



## **¿Dormir con los hijos es bueno?**

### **Pediatra europeo considera que compartir el lecho con los hijos trae más beneficios que desventajas.**

Según Carlos González, pediatra español autor de varios libros relacionados con la primera infancia, el colecho (dormir con los hijos) tiene beneficios tanto para el bebé como para sus padres.

Su teoría, que refuta lo que muchos otros especialistas han dicho al respecto, sostiene que el bebé descansa mejor con sus padres, y afirma que así como se decide dormir con la pareja, también se puede decidir hacerlo con los niños.

Aclara que es una decisión familiar, pero dice que si un bebé duerme por lo menos los primeros seis meses de vida en el mismo cuarto de sus padres, tiene hasta 10 veces menos de posibilidades de sufrir de muerte súbita que uno que no lo hace.

Aunque controversial, el pediatra español, quien estuvo en Colombia en el marco de la Semana de la Lactancia Materna, insiste en que muchos de los problemas de sueño que tienen los niños son mitos.

ABC del Bebé habló con González para conocer sus teorías.

### **¿Cómo es el sueño de un bebé?**

Los bebés duermen mucho, y es un placer dormir con ellos. A veces se intenta hacer dormir a los niños de una manera muy rara: solos en una habitación y en una cuna. Así, a los pequeños les cuesta más descansar porque esa no es la manera normal de hacerlo. La manera de dormir de un pequeño es con su mamá.

### **¿Hasta cuándo debe estar un niño en el cuarto con sus padres?**

Hasta que los padres y los niños quieran. Acaso yo o alguien puede decirle a una mujer hasta cuándo tiene que dormir con su esposo o con su marido... ¡No!

### **¿Qué beneficios tiene el colecho?**

Muchos, empezando porque el solo hecho de tomar en brazos a mi hijo calma su llanto. Cada vez que lo alzo, lo hago para que no llore y esté feliz, eso no tiene mayor secreto, y es lo que se hace cuando compartimos con ellos el lecho: los abrigamos.



### **¿Qué consejos da a los padres para que sus hijos duerman mejor?**

Lo primero es que sepan que tienen derecho a elegir. El problema es que se les ha dicho que el niño tiene que dormir solo en su habitación, lo cual no había ocurrido nunca en la historia. Es decir, nuestros bisabuelos tenían 10 hijos y una o dos habitaciones; evidentemente, no había una habitación para cada uno. Entonces, la gente dormía con los niños, no había más opción.

De otro lado, no existe ningún libro del siglo XIX sobre el tema del sueño de los niños, pues es un tema que no le preocupaba a nadie porque los niños dormían tranquilamente con sus padres.

Hoy en día hemos separado a los niños de mamá y papá, ellos se ponen a llorar y, por supuesto, hemos creado un problema de niños que no duermen.

### **¿Dónde debe dormir el pequeño?**

Básicamente, un niño puede dormir en tres sitios: 1, solito en una habitación; 2, en la habitación de los padres, pero en su cuna, o 3, puede dormir en la cama de sus padres. Estas tres formas básicas se pueden combinar de mil maneras. Hay niños que empiezan a dormir en la cuna, pero cuando se despiertan los pasan a la cama a dormir con mamá, o están con mamá y al dormirse van a la cuna.

También hay niños que están en otra habitación y cuando lloran, mamá va y se queda con él; hay niños que cuando lloran, mamá le da un codazo a papá y él va y se queda con el pequeño. Algunos niños van a buscar a mamá a las 3 de la mañana y los papás se van a dormir a otro sitio para dejar a los dos en la cama. Hay mamás y papás que ponen un colchón junto a la cama del niño... es cuestión de preferencias y comodidad. Lo elige la familia.

### **¿Frente a esto no pareciera que se da un desequilibrio, puesto que los padres no pueden estar juntos?**

Una amiga mía psicóloga les dice a las madres lo siguiente: "Tienen a dos hombres en su cama y no saben a cuál sacar. Entonces, ¿qué criterio puede usar para decidirse? Puede sacar al que entró primero, puede sacar al que más bulto hace, al que ronca más fuerte, al que tiene los pies más fríos, puede sacar al que se supone que es más maduro y que llora menos si lo sacas... Pero, ¿a quién se le ha ocurrido que hay que sacar precisamente al niño? ¿Cómo es que hemos tomado como normal que un adulto necesite dormir acompañado porque nos cuesta dormir solos, porque al dormir en pareja descansamos mejor o es más agradable, y ¿un niño sí tiene que dormir solo?"



### **¿Qué decisión respecto al sueño es la correcta?**

Hay mil maneras de poder dormir. Lo importante es que cada familia pueda elegir la que más le convenga, con la que se sienta más a gusto.

Para la mayoría de las familias, lo que mejor les resulta es dormir juntos. Ahora, puede haber un caso concreto en el que un niño pueda dormir mejor en su cuna. Lo que es absurdo es que una tercera persona venga y les diga que tienen que dormir separados.

### **¿Cómo detectar que el niño tiene un trastorno del sueño?**

La verdad es que niños con trastorno de sueño no he visto en mi vida. En realidad, si el niño se despierta por la noche, pero en el día juega y salta, pues no tiene ningún problema, y eso es lo que suele ocurrir. Ahí entran los terrores del sueño o las pesadillas, son cosas muy diferentes.

La pesadilla es lo que los adultos entendemos como soñar algo que te da miedo. Te despiertas aterrorizado y luego te desconectas. Pero cuando un niño tiene una pesadilla, se despierta en un momento y todavía está pensando que algo pasa, y sus padres vienen y lo calman. Las pesadillas pasan en la fase de sueño más ligera, pues en el sueño profundo no soñamos.

En cambio, los terrores nocturnos ocurren en la fase de sueño más profunda, cuando el niño no está soñando absolutamente nada. Grita y llora, pero no sueña; de hecho, esto se relaciona con el sonambulismo.

Entonces, el niño con terror nocturno puede tener los ojos abiertos, puede estar sentado, de pie, pero en realidad está profundamente dormido. Lo mejor en estos casos es evitar despertarlos, pues podrían confundirse o mostrarse agresivos y desorientados.

### **El riesgo de muerte súbita**

Según Carlos González, lo que hoy llamamos muerte súbita del lactante era hace 30 a 40 años muerte en la cuna. "La muerte súbita en realidad es aquella de la que no se conoce la causa, que tras la autopsia se desconoce una razón aparente de la muerte. Aunque se sabe de factores que pueden aumentar el riesgo, como ponerlos a dormir boca abajo, padres fumadores y la práctica de la lactancia artificial.

También se sabe que lo indicado es que los bebés duerman boca arriba, no de medio lado. Recuerdo un estudio en el que si el niño dormía en otra habitación durante los primeros seis meses de vida, el riesgo de sufrir muerte súbita era 10 veces mayor. Otro estudio en Suiza indicó que a la edad de 10 años, los niños todavía dormían con sus padres al menos



# Sala de Prensa

una vez por semana. A los 4 años, al menos el 40 por ciento de los pequeños dormían con sus padres, y es una cultura avanzada”.

Redacción 'ABC del Bebé'

Diario EL TIEMPO, 10 de Agosto de 2016. Página 3