nunca en la vida volveremos a disfrutar de una noche de sueño completa y sin interrupciones, los hijos crecen y se van de nuestro lado mucho más rápido de lo que pensamos y el único legado que podemos dejarles es el saber que son amados, que tienen en nosotros a alguien en quien siempre pueden confiar y que son tan importantes que nos valieron muchas horas de paciente y cariñosa vigilia, cuando dormir es tan rico.

Bibliografía:

(1) McKenna, J. Et al. Infant Parent Co-sleeping in a Evolutinary Perspective, 1.993

(2) The Womanly Art of Breastfeeding, LLLI , 1997

(3) Del Gigante, L.LLLI Philosophy, 1.997

Nuevo Comienzo Abril - Junio 98 Volumen 10. Número 2. Autora: Bárbara De Matiís de Zuletea.