

Cuándo dormiré mi bebé toda la noche?

Una de las mayores torturas para los padres de bebés es el no dormir adecuadamente.

Es peor que el llanto insistente de un bebé, peor que lidiar con una rabieta infantil y mucho peor que la desesperación ante los niños que comen mal.

*Es por esto que la mayor parte de los padres solemos preguntarnos durante los primeros años de vida del bebé: pero, **¿cuándo dormiré toda la noche? ¿A qué edad duermen toda la noche los bebés?***



La respuesta no es del gusto de muchos pero no hay más remedio que aceptar que es normal que los bebés no duerman toda la noche hasta por lo menos los dos años.

Los primeros meses se despiertan por hambre y más adelante por una necesidad de contacto, por algún miedo o un malestar. Sin olvidar que cuando por fin duermen toda la noche, llegarán períodos en los que catarros, alergias u otros malestares les despiertan.

A los padres primerizos nos avisan sobre el cambio que supondrá para nuestro descanso nocturno tener un bebé pero hay que vivirlo para entenderlo realmente. Tengo unos amigos que sólo tuvieron una hija porque durante dos años fue imposible dormir por la noche. Mi amiga se consumía poco a poco del agotamiento y juró no volver a pasar por lo mismo.

Hay bebés que desde un principio son capaces de asimilar los diferentes períodos de vigilia y de sueño y duermen muy bien, incluso son capaces de descansar durante 8 horas seguidas a los 3 o 4 meses. Sin embargo, lo normal es que durante el primer y segundo mes, nos tengamos que

levantar cada dos o tres horas para que el bebé coma y esto hace casi imposible el descanso. El tercer mes se van espaciando las tomas y, con suerte, puede que hagamos sólo dos o tres tomas en la noche.

Al cuarto mes, el bebé ya podría ser capaz de dormir 7 horas seguidas, itodo un logro!

Hay muchos padres que cuentan cómo sus hijos comenzaron a dormir más horas al introducir la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. Según ellos, sus bebés se saciaban y dormían durante más tiempo. Sin embargo, los expertos explican que no es cuestión de la cantidad de comida que ingiera el bebé, sino de su madurez. Hay bebés que comen mucho y se siguen despertando y otros, peor comedores que duermen plácidamente. Es por ello que la capacidad para dormir del bebé depende de su edad.

No hay pues un día que podamos marcar en el calendario, tener hijos implica ciertos sacrificios, además de muchas satisfacciones, y éstos hemos de llevarlos lo mejor posible.

Si te sientes irascible, nerviosa, agotada o de mal humor por no descansar bien, puedes turnarte con tu pareja para atender al bebé por las noches o intentar dormir pequeñas siestas de día, aprovechando las que hace el bebé. Y, sobre todo, emplear grandes dosis de... ipaciencia!

(Artículo tomado de GuiaInfantil.com)