

## ¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche?

De la misma forma en que no puede uno saber cuándo un bebé sonreirá por primera vez, o hablará su primera palabra o dejará de tomar siestas, no hay forma de predecir cuándo dormirá toda la noche. No hay una "edad correcta" para que el bebé duerma toda la noche. Como con cualquier etapa del desarrollo del niño, su bebé puede llegar a este punto antes o después que otros niños.

Durante las primeras semanas de la vida de su bebé, recuerde que no podría recibir el sustento necesario si durmiera toda la noche. Los bebés amamantados necesitan mamar por lo menos de ocho a doce veces cada 24 horas, generalmente cada dos o tres horas. Eventualmente, la mayoría de los bebés empiezan a dormir períodos más largos de noche, pero la necesidad de recibir leche materna durante la noche continuará por meses.

Puede que usted haya escuchado que el darle al niño un biberón con leche y cereal le ayudará a dormir más de noche. Esto simplemente no es cierto. Un sistema digestivo recargado trabajará toda la noche en vez de entrar en reposo. El sistema digestivo del bebé es inmaduro y no estará listo para alimentos complementarios hasta la mitad del primer año. Cualquier otro alimento que se le ofrezca al bebé antes de este tiempo puede causarle problemas del estómago.

Tener que despertarse a atender al niño durante la noche puede hacer que las madres (y padres) se encuentren muy cansados durante el día. Para evitar esto, la madre debería tratar de dormir durante el día cuando su hijo duerma, sobre todo durante las primeras semanas. Es preciso resistir la tentación de usar la siesta del bebé

como tiempo para hacer otras cosas. Posponga todo quehacer que no sea esencial y dígale a sus amistades y familiares que ellos pueden ayudarle trayéndole de comer, limpiando la casa o haciendo recados. El acostarse mientras amamanta al niño también le ayudará a descansar. Muchas madres se dan cuenta que el mantener a sus hijos cerca de ellas durante la noche les proporciona más descanso. A través de la historia los bebés y sus madres han dormido juntos. La idea que el bebé pertenece a la cuna es una noción relativamente reciente. Muchas de nosotras en La Liga de La Leche hemos descubierto que el dormir con nuestros bebés es una buena forma de atender las necesidades nocturnas de nuestros hijos mientras que se interrumpe en forma mínima nuestro propio descanso. El poder amamantar acostadas en la propia cama y luego quedarse dormidas es mucho más fácil (y menos frío durante el invierno) que el tener que salirse de la cama, ir a la cuna, sentarse a amamantar al bebé y luego tratar de volverse a dormir los dos.

Hay expertos que creen que los padres necesitan enseñarle al bebé a consolarse a sí mismo cuando se despierta de noche, y algunos hasta dictan los minutos para que los padres dejen que sus hijos lloren antes de responder. Mientras estos métodos pueden funcionar para algunas familias, muchos otros padres hemos descubierto que preferimos confiar en nuestros instintos y responder cuando nuestro bebé llora. El estar conscientes de que los ciclos de sueño de los niños difieren mucho de los de los adultos es importante. Un recién nacido tiene una necesidad física de despertarse durante la noche para poder recibir suficiente alimento.

