

“A DORMIR BIEN... SE APRENDE”

Dra. Myrtha Chokler

Es hermoso y reconfortante ver a un bebé dormir en paz, confiado, antes de recomenzar cada día su actividad de juego, de exploración y de descubrimiento de la vida.

Es importante que el ir a su cama sea entonces un momento grato para él, no sólo de reposo sino de reencuentro consigo mismo y con las experiencias que ha vivido, pero también es un momento de separación, de soledad. Por lo tanto, es una preocupación de los padres, los docentes y de los adultos que habitualmente lo cuidan, poner atención, para que, desde los primeros días, su cuna sea un espacio protegido y protector, un lugar tranquilo, evitando poner juguetes, sobre todo si incitan al movimiento y al ruido.

El sueño del recién nacido implica siempre una ocasión de reflexión para los padres. Sus ritmos no son los del adulto y necesita tiempo y paciencia para organizarse. Los ciclos de sueño del un lactante duran al principio alrededor de 50 minutos y en general comienza con una actividad de soñar seguida de un período de sueño calmo. Durante el período “activo” con sueños, el bebé presenta movimientos en el rostro y en todo el cuerpo, que son señales de su actividad cerebral, de los circuitos nerviosos que se activan y del procesamiento de sus experiencias emocionales. Su respiración puede ser irregular y suele entreabrir los ojos por instantes. Luego se calma y entra en el período de inmovilidad, sin movimientos oculares, el rostro distendido, la respiración se regulariza y suelen aparecer movimientos de succión. Alrededor de 50 minutos más tarde reinicia el sueño agitado, hasta que se despierta y vuelve a comenzar el ciclo. Duerme profundamente y es importante respetarlo al máximo en una y otra fase.

Los recién nacidos duermen mucho, alrededor de 16 horas sobre las 24, ya que una de las funciones del sueño es facilitar la maduración cerebral y también durante el sueño se segregan las hormonas necesarias para el crecimiento. Pero cada persona tiene sus características personales y algunos son muy dormilones o poco dormilones sin que ello afecte su maduración. Lo importante es que el niño pueda hacerlo en un ambiente calmo, estable, conocido progresivamente, sin ruidos molestos que le obliguen a un gran esfuerzo para filtrar los estímulos intensos y poder dormirse y descansar. Si no puede dormirse tranquilamente, si el ambiente es muy excitante lo lleva a despertarse frecuentemente, interfiriendo los procesos fisiológicos propios del período de sueño, provoca desequilibrios volviéndolo irritable, inestable. La falta de un sueño reparador incide en el crecimiento, en la maduración y en la formación del carácter.

Respuestas a algunas preguntas frecuentes:

◆ *¿Dónde y cómo acostar a un recién nacido o a un niño pequeño?*

La mejor manera de acostar al bebé es boca arriba en su cuna o en una cama no demasiado grande donde encuentre los olores habituales - ya que el olfato está muy desarrollado y es un excelente orientador- una suave calidez y en especial durante las primeras semanas, cuidando, de que su cuerpo no sienta una especie de “vacío” alrededor: los bebés, aún al ir creciendo, suelen necesitar que la cabeza, y a veces otras partes del cuerpo, se apoyen contra algo - sentir los límites reasegura - sin duda para sentirse “sostenidos”, para registrar como una “envoltura”, dentro de un pequeño “nido” con el colchón firme, no blando y sin almohada.

No es bueno estar demasiado abrigado ni cubierto. Estando boca arriba - los bebés tienen por reflejo la cabeza girada hacia un lado - puede respirar mejor, moverse todo lo que necesita, estirarse, acomodarse, dejar fluir su tono muscular, patear y evacuar tensiones molestas y gases con más facilidad, sin crispaciones ni limitaciones superfluas. Cuando un bebé es muy pequeño si se lo pone de costado, no puede moverse libremente, queda durante mucho tiempo con un brazo apretado contra la cama, lo cual interfiere la circulación, el pasaje de impulsos nerviosos, pueden adormecerse los miembros inmovilizados y la incomodidad resultante, que él no puede evitar, incide en la calidad de su sueño.

Está absolutamente desaconsejado ponerlo boca abajo. Las investigaciones realizadas durante los últimos 25 años han demostrado que ésta es una postura facilitadora de riesgos importantes y además que el bebé queda aprisionado por el peso de su cuerpo, sin poder mover su cabeza y sus miembros libremente, acumulando tensiones y crispaciones a veces dolorosas, como las tortícolis, que limitan su autorregulación tónica y los aprendizajes posturales.

Durante el primer mes de vida hay lapsos de sueño y vigilia repartidos regularmente durante el día. Por lo tanto se despierta varias veces durante la noche. Entre el tercer y el sexto mes todavía la estructura del sueño es inestable. En general los niños se despiertan varias veces en la segunda mitad de la noche. Esto es normal y frecuente pero si todo anda bien, ellos pueden mantenerse calmos, con los ojos abiertos y luego dormirse de nuevo. Los muñecos de peluche pequeños, un pañuelo o una prenda de la madre, que no representan riesgos para el niño, que no hacen ruidos ni tienen resortes que los hagan sonar o moverse inesperadamente, que van impregnándose de un olor y una textura familiares suelen ayudarlo a calmarse, a sentirse acompañado y a volver a dormirse.

◆ *¿Su mano o el chupete?*

Muchos niños se duermen succionando su pulgar, otros dedos de su mano o todo el puño. Es una necesidad y un placer importante que le permite calmarse explorando una parte accesible de su cuerpo, de sí mismo, ejercitando una función y colaborando a la estructuración de su esquema corporal, del sentimiento de unidad de sí y de confianza de poder disponer de propios instrumentos y capacidades para autotranquilizarse y reasegurarse sin depender todo el tiempo de los adultos.

El chupete es un objeto extraño a su cuerpo, si se le cae no puede volver a ponérselo solo, acrecienta la dependencia entonces de la ayuda del otro. La ansiedad que le despierta el poder perderlo lo puede hacer aferrarse desmedidamente a él, configurando una progresiva dependencia a un estímulo oral, que a veces dura muchos años de diferentes maneras, en este caso para dormirse o para apaciguarse o también vivir en un alerta o inquietud más o menos permanente. El chupete no puede proveerle la multiplicidad de estímulos sensoriales, de extremada variabilidad en su boca, en sus labios, coordinados al mismo tiempo con los de su propia mano y sobre todo no le aporta el sentimiento de conocimiento y dominio de una parte importante de sí. Por eso es mejor no utilizarlo. Si se ha constituido en un elemento imprescindible para el niño es más difícil luego dejarlo de lado. Y cuando, ya mayor, se le sugiere, induce u obliga a abandonarlo, puede vivirlo como una verdadera pérdida, casi como una amputación de una parte de sí mismo.

◆ *El lugar para dormir*

El niño construye y organiza la noción de espacio a partir de la diferenciación de los lugares en los que vive: Un espacio para dormir, **su propio espacio para dormir**, que no es el mismo que para jugar o para comer o para compartir. Su objeto, osito, pañuelo, o almohadoncito para dormirse no es el conjunto de objetos o juguetes para explorar o jugar en las actividades diurnas. La discriminación y la caracterización de los espacios de manera diferencial, con objetos, funciones, momentos del día para ocuparlos, explorarlos y vivirlos afectivamente solos o en compañía de manera diferente permite la organización de los espacios mentales y el ordenamiento de las categorías espacio-temporales en el psiquismo y evita confusiones.

◆ *¿Hay que despertar a un bebé para darle de comer?*

En principio no, es mejor aprovechar el momento de despertar espontáneo del niño para darle de comer o para ocuparse de él. En algunos casos particulares tal vez es necesario—prematuros, de bajo peso— que tienen necesidad de ser alimentados frecuentemente porque no tienen muchas reservas y a veces ni siquiera tienen fuerza suficiente para “reclamar” el alimento. Pero en general, cuando todo anda bien, a partir de los 4 meses aproximadamente se puede comenzar a darle de comer a horas más regulares, pero sin despertarlo forzosamente.

◆ *¿A qué edad comienza a dormir regularmente casi toda la noche?*

A esa edad, alrededor de los 4 meses, comienza a regularizar el sueño si se le va permitiendo reconocer día y noche, por sus ritmos, actividad y juegos: claridad, juegos y sonidos cuando está en vigilia; oscuridad o penumbra y silencio cuando duerme. Regularidad de horarios y rutinas que se van organizando dan tiempo para “aprender”, anticipar lo que va a venir y prepararse para ello.

Los niños tienen ritmos de sueño muy diferentes unos de otros. Necesitan períodos de reposo más o menos prolongados y, si están bien, su cuerpo disfruta del descanso, de la tranquilidad. Una criatura tiene la capacidad durante el juego para alternar, por sí misma, momentos de acción y momentos de reposo. Pero en ciertos períodos —de gran actividad, de deseos de mostrarse como el/la más fuerte, de inquietud—, un niño pequeño puede negarse a ir a la cama o a dormirse. La firmeza benevolente y la confianza que se le brindan, le ayudarán a aceptar ese momento y prolongarán tanto las siestas como el sueño nocturno.

Podemos considerar las “perturbaciones” del sueño como un buen indicador de pequeñas o de grandes dificultades que el niño experimenta o que él percibe en el ambiente o en las relaciones entre las personas cercanas.

El adulto atento al bienestar del bebé se pone mentalmente en el lugar de ese niño para registrar, por empatía, las mejores condiciones para asegurarle un sueño de calidad, reparador y tranquilo, sabiendo de su importancia para el funcionamiento fisiológico y psicológico a corto y a largo plazo, y además con la conciencia de que dormir bien también es un aprendizaje.