

# Cómo deben dormir los niños y bebés.

*Entrevista al Dr. Eduard Estivill*



**Los hábitos de sueño de los bebés y de los niños, según Eduard Estivill**

**¿Cuál es el lugar más apropiado para el sueño del bebé?**

**Los niños suelen dormir en su habitación en nuestra cultura. En otras culturas y básicamente por la economía, por ejemplo, en África, todos duermen juntos.**

**Los niños duermen en la misma habitación con los padres, y con los abuelos, las gallinas y los otros animales que tienen, porque son pobres. En África, cuando una familia progresa ligeramente económicamente, lo primero que hace es poner una habitación para los animales, otra para los niños y otra para los papás.**

**¿Es beneficioso para la familia que el bebé duerma con sus papás?**

**En nuestra cultura, se recomienda que la mamá esté cerca del niño, sobre todo, en los primeros meses, para poder darle el pecho mientras duerme. El niño, en realidad, adquiere el afecto, este contacto que le damos, cuando está despierto. El niño puede estar junto a la cama de los papás por comodidad de la mamá y después, según los padres lo vean necesario, pueden ponerle en su habitación. Si no hay más espacio, entonces se puede recomendar perfectamente que un rincón de la habitación se habilite como espacio o rincón del niño. Allí colocarán sus dibujos o sus peluches, y al lado puede estar la cama de los papás, pero el niño diferencia muy bien cuál es el sitio donde él duerme y cuál es el sitio de los papás.**

**¿A qué edad se debe cambiar al niño de la cuna a la cama?**

**El niño puede estar en su cuna en su habitación a partir de los 2, 3 o 4 meses. A partir de los 6 meses, que es cuando la mamá se reincorpora al trabajo y los niños empiezan con la alimentación complementaria, entonces es una buena época para cambiar al bebé a su habitación, si así lo deciden los papás. El cambio de la cuna a la cama obedece más a cuestiones de tamaño y crecimiento del niño.**

**¿Cómo enseñar a dormir al bebé? ¿Cómo podemos enseñar a dormir a nuestro bebé?**

**Hoy en día sabemos que el sueño es una necesidad del cuerpo, pero a dormir**

***bien se aprende. Es lo mismo que el hambre. El hambre es una necesidad del cuerpo, pero a comer correctamente sí enseñamos a los niños. Enseñamos a comer la sopa con cuchara y con la boca cerrada, son normas de hábitos en la mesa. En el sueño pasa exactamente lo mismo, podemos enseñar a un niño a dormir correctamente desde el primer día que nace, siguiendo lo que hace cuando está en la barriga de la mamá.***

***¿Los hábitos del bebé en el útero deben trasladarse al exterior tras su nacimiento?***

***Sí. Hemos observado que, en la barriga de la mamá, el bebé está unos 20-30 minutos despierto y después espontáneamente él se duerme. Cuando el niño nace, hemos de aprovechar el tiempo que el niño está mamando para mantenerlo despierto con pequeñas caricias o hablándole. Así, conseguimos que el niño asocie estar despierto con la comida. Después de comer, debemos tenerlo unos 10-15 minutos en brazos e incorporado para que saque el aire que se ha podido tragar. Después, le cambiamos y le ponemos en la cama de nuevo, siempre despierto. Si lo hacemos así, el niño aprenderá a dormir desde el primer día, o mejor dicho, no desaprenderá lo que ya hace en la barriga de la mamá de una forma natural.***

***¿Qué podemos hacer cuando el bebé llora? ¿Cómo entender el por qué del llanto de los niños?***

***El llanto del niño es algo que hemos de entender. No todos los llantos son patológicos. El llanto es una forma de comunicación, el niño explica lo que siente mediante el llanto. Cuando un niño pequeñito se pilla un dedito con la puerta, tiene un tipo de llanto y la mamá lo sabe reconocer. Hay otro tipo de llanto, que utiliza el niño como demanda de una situación que quizá no es la correcta, por ejemplo, cuando quiere una chuche y la mamá no se la da; entonces el niño llora, la mamá sabe perfectamente que este llanto no es patológico. Lo más importante es que la mamá siempre esté tranquila ante una situación de llanto del niño y sepa observar perfectamente qué tipo de llanto es el que el niño está haciendo en ese momento. Si estamos ante un llanto por dolor, evidentemente hemos de cuidarlo al máximo, pero si es simplemente un llanto por demanda, se trata de una forma de comunicarse, entonces la mamá o el papá tienen que seguir marcando la norma o la rutina hasta que el niño aprenda.***

(Tomado de [Guiainfantil.com](http://Guiainfantil.com) Marisol Nuevo. Redactora de [Guiainfantil.com](http://Guiainfantil.com))