

Qué hacer para que el bebé tenga felices sueños

Durante el primer año de vida de un bebé, todo puede alterar su sueño. El bebé puede presentar dificultades para dormir cuando tiene mocos, cuando le sale el primer diente, cuando empieza a ir a la guardería, o cuando empieza a gatear. Es una etapa en que los cambios que experimentan les pueden dejar sin sueño alguna que otra noche, y a sus papás también, por supuesto.

El sueño del bebé

En el primer año es muy normal que esos cambios existan y alteren



el sueño del bebé. No hay mucho que hacer. Creo que lo único que está en nuestras manos es tratar de alentarle, atenderle cuando esté malito, y ayudarle a que concilie el sueño con una canción, un masaje, un baño relajante, y mucho cariño.

Pero, ¿qué ocurre si después que el bebé empieza a caminar todavía sigue sin pegar ojo toda la noche?

Lo siento, pero creo que no existen fórmulas mágicas para conseguir que un bebé se duerma. Como siempre digo y repito, cada bebé es único e irrepetible, y lo que es bueno para uno podrá no ser bueno para otros.

Ya he oído de todo para hacer dormir a un bebé.

Las técnicas que usan algunos padres a veces funcionan, y otras no. Hay de todo, desde padres que llevan su bebé al coche por la noche y dan vueltas y más vueltas hasta que el bebé se queda dormido, hasta los que prefieren bajar con el bebé en la sillita y dar vueltas a la manzana hasta que el pequeño se quede 'frito'. Otros padres optan por mantener el bebé en sus brazos, mecerlo al mismo tiempo que le cantan una nana, y luego lo ponen en la cuna; mientras otros aún prefieren, por comodidad, llevar el bebé para dormir en su cama.

Si notan que el bebé no duerme porque tiene algún miedo, y no quieren que el bebé se acostumbre a dormir en su cama, los padres prefieren llevar la cuna o simplemente el colchón del bebé a su habitación.

Cuando un bebé no duerme bien se altera la vida de toda la familia. Por eso no es de extrañar que los padres inventen lo que sea para hacerle dormir. He oído que muchos padres deciden 'cansar' al bebé. Es decir, a la última

hora de la tarde, caminan con su bebé, juegan a saltar, a bailar, con tal de que el pequeño se mueva y a la hora de dormir se 'caiga' rendido.

Otros creen que lo mejor es ponerle algo más relajado y aburrido. Lo ponen delante de la televisión y allí se queda hasta que le 'peguen los ojitos'. Cuando el bebé ya tiene 2 años, otra idea es cambiarle de la cuna a la cama. Algunos padres aprovechan este cambio para convencer al hijo de que él ya dormirá en una habitación para 'mayores' y que, por lo tanto debe dormirse solito. Muchas veces eso funciona.

Y cuando nada de eso soluciona el problema, hay padres que recurren a la homeopatía y a las infusiones para hacer relajar al bebé. En este caso, creo que deberían consultar antes al médico del pequeño. En cuanto a las técnicas, no les sugiero a adoptarlas, mucho menos la idea de la foto con la que ilustro este artículo, pero me parece interesante y curioso que las compartamos. Si tenéis alguna otra idea, podéis contarnos.

Vilma Medina. Directora de GuiaInfantil.com