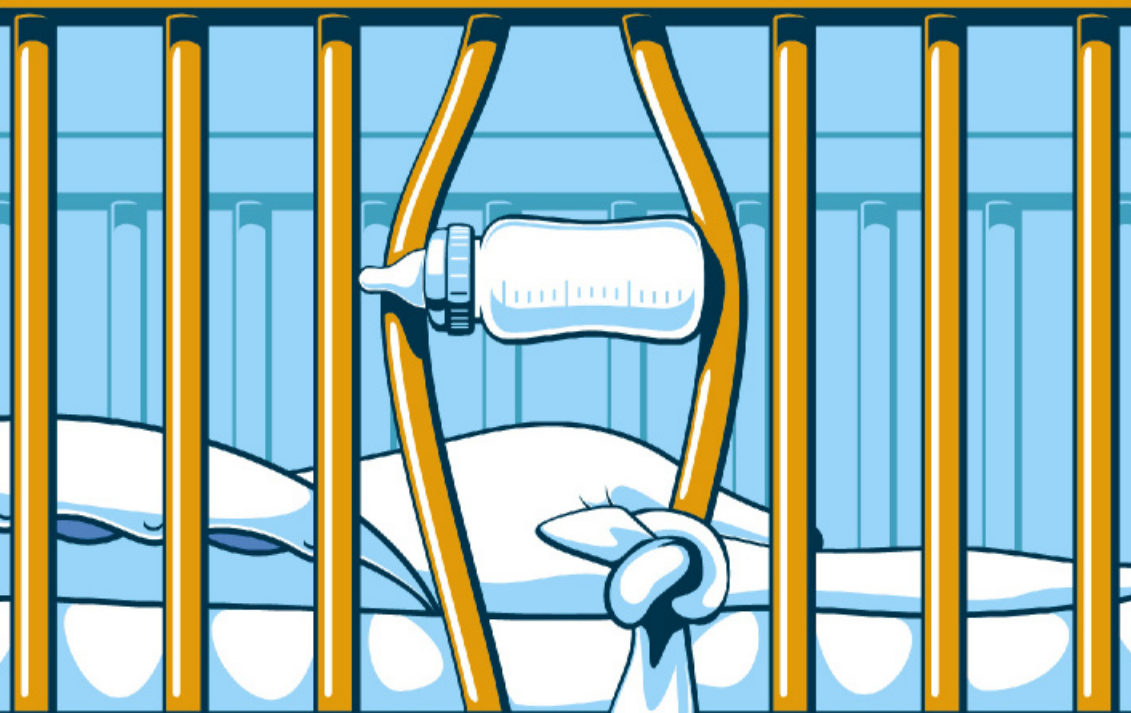


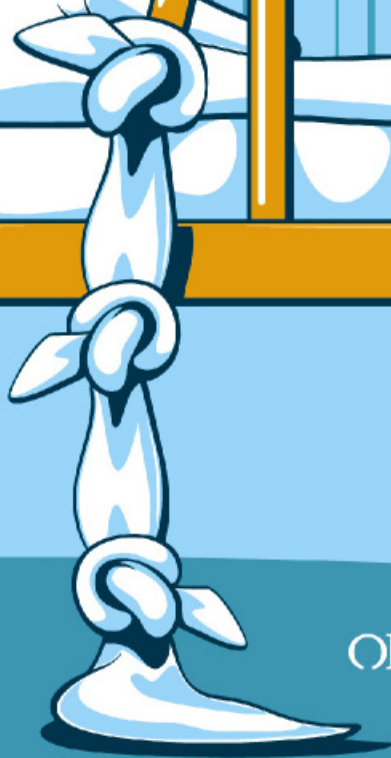
LA CIENCIA DEL SUEÑO INFANTIL

.....

Comprendiendo el sueño de nuestros hijos



María Berrozpe Martínez



OBERON

¿DÓNDE? O MÁS BIEN: ¿CON (O SIN) QUIÉN?

CAPÍTULO 5

«No. Los bebés no son como nos lo contaron. A los bebés no les gusta dormir en cuna. Rodeados de barrotes. Presos en una jaula. No. Los bebés quieren dormir junto al cuerpo de su mami, calentitos, seguros, amparados, amados, tocados. No. Los recién nacidos no quieren siquiera estar en posición horizontal. Quieren dormir en tu pecho, en vertical, meciéndose al arrullo de tu corazón. En horizontal su digestión se ralentiza, vomitan, buchean, cogen cólicos, se asustan, se sienten vulnerables. No. Los bebés no se acostumbran a los brazos: ya nacen acostumbrados. Desde el principio saben bien lo que es bueno. No. Los bebés no duermen toda la noche. Se despiertan a cada rato. Para comer y para no comer. Para comprobar que estás a su lado y que los estás cuidando. Para cerciorarse de tu presencia, que es su seguridad. Para tocarte y olerte. No. Los bebés no quieren estar solos. No quieren perderte de vista ni un minuto, quieren estar junto a ti, en el centro de la vida...

Te guste o no te guste, así son los bebés humanos, primates, mamíferos. Si quieres comprobarlo, tan solo ten uno. Ninguna otra especie desconoce y putea tanto a sus propias crías. Si queremos un mundo un poquito más humano, bien haríamos en comprenderlo».

Ileana Medina Hernández

En el último apartado del capítulo anterior he reproducido las cuatro afirmaciones de Owen respecto a lo que podríamos calificar como un patrón de sueño normal durante la infancia y la niñez. Pero a estas cuatro yo añadiría una quinta que todos, madres, padres y profesionales de la salud infantil, sabemos que es prácticamente universal:

5_El deseo de los bebés y niños de dormir acompañados de su madre o, en su defecto, un cuidador amoroso de confianza, y su resistencia a dormir, y a dormirse, solos.

Pero esta característica ha sido tradicionalmente considerada no como un comportamiento natural, intrínseco a nuestra naturaleza humana, sino como un problema o desorden que tenía que ser tratado y resuelto. Y a estas alturas de la película, tanto si has llegado a este libro porque esperas un hijo o porque ya lo tienes, serás plenamente consciente del debate social existente sobre dónde, entendido más bien como «con (o sin) quién», debe dormir un bebé o un niño.

¿En su cuna en su habitación? ¿En su cuna en una habitación con su madre y/o padre o pareja de la madre (si la hay) y/o hermanos (si los hay)? ¿En la cama con su madre y/o padre o pareja de la madre (si lo hay) y/o hermanos (si los hay)?

Creo que no podemos tener ninguna duda de que vivimos en una sociedad en la que se ha impuesto el sueño en solitario de los bebés y de los niños. Posiblemente tú misma o tú mismo fuiste un bebé al que se le dejó llorar en su cuna para que aprendiera a dormir solito, toda la noche del tirón sin reclamar a sus padres. Esta «ley» fue prácticamente incuestionable durante casi todo el siglo XX, hasta que un joven antropólogo, padre primerizo que investigaba con primates, se dio cuenta de que todo lo que la pediatría le decía que hiciera con su hijo era lo que él nunca haría a los monitos que tenía en su laboratorio. Esta incoherencia entre las normas sociales y las necesidades naturales de los bebés fue lo que le llevó a fundar el primer laboratorio del mundo para investigar el sueño del bebé en lo que él consideró su hábitat natural, esto es, el cuerpo de su madre. Su nombre es James McKenna y verás sus trabajos ampliamente citados por todo este libro.

El caso es que hacia finales del siglo XX la sólida imposición del sueño en solitario comenzó a resquebrajarse. Por mucho que todavía una gran mayoría de profesionales sanitarios apostasen por imponer al bebé dormir solo a partir de los 6 meses de edad, como muy tarde, cada vez más voces comenzaron a cuestionar esa norma y cada vez más familias comenzaron

a rebelarse, y a revelar que colechaban. Podemos decir que el colecho comenzó a salir del armario y a abrirse paso como opción aceptable, saludable y merecedora de ser tenida en cuenta.

En los próximos capítulos hablaré con más detalle de estas dos opciones para el sueño de nuestros hijos: colecho *versus* sueño en solitario. Intentaré analizar ambos de la manera más objetiva posible, aunque desde ya te digo, querida lectora o querido lector, que yo misma no soy neutral en absoluto: por mis conocimientos como bióloga y por mi experiencia como madre soy una ferviente defensora del colecho familiar.

En cualquier caso intentaré analizar concienzuda y fríamente ambas opciones, sin olvidarme de contextualizarlas dentro de esta sociedad WEIRD de la que irremediablemente formamos parte un gran número de los lectores de este libro.

Finalmente, después de todo lo expuesto en el capítulo 1, que recapitula la información aportada por la biología evolutiva, y tomando en cuenta tu experiencia personal si ya eres madre o padre, espero que ya no podamos dudar de tres realidades fundamentales, tradicionalmente ignoradas tanto por la pediatría del sueño como por la sociedad de los países WEIRD en general. Estas tres realidades son:

1_ Nuestros bebés quieren dormir con su madre, porque

2_ Nuestros bebés necesitan dormir con su madre, porque

3_ Nuestros bebés están diseñados para dormir con su madre (o, en su defecto, su cuidador principal, aunque para los más pequeños es especialmente importante que sea la madre por varias consideraciones de las que hablaremos en los siguientes capítulos).

En pocas palabras:

**nuestros bebés necesitan,
quieren y están diseñados para**

COLECHAR.