

Todos a la cama

Cómo ayudar a tu bebé
a dormir con amor y confianza

Dr. Álvaro Bilbao



Por el autor del *best seller*
El cerebro del niño explicado a los padres

Todos a la cama

Álvaro Bilbao



Primera edición en esta colección: xxx de 2017

© Álvaro Bilbao, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B 8.565-2017

ISBN: 978-84-17002-61-9

IBIC: VS

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta y fotocomposición:

Grafime

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Liberdúplex

Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, dirijase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

A Diego, Leire y la pequeña Lucía,
que hasta cuando se meten en nuestra cama
hacen realidad todos nuestros sueños.

Índice |

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Un punto de partida</i>	15
PARTE I	
Aclarando ideas	19
1. Algunas cosas que debes saber antes de empezar .	21
2. La importancia del sueño	27
3. Cómo duermen los bebés	31
4. Por qué lloran los bebés	41
PARTE II	
(Un paréntesis en el camino)	51
5. Entrenamiento con llanto	53
6. ¿Por qué este método tiene un aval científico y otros no?	58
7. Un cambio de rumbo	60
8. La importancia del amor	68

Todos a la cama

PARTE III

Compartiendo el sueño con tu bebé
(desde que nazca... hasta que tú quieras) 77

- 9. Compartir es amar 79
- 10. Colecho 85
- 11. Colecho seguro. 90
- 12. Dejar llorar o colear. ¿Es esa la cuestión? 96

PARTE IV

Ocho pasos para ayudar al niño a dormirse solo
con amor y confianza (desde los seis meses
hasta los dos años...aproximadamente) 103

- 13. Cuándo no es el momento adecuado para
ayudar a tu hijo a dormir solo 105
- 14. Por qué creo que es importante educar,
en algún momento, el sueño del niño 115
- 15. La importancia de los hábitos 121
- 16. Paso 1: Prepara a tu bebé para un sueño
gratificante 126
- 17. Paso 2: Prepara la habitación: todo en un
mismo lugar 133
- 18. Paso 3: Espera el momento 139
- 19. Paso 4: Llénate de calma antes de empezar 145
- 20. Paso 5: Preparándonos para dormir: masaje,
pañal, pijama y alimentación 151
- 21. Paso 6: Léele un cuento. 156

Índice

22. Paso 7: Ayudándolo a quedarse (casi) dormido	165
23. Paso 8: Ayudándolo a estar tranquilo en su cuna	175
24. En los días sucesivos	181
25. Las apariencias engañan	188

PARTE V

A medida que se hacen mayores (a partir de los dos años... aproximadamente)	197
--	------------

26. No quiero irme a la cama... ..	202
27. Mamá, ¿me traes un vaso de agua?	211
28. La historia interminable	214
29. Terrores nocturnos	222
30. El visitante nocturno.	229
31. Un madrugador entre nosotros	235

PARTE VI

Despedida	241
------------------------	------------

32. Shhhhh..., a dormir... ..	243
-------------------------------	-----

<i>Bibliografía...</i>	249
------------------------------	-----

Un punto de partida |

«Los brazos de una madre están hechos de ternura
y los niños duermen profundamente en ellos.»

VICTOR HUGO

El nacimiento de un bebé es uno de los momentos más felices en la vida de muchos padres. No hay nada más bonito que contemplar el fruto del amor entre dos personas y compartir la alegría y la ilusión que cada bebé trae consigo a nuestras vidas. Es un momento inolvidable que marca también un cambio profundo y esencial en la vida de los padres, que va mucho más allá de comprar una cuna o pintar la habitación de rosa o de azul. El cambio reside en que con el nacimiento de un bebé damos la bienvenida a nuestra familia a una nueva persona. Un bebé no es un hámster al que debemos cuidar, ni un muñeco al que vestir y con el que jugar. Un bebé es ante todo una persona. Una persona de pleno derecho que desde su nacimiento comienza a formar parte de nuestras vidas.

Uno de los desafíos al que se tiene que enfrentar la mayoría de las familias consiste en equilibrar las necesidades

Todos a la cama

y derechos de todas las personas que componen la familia, para que puedan vivir en armonía y desarrollarse felizmente. Y es posiblemente el ámbito del sueño y el descanso uno de los más complejos dentro de ese proceso de armonización y respeto a las necesidades de todos. La razón es muy sencilla: el sueño del niño y el de sus padres tienen ritmos distintos y esta es una realidad que no podemos cambiar por mucho que queramos. Durante los primeros meses de vida, las necesidades del bebé son acuciantes y absolutas. Necesita comer cuando tiene hambre, ser arropado cuando tiene frío, ser tomado en brazos cuando se siente asustado y dormir cuando está cansado. Esto obliga a los padres a atender a su pequeño aun cuando esto suponga renunciar a sus propias necesidades. Sin embargo, esta es solo una fase pasajera en la vida de las familias. Los padres son tan personas como el niño y también deben respetarse sus necesidades de sueño y descanso, por lo que en algún momento ambos mundos tienen que llegar a un punto de acuerdo y entendimiento. Afortunadamente, a medida que el bebé crece podremos ayudarlo a ir, poco a poco, con mucha suavidad y delicadeza, adaptándose a unos ritmos de sueño y descanso que se ajusten más a los de los padres. Para ello contamos con muchas herramientas. La primera de ellas es la comprensión. Entender el sueño del bebé, así como sus necesidades ayuda a saber en qué puntos el niño debe tener prioridad. La segunda es nuestro amor. La generosidad que nace del amor por los hijos permiten el sacrificio y la paciencia que implican las tomas nocturnas o atender a un llanto en medio de la noche. La tercera sería

Un punto de partida

la ciencia. Las investigaciones nos indican qué necesidades tienen los bebés, qué tipo de organización del sueño es más segura y qué tipo de prácticas son poco recomendables. Finalmente, creo que como en otros ámbitos de la educación de los niños también requiere de una dosis de adaptabilidad, creatividad y persuasión. Una suerte de saber hacer, experiencia y sentido común que ayudan a muchos padres a saber cuándo es el momento oportuno para ayudar al niño a quedarse dormido con amor y confianza.

Escribir este libro no ha sido una tarea fácil. Se ha escrito y dicho mucho sobre el sueño de los niños y sobre las distintas estrategias que podemos seguir para conciliar sus necesidades con las de los padres. Al igual que en muchos otros países, las distintas visiones sobre el sueño, la crianza y la educación en general parecen haberse polarizado y muchos padres se encuentran ante una encrucijada con sólo dos opciones. Para algunos, las visiones están tan enfrentadas que no son pocos los padres que se sienten discriminados o no se atreven a manifestar abiertamente su manera de proceder en la educación del sueño de sus hijos. Sin embargo, este no es un tema de blanco o negro, sino que es mucho más complejo de lo que parece. He necesitado dos años de revisión bibliográfica y mucho tiempo para ordenar las evidencias y meditar cada párrafo, con el fin de poder ofrecerte información veraz y estrategias prácticas que te permitan entender tanto las necesidades de tu bebé, como las etapas por las que suelen pasar muchas familias en su viaje hacia un descanso uniforme para toda la familia.

Todos a la cama

En este libro no vas a encontrar opiniones ni directrices rígidas acerca de cómo enfocar el sueño de tus hijos, simplemente porque las evidencias científicas no respaldan que haya una única fórmula válida para abordar el sueño infantil que pueda satisfacer a todos los niños y a todas las familias. Sí que existen directrices claras para prevenir riesgos y mejorar la calidad del descanso del bebé y su madre durante el primer año de vida, pero el camino hacia el momento en el que los padres duermen en su propia habitación y los niños en la suya propia (algo que la mayoría de los padres identifican como algo deseable en algún momento) parece ser mucho más difuso. Por ello he recopilado distintas estrategias y alternativas que han ayudado a otros padres para que puedas valorar y elegir. Espero que la lectura de este libro te sirva para sentirte segura o seguro en las decisiones que tomas respecto al sueño y descanso de tus hijos y que los artículos científicos revisados, mi propia experiencia y la de muchos otros padres puedan acompañarte durante las distintas etapas, luces y sombras que como familia recorreréis hasta llegar a un acoplamiento en el que todos descanséis a pierna suelta.