

Las tomas nocturnas, ¿cuándo hay que reducirlas?

El dormir también se aprende, igual que a comer. Si no lo dejas solo con la comida, no lo dejes solo en la cama llorando



Darle el pecho le proporciona tranquilidad para volver a dormirse. También puedes cogerlo en brazos. Son etapas normales. Hace falta tiempo, amor y paciencia. / La Razón

Cintia Borja -, Enfermera, consultora lactancia materna certificada IBCLC.
Valencia. 22/9/2018

Por supuesto si la lactancia materna es a demanda, durante la noche el bebé también necesita alimentarse, su estómago es pequeño y es mejor comer poco y a menudo que mucho y pocas veces. Además justamente la leche materna durante la noche contiene una serie de aminoácidos que inducen al bebé al sueño, a la vez que el sueño de la madre es más reparador gracias a las hormonas de la lactancia.

Las tomas nocturnas harán que los picos de prolactina se mantengan más altos, produciéndose más leche, por lo tanto, no suprimas las tomas nocturnas si deseas aumentar la producción de leche.

Las fases del sueño de un recién nacido no son las mismas que las de un bebé de seis meses, ni las de uno de tres años, ni por supuesto, las de un adulto. Aproximadamente alrededor de los dos años es cuando los bebés empiezan a dormir más seguido, si no hay ningún acontecimiento que lo impida. Digo esto porque hay circunstancias (al igual que en los adultos) que pueden alterar el sueño del bebé. Por ejemplo, el calor, la vuelta al trabajo de la madre, etcétera.

Situaciones que vemos tan normales en un adulto, pero nada en un bebé, cuyos ciclos de sueño son más cortos, y además se despertará entre una fase de sueño y otra. Igualmente las fases del desarrollo madurativo del bebé van a influir en su patrón de sueño. Se dice que los niños practican por la noche lo que han aprendido durante el día, así que por poner un ejemplo no te extrañe que cuando empiece su fase de gateo se despierte mucho más por la noche.

El dormir también se aprende, igual que se aprende a comer, a hablar o andar. Mi recomendación es enseñar sin traumas, al igual que haces con la comida. ¿Verdad que no le dejas el plato en la mesa esperando que coma? Entonces, no lo dejes en la cama llorando, esperando que se duerma solo. Las tomas nocturnas son muy importantes para los bebés al menos hasta los doce meses. Hasta esa edad la leche materna es su principal alimento. Destetarlo no te garantiza dormir más por la noche, como ya he comentado, el sueño es un proceso evolutivo y hasta los seis años no tendrá el patrón de sueño de un adulto.

Naturalmente que el bebé asocia la teta al dormir porque le relaja, o ¿acaso los bebés alimentados con fórmula no toman un biberón antes de irse a dormir? Y sin entrar a juzgarlo tan solo diré que la saciedad que produce una leche y la otra no es la misma, ni tampoco la forma en la que se reciben ambas leches les produce el mismo relax. Si el bebé de fórmula tomara tantas veces el biberón por la noche como el de lactancia materna la teta, enfermaría de indigestión.

Dicho esto, no te preocupes por el hecho de que con dos años o más no duerma toda la noche, y se despierte a menudo. No siempre lo hace por hambre. Necesita saber que tú estás cerca, es un estímulo que le induce al sueño. Entonces tienes dos opciones, por supuesto las dos incluyen atenderlo. Una consiste en cogerlo en brazos y acunarlo, haciéndole saber que está acompañado. La otra incluye darle el pecho, porque le proporciona la tranquilidad para volver a dormirse sin necesidad

de desvelarte a ti. Ninguna opción es mejor ni peor, la mejor es la que más se adapte a vuestras necesidades y os haga sentir más a gusto, disfrutando de estos momentos que tan poco tiempo duran, a pesar de que ahora te parezcan eternos. Son etapas normales en el corto tiempo en el que es bebé, porque de repente, aunque hoy os parezca lejano, sin darte cuenta llegará el día que pedirá su espacio. Es cuestión de tiempo, de amor y de toneladas de paciencia y en ocasiones de maquillaje para disimular las ojeras de las noches llenas de micro despertares.

Pueden enviar sus preguntas a consultalactancia@larazon.es

Noticias relacionadas



PEDIATRÍA

¿Conviene que el bebé tome el pecho durante la noche?

SANIDAD

Solo el bebé sabe cuándo tiene hambre