

Compartir el sueño

Es importante responder de manera apropiada a las necesidades nocturnas del bebé. API está a favor de mantener a su bebé muy cerca de usted en un ambiente seguro para su sueño. En muchas culturas se considera normal y se espera que los padres duerman con sus hijos. Investigaciones recientes han demostrado que algunos beneficios de que los padres duerman con sus hijos incluyen una calidad de sueño mucho mejor para las madres y reducción del riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Súbita en los bebés. Para compartir el sueño de forma segura es importante usar un colchón seguro y firme y que los padres no consuman drogas o alcohol o fumen cerca del bebé. Si unos de los padres no se siente cómodo con la idea de compartir la cama, recuerde que la clave es la proximidad y la capacidad de respuesta a las necesidades del bebé durante la noche.

• Para compartir la cama* con seguridad, es necesario:

1. No fumar cerca del bebé
2. No usar alcohol ni drogas
3. Un colchón libre de pelusa y que no sea esponjoso ni haya peluches
4. Usar medidas de seguridad tales como barandas o colocar al bebé en un sitio seguro de la cama familiar
5. Evitar espacios vacíos de cualquier tipo, por ejemplo entre el colchón y la cama y entre las barandas laterales que se puedan deslizar fácilmente y salirse
6. Nunca deje un bebé solo en una cama de adulto
7. Nunca coloque a un bebé para que duerma en una silla o en un sofá

* Para mayor información acerca de las normas de seguridad para compartir la cama, visite nuestro sitio en Internet www.attachmentparenting.org

• Ventajas para el bebé:

1. Algunos estudios indican que las culturas que comparten la cama con sus bebés han reducido la incidencia del Síndrome de Muerte Infantil Súbita.
2. Hay más periodos de sueño ligero benéfico para crear patrones estables en el pulso y la respiración.
3. La lactancia se establece mejor a través de alimentaciones frecuentes, las cuales se facilitan al compartir la cama.
4. El bebé se siente cálido y seguro, por lo tanto llora menos.

• Ventajas para los padres:

1. Duermen más tiempo
2. Mejora la duración y la cantidad de la lactancia
3. La madre se preocupa menos por su bebé.
4. Los padres desarrollan un nexo más cercano con su bebé.

• Si compartir una cama no es conveniente para usted o su familia:

1. Trate de usar otros métodos para el sueño, especialmente si hay hermanos mayores:
 - a) Una cuna de mimbre al lado de la cama
 - b) Quítele una de las barandas a la cuna y coloque la cuna al lado de la cama de los padres de la forma más segura posible
 - c) Para los hijos más grandes, use colchones, futones o bolsas de dormir en el piso
2. Establezca una rutina de sueño plácida:
 - a) Reduzca las estimulaciones apagando la televisión antes de la hora del sueño y evite darle a su hijo bebidas o alimentos que contengan cafeína tales como leche con chocolate, sodas, té o chocolates.
 - b) Ponga una música suave.
 - c) Bañe al niño con agua caliente.
 - d) Léale o cántele a su hijo mientras lo mece.
3. Los niños pequeños que ya usan su propia cama, a menudo se van a dormir con mayor facilidad cuando los padres se acuestan con ellos en sus camas hasta que están casi dormidos. Muchos padres piensan que los niños superan fácilmente esa necesidad y se van a dormir por sí mismos muy pronto.