

Dormir al bebé en brazos, «¿es un problema?»

La sabiduría popular dice que es mal acostumbrarlo, pero en realidad está aprendiendo a dormir



El bebé debe aprender a dormir fuera del útero de su madre. El sonido de su corazón y su voz, junto con una temperatura agradable, le proporciona la seguridad y tranquilidad necesaria / La Razón

Cintia Borja. Enfermera, consultora lactancia materna certificada IBCLC.
Valencia. 29/9/2018

Tanto la sabiduría popular, los profesionales de pediatría como expertos en el sueño infantil, nos recomiendan fervientemente que el bebé se duerma «solo y en su cuna. Si llora, lo calmamos, pero imperativamente no debe dormirse en brazos, acunándolo o tomando el pecho». De lo contrario, pagarás sus consecuencias. ¡Vaya!, que el bebé está de por vida sentenciado para poder conciliar el sueño si no cumples con estas máximas.

¿Cómo puede ser que incluso, dentro de la ciencia se pueden hacer afirmaciones tan rotundas? Si esto fuese así, nos encontraríamos padres que deben de acunar a niños de 12 o 14 años incapaces de dormirse por sí solos. En fin que, además de estar en vela cuando tu hijo empieza a salir de fiesta por la noche, deberás esperarlo para cogerlo en brazos y dormirle.

Realmente, lo que pasa es que está aprendiendo a dormir fuera del útero de su madre, donde los movimientos de su madre, el sonido de su corazón y su voz, junto con una temperatura agradable, le proporcionan la seguridad y la tranquilidad necesaria para dormirse ahora que esta fuera del útero. Podemos decir que el recién nacido viene acostumbrado «de serie» a los brazos y es cuestión de tiempo y aprendizaje.

Cada bebé es un mundo, los hay más inquietos que necesitan más contacto del padre o de la madre para calmarse, los brazos de los padres son el lugar idóneo, donde se sienten seguros. La cuna no huele a mamá, no tiene su calor ni siente los latidos de su corazón, es normal que al dejarlo en ella llore. Los bebés duermen más tiempo y mejor cuando estamos cerca de ellos. Me pregunto en qué momento de la historia de la humanidad se decide que los bebés deben dormir separados de los padres para que no se «malacostumbren». Entonces, nuestro antepasados estaban llenos de «malas costumbres». ¿Qué pasa con culturas actuales como por ejemplo la japonesa, africana, india ... En donde sigue siendo normal dormir con los hijos? Habría que ver qué tipo de «malas costumbres» han adquirido por ello.

No hay nada que ofrezca más seguridad a un bebé, que «sentir» que los padres están cerca. Por lo tanto, está mal dicho lo de malacostumbrar, sería mejor decir que «lo acostumbro a sentirse seguro», si me sienta cerca.

Malacostumbrar es hacer que alguien adquiera malos hábitos y costumbres. Mimar o consentir excesivamente a alguien. Por lo tanto, el hacer sentir seguro al bebé con nuestra presencia no es una «mala costumbre», coger al bebé siempre que lo necesite, darle el pecho a demanda no es consentir ni malcriar. El bebé debe aprender, y para ello necesita de patrones que le den confianza, no puede aprender solo. El contacto de los padres nunca va a ser perjudicial para el niño. «Malacostumbrar» es darle a un niño lo que «no necesita», lo que no nos está pidiendo, para que nos deje tranquilos «le dejo mi móvil para que juegue» en vez de jugar yo con él. Eso si es una mala costumbre, le enseño que puede conseguir lo que quiere, si lo hace en el momento adecuado.

Coger al bebé en brazos cuando llora, cogerlo para dormirle, es necesario para que adquiera seguridad. Cuando no lo cogemos y lo dejamos llorar lo que aprende es a resignarse. El desapego y la separación no enseñan independencia. Si no respondemos a su llanto, creyendo que así lo educamos, lo que vamos a conseguir es adoctrinarlo en la inseguridad y en una baja autoestima, ¿Queremos también adultos así?

Mi recomendación es cogerlo mucho en brazos, lo pida o no, darle muchos besos los pida o no, porque algún día echarás de menos esos momentos en los que tu bebé requería que lo cogieras a todas horas. En fin, que es mejor vivir con la nostalgia de lo que hicimos que con el mal sabor de lo que dejamos de hacer.

Pueden enviar sus preguntas a consultalactancia@larazon.es

Noticias relacionadas



SOCIEDAD

El sueño del bebé

BEBÉS

Los bebés no se acostumbran si los duermes en brazos porque ya vienen diseñados de serie para ser dormidos así

