

DUÉRMETE NIÑO

RESEÑA DEL LIBRO DE EDUARDO ESTIVILL Y SYLVIA
DE BÉJAR

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

¿Por qué debo leer este libro?

Si eres padre o lo vas a ser, este libro te hace la experiencia mucho más fácil y placentera.

El método del doctor Estivill logra que a partir de los 3 o 4 meses de vida, tu bebé duerma toda la noche seguida sin despertarse (y sin despertar a los padres). En el libro afirman que el método tiene éxito en el 96% de los casos. En mi experiencia personal, el 100% de las personas que lo han utilizado con sus hijos, han tenido éxito.

El doctor Estivill es director de la Unidad de Alteraciones del Sueño del Institut Dexeus de Barcelona.

Reseña del libro

Principios Básicos

Los padres tienen la tendencia a considerar que es normal que un niño de más de 6 meses se despierte varias veces por la noche requiriendo su presencia en la habitación (llanto, “tengo sed”, “¡mamááá!”, etc.). Pues bien, no lo es. Cumplido el primer medio año de vida, a lo sumo 7 meses, un pequeño ha de ser capaz de dormirse solo, en su propio cuarto y a oscuras, y hacerlo de un tirón (unas 11 o 12 horas seguidas).

Para lograrlo es muy importante que no le durmáis vosotros, ha de lograrlo solo. Los siguientes principios le ayudan a dormirse solo:

Principio 1: Siempre los mismos elementos externos

Todos los seres humanos (adultos y bebés) tenemos un mecanismo de supervivencia: nos despertamos varias veces por la noche para asegurarnos de que todo sigue igual.

Cuando nos despertamos observamos nuestro entorno, y si es el mismo que teníamos cuando nos quedamos dormidos (misma cama, mismo cuarto, misma luz, misma persona a nuestro lado, etc.), respiramos tranquilos y seguimos durmiendo plácidamente. A la mañana siguiente ni siquiera nos acordamos de qué nos hemos despertado. Sin embargo, si cualquier elemento externo es diferente a los que teníamos cuando nos dormimos, nos sobresaltamos y despertamos alerta del peligro.

En una sola noche, un niño puede despertarse entre 5 y 8 veces. Cuando lo hace, espera que la situación externa siga siendo la misma en que se hallaba cuando se quedó dormido, la misma en que se sentía seguro. Es decir, si asoció dormir con ir de paseo en cochecito, espera seguir estándolo; si se durmió mamando, buscará el pecho; si se quedó roque cogido de la mano de papá, la echará de

menos. Y como lo normal es que no os paséis la noche paseándole, dándole de mamar o sujetando su manita, cuando se despierte, ¿qué esperáis que ocurra? ¡Se llevará un gran susto!

Imaginemos, por ejemplo, que dormimos a Juanito meciéndolo en brazos. ¿Qué elemento externo asociará a su sueño? Ese vaivén, elemento que en el momento en que dejemos de mecerlo habremos retirado. ¿Qué ocurrirá cuando se despierte en medio de la noche? Reclamará aquello que asocia con su sueño para poder volver a dormirse, es decir, necesitará que lo acunen para conciliar el sueño...y eso requiere de un papá o una mamá dispuestos a hacerlo.

Lo que no podemos hacer para dormirlo:

- Cantarle
- Mecerlo en la cuna
- Mecerlo en brazos
- Darle la mano
- Pasearlo en cochecito
- Darle una vuelta en coche
- Tocarle o dejar que nos toque el cabello
- Darle palmaditas o acariciarlo
- Darle un biberón o amamantarlo
- Ponerlo en vuestra cama
- Dejarle trotar hasta que caiga rendido
- Darle agua

Entonces, ¿cuáles son los elementos externos que debemos asociar a su sueño?:

- Su cuna. Nada de dormirlo en el sofá, en vuestros brazos, en el cochecito o en vuestra cama, porque luego se los tendréis que arrebatar.
- Podéis darle cualquier cosa que queráis siempre y cuando no se la vayáis a quitar: su chupete, su osito, su mantita, etc. Es decir, elementos que, a diferencia de mamá y papá, sí pueden permanecer a su lado, permanecer junto a él, durante toda la noche.

Cuando le toque dormir, acostadle en su cuna y dejadle solo para que concilie el sueño por sus propios medios. En ningún caso debéis convertirlos en algo que necesite para quedarse dormido.

Principio 2: Siempre el mismo horario y rutina

De la misma forma que se asocian los elementos externos al momento de dormir, es fundamental mantener un mismo horario de comidas y sueño. Hacia el tercer mes, los pequeños suelen empezar a cambiar su ritmo biológico. Es decir, van abandonando progresivamente su ciclo de 3 o 4 horas de duración para adaptarse al de los adultos, de 24 horas.

Lo normal en un niño de 6 meses es hacer 4 comidas durante el día, y dormir 11-12 horas durante la noche.

Desde el nacimiento, las tomas han de seguir un horario lo más estable posible. Es muy importante fijar unos horarios de comida:

- 08:00: Desayuno
- 12:00: Comida
- 16:00: Merienda
- 20:00: Cena. ¡Y a las 20:30 a dormir!
- Hasta los 3 meses se le dan también tomas por la noche: a las 00:00 y a las 04:00. Lo despertáis si a la hora de su toma está durmiendo. Si la retrasáis, favorecéis que la anarquía se apodere de su reloj interno. Si vuestro pequeño se despierta antes de la hora y empieza a llorar, no lo alimentéis. Recordad que el llanto no siempre equivale al hambre. A veces se debe a su necesidad de compañía o cariño, o puede tener frío, calor, o haber manchado su pañal y sentirse incómodo. Aprovechar para cambiarlo, mecerlo, hablar con él, etc. Así le transmitiréis vuestro cariño, le daréis seguridad y además, esperará sin quejas hasta su hora de comer.

Es importante mantener este ritmo, con un margen de desfase de 15 minutos, para conseguir que el reloj biológico del pequeño se vaya organizando desde las primeras semanas.

La elección de este horario, en el que hemos de ser bastante estrictos, tiene que ver con que el cerebro de los niños está preparado para acostarse entre las 20:00 y 20:30, ya que el sueño aparece con mayor facilidad a esa hora. En verano, cuando se produce el cambio horario, tendremos que acostarlo entre las 20:30 y la 21:00.

Principio 3: Actitud de seguridad

¿Qué actitud transmitimos al niño cuando le enseñamos el acto de comer? Papá y mamá están muy seguros de que lo están haciendo bien. Papá tiene muy claro que la papilla se come con cuchara, y mamá que la leche se bebe de un vaso o de un biberón. Ambos están convencidos de que las cosas se hacen así y ni por un instante se les ocurre dudarla. Esa seguridad que tienen es la que percibe su hijo y es la que hace que su pequeño también se sienta seguro en su hábito de comer. Dicho de otro modo, como Juanito nota que sus padres están seguros, él también se siente seguro y aprende con suma facilidad.

¿Qué pasaría si dudásemos? Si el primer día colocamos a Juanito en la sillita, el segundo lo sentamos en el orinal, el tercero probamos en la bañera, y el siguiente, en lugar de un bol, le damos la comida en una olla a presión. Después de unos días el pobre Juanito pensaría con espanto “a ver qué se les ocurre hoy a mis papás”.

La misma seguridad que le transmitimos a la hora de comer, hay que transmitirla a la hora de dormir. Si percibe que estáis tranquilos, él lo estará y le costará menos entender que quedarse en la cunita solo y conciliar el sueño por sí mismo es lo más natural del mundo.

¿Qué hacer en cada etapa?

0-3 Meses

1. Lo más importante es que concilie el sueño por sus propios medios, no en vuestros brazos ni en vuestra compañía. Debe dormirse solo, en su cunita, con su chupete y osito. Al principio, es bastante común que se queden roques mientras están tomándose el biberón o mamando. En la medida de lo posible evítadlo. ¿Cómo? Haciendo ruido, soplándole o dándole un toquecillo en la nariz, cosquilleándole sus pies, cambiándole de pañal, etc.

2. Ayudadle a distinguir entre día y noche. Cuando duerma de día, lleváoslo al salón o dondequiera que estéis en ese momento para que vaya captando que a su alrededor ocurren cosas. De noche, por el contrario, dejadle a oscuras, y con poco ruido.

3. Respetad los horarios de comidas. Cuando el niño lllore, no corráis a alimentarlo. Descartad, antes, otros posibles motivos: que tenga frío o calor, un pañal sucio, que necesite contacto humano y mimos, etc. Si veis que se calma, no le deis de comer.

3-6 Meses

Este es el momento de asentar una rutina previa al momento de acostarse por la noche, de forma que cada día suceda lo mismo. No olvidéis que para un bebé repetición es igual a seguridad.

Rutina:

- Baño
- Hablarle dulcemente o cantarle para tranquilizarle
- Comida
- Pasar 5-10 minutos agradables juntos, sin meterlo aún en la cuna. Cantarle, mecerle, hablarle, siempre con el propósito de apaciguarle. Este ratito puede hacerse más complejo a medida que crezca, y lo que antes era una nana convertirse en la lectura de un cuento, por ejemplo. El objetivo es que el niño se sienta querido, satisfecho, y sobre todo que sienta la seguridad que tanto necesita para relajarse y conciliar el sueño.

- Lo metéis en su cunita, con su osito, su chupete y los elementos externos que no se moverán de su lado en toda la noche, y os despedís de él hasta el día siguiente. Acostumbraos a usar una serie de palabras que al pequeño le vayan resultando familiares: “Buenas noches”, “dulces sueños”, “a dormir”, etc. Hecho esto, salís de la habitación mientras vuestro pequeñito aún esté despierto.

Si la rutina es correcta, el pequeño afrontará con alegría el momento de irse a la cuna y encontrará fácil separarse de sus padres. En poco tiempo se habrá ajustado al ciclo día-noche y dormirá de un tirón.

Desde el tercer mes, no os levantéis a cogerlo ante el primer gemido. Dadle la oportunidad de que se vuelva a dormir solito. Si persiste, comprobad si existe alguna causa que le despierte: ¿está enfermo?, ¿siente calor o frío?, ¿está incómodo porque su pañal está sucio?, ¿tal vez la última toma no fuera suficiente para saciar el hambre?

© Luis Pita

© Know Square S.L.