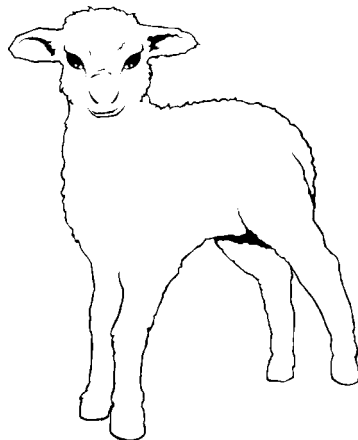


Felices sueños



«Humana, sensible, dirigida a los bebés, es toda una novedad encontrarse con un método para cuidar a los bebés y a los niños con cariño que no requiera conocimientos técnicos sobre su educación. *Felices sueños* está escrito de manera familiar y agradable, teniendo siempre en cuenta que cada niño es único y distinto a los demás».

James J. MCKenna, Ph. D., Director del Mother Baby Behavioral Sleep Center, Universidad de Notre Dame

«Una respuesta inteligente a las plegarias de los padres cansados de no poder dormir. Al fin contamos con una solución a los problemas de sueño que resulta agradable, afectuosa y efectiva. Elizabeth Pantley enseña a los padres a conseguir, sin las restricciones de otros métodos, que la experiencia nocturna sea agradable. *Felices sueños* debería formar parte de cada clase para prenatales y bebés».

Nancy Eggleston, Productora de la comunidad StorkNet.com

«Ofrece un equilibrio perfecto entre el reconocimiento del motivo del llanto de los niños y del cansancio real de los padres. Los padres confirmarán sus sospechas de que no debemos ignorar el llanto de los bebés y asumirán que son capaces de hacerles dormir».

Michael Trout, Director de The Infant-Parent Institute

«Por fin tenemos un libro sensible que trata sobre un tema también sensible: cómo hacer que los bebés duerman sin tener que optar por el método de dejarles llorar. Si eres uno de esos padres que están zombies durante el día tras haber pasado varias noches sin pegar ojo, o si simplemente quieres evitar que te ocurra esto, debes leer este libro. Ofrece soluciones prácticas a una de las situaciones más confusas y desafiantes a las que se enfrentan los padres».

Tricia Jalbert y Macall Gordon, Editores ejecutivos de Attachment Parenting International

«Siempre me ha molestado el hecho de que todos los métodos para ayudar a dormir diseñados por los expertos eran crueles para los bebés. Elizabeth Pantley ha contestado a las plegarias de los padres con problemas de sueño de todo el mundo ofreciéndonos un método sensible y afectuoso que funciona perfectamente. A todos los padres cansados de no dormir: Este es el libro con el que soñáis».

Gaye E. Ward, Fundador de la Gayesys Attachment Parenting

«¡Por fin! Un libro que ayuda a que los padres enseñen a sus bebés a dormir mejor con mucho cariño. Las técnicas y métodos de Elizabeth son una forma excelente de estimular a los niños para que tengan un horario de sueño saludable. Este fantástico libro está destinado a todo el mundo, sea cual sea el estilo de familia, la forma de alimentarse o el patrón de sueño».

Tammy Frissel-Deppe, Autor de Every Parent's Guide to Attachment Parenting, GetAttached.com

«Con un lenguaje claro, sin preámbulos ni rodeos, puedes disfrutar de este libro que, además, te puede resultar muy útil. El fuerte lazo que desarrollarás al pasar largas noches en vela con tu bebé y la visión que adquirirás al seguir el programa de Elizabeth Pantley te ayudarán a influir positivamente en el desarrollo de tu hijo».

Richard Rubin, Editor de Baby-Place.com

«Por fin, una respuesta agradable y cariñosa a los trastornos de sueño de los bebés. Las sugerencias de Elizabeth Pantley no sólo tienen sentido sino que además funcionan. En esta guía práctica y positiva, la autora te muestra que al comprender las necesidades innatas de tu bebé y aprender las respuestas podrás conseguir el descanso que necesitas».

Nancy Price, Cofundadora de Myria Network: Myria.com, ePregnancy.com, GeoParent.com

«Tanto si el bebé duerme en una cuna como si duerme en la cama con los padres, *Felices sueños* está lleno de ideas sensatas, que estimulan, ayudan y respetan las necesidades de los bebés y de los padres. Este libro refleja el hecho de que cada familia es única y requiere algo más que una solución a los trastornos del sueño que venga bien a todos. Los padres podrán disfrutar de las visiones y experiencias familiares de la autora».

Judy Arnall, Fundadora de la Whole Family Attachment Parenting Association

«Por fin un libro que no es cruel para los bebés y cubre la necesidad de dormir de las madres! Elizabeth Pantley ha diseñado el plan perfecto que es agradable tanto para los bebés como para sus madres y al que cualquier padre y familia se pueden adaptar según sus necesidades».

Maribeth Doerr, Creador y Editor Jefe de StorkNet.com

«Al seguir los pasos que aparecen en este libro, experimenté una enorme mejora en pocos días. Noche a noche voy consiguiendo más horas de sueño de las que había logrado en los últimos años y lo mejor de todo es que no hay llantos».

Becky, madre de Melissa, 13 meses, Wisconsin

«*Felices sueños* ha pasado la prueba final: ayudar a que mis gemelos, que se despertaban continuamente, duerman mucho mejor».

Alice, madre de los gemelos Rebecca y Thomas, 10 meses, Dublín, Irlanda

«Como con mi hija mayor tuve que emplear el método de dejarla llorar para que durmiera, al principio era bastante escéptica con este método sin llanto. Sin embargo, tengo que reconocer que funciona. Dylan no lloró nunca mientras le enseñaba a dormir».

Alison, madre de Dylan, 5 meses, y Aislinn, 8 años, California

Felices sueños

Elizabeth Pantley

TRADUCCIÓN

Esther Serrano Jurado para Grupo ROS

REVISIÓN

Grupo ROS



MADRID ● BUENOS AIRES ● CARACAS ● GUATEMALA ● LISBOA
MÉXICO ● NUEVA YORK ● PANAMÁ ● SAN JUAN ● SANTAFÉ DE BOGOTÁ
SANTIAGO ● SAO PAULO ● AUCKLAND ● HAMBURGO ● LONDRES ● MILÁN
MONTREAL ● NUEVA DELHI ● PARÍS ● SAN FRANCISCO ● SIDNEY ● SINGAPUR
ST. LOUIS ● TOKIO ● TORONTO

La información contenida en este libro procede de la traducción de la primera edición en inglés editada por McGraw-Hill Companies, Inc. No obstante, McGraw-Hill no garantiza la exactitud o perfección de la información publicada. Tampoco asume ningún tipo de garantía sobre los contenidos y las opiniones vertidas en dichos textos.

Este trabajo se publica con el reconocimiento expreso de que se está proporcionando una información, pero no tratando de prestar ningún tipo de servicio profesional o técnico. Los procedimientos y la información que se presentan en este libro tienen sólo la intención de servir como guía general.

McGraw-Hill ha solicitado los permisos oportunos para la realización y el desarrollo de esta obra.

FELICES SUEÑOS

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.



**McGraw-Hill/Interamericana
de España, S.A.U.**

**DERECHOS RESERVADOS © 2002, respecto a la primera edición en español, por
McGraw-Hill/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S.A.U.**

Edificio Valrealty, 1ª planta. C/ Basauri, 17
28023 Aravaca (Madrid)

www.mcgraw-hill.es

profesional@mcgraw-hill.com

Traducido de la primera edición en inglés de

THE NO-CRY SLEEP SOLUTION

ISBN: 0-07-138139-2

Copyright de la edición original en lengua inglesa © 2002 por Better Beginnings, Inc.

ISBN: 84-481-3735-3

Depósito legal:

Editora: Mercedes Rico Grau

Diseño de cubierta e interiores: DIMA

Compuesto en Grupo ROS

Copyright ilustración interior: Agustín Garriga Botello

Impreso en

IMPRESO EN ESPAÑA - PRINTED IN SPAIN

Este libro está dedicado a mi esposo Robert, por todas las cosas que ha hecho como padre de nuestros hijos, cosas que a veces parecen insignificantes pero que son parte muy importante de nuestra vida y las guardo con cariño en mi corazón. Este libro es para ti por:

Envolver a nuestra primogénita, Angela, en sus primeros pañales. Tu delicadeza al hacerlo me hace acordarme de ese día como uno de los mejores recuerdos de mis inicios como madre.

Llevar a nuestra recién nacida Vanessa en cabestrillo mientras comprábamos en el supermercado. Por ponerle la mano debajo de su pequeño cuerpecito mientras caminabais; por decirle cositas; y por esa ternura y orgullo que se reflejaba en tus ojos cuando la mirabas.

Cantar a David todas aquellas canciones tontas que le hacían reír y cantárselas con el mismo entusiasmo la primera vez que la décima.

Mecer a Coleton cuando era bebé para que se durmiese aunque se te durmiesen los brazos antes que él. No haber ignorado nunca a tus pequeños cuando te llamaban «Papá» sin importar lo ocupado que estuvieses.

Entrenar a nuestros hijos y a otros niños en los partidos con mucho cariño. No puedo olvidarme del día en que la lanzadora del equipo contrario de béisbol se echó a llorar y tú te acercaste a ella con un pañuelo de papel y le pusiste la mano en el hombro animándola a que terminase el partido.

Ayudar a nuestros hijos en sus estudios, con ese perfecto equilibrio entre seriedad (aquellas reuniones para definir los objetivos) y diversión (ayudarles con las tareas del cole mientras que comíais palomitas viendo un partido de béisbol de los Mariners).

Invitar a todos los amigos de nuestros hijos a casa. Y cuando esta invitación se trataba del equipo entero de béisbol, por quedarte levantado hasta tarde con ellos para que yo me pudiese acostar temprano.

Enseñar lo importante que es pensar en la abuela, cuidarla y abrazarla, por sorprenderla cuando más lo necesita y darle las gracias por todo lo que hace (sea más grande o más pequeño).

Revelar a nuestros hijos los secretos de un matrimonio largo y duradero (confianza, honestidad, respeto, afecto) para que nos imiten y tengan unos matrimonios felices cuando sean mayores.

Comprender que el ritual de la hora de ir a la cama de nuestro bebé está por encima de las fiestas con los amigos, que hacer una trenza es tan importante como llegar al campo a la hora, que salir los domingos por la mañana a desayunar con papá es un factor imprescindible para poder tener una infancia feliz y que una puerta cerrada en la habitación de un adolescente a veces representa más una invitación que una puerta abierta.

Reconocer que PAPÁ es la forma de llamarte más importante en estos momentos y quizá para siempre.

Índice

Prefacio	xv
Agradecimientos	xvii
Introducción	xix
Parte 1ª	1
<i>Diez pasos para ayudar a tu bebé a dormir toda la noche</i>	
1. Comprueba las condiciones de seguridad	3
La seguridad es lo primero	4
La preocupación más importante: el SMSL	5
Precauciones generales de seguridad a la hora de dormir	9
Precauciones generales de seguridad para canastos y cunas	12
Precauciones generales de seguridad acerca de dormir con tu bebé	14
2. Aprende las características básicas del sueño	19
¿Cómo dormimos?	19
¿Cómo duermen los bebés?	21
¿Cuál es el problema del sueño?	25
¿Cuánto necesitan dormir los bebés?	25

¿Qué sabemos sobre la alimentación nocturna?	27
¿Cuáles son las expectativas reales?	28
¿Cuál es el modo correcto de enseñar a dormir a tu bebé?	29
3. Crea tus propios registros de sueño	31
Manos a la obra	31
4. Revisa y elige un método para dormir	41
Primera parte: Soluciones para bebés recién nacidos, desde que nacen hasta los cuatro meses	42
Segunda parte: Soluciones para bebés desde los cuatro meses hasta los dos años	67
5. Crea tu propio plan de sueño	135
6. Sigue tu plan durante diez días	143
¿Qué ocurre si no puedes llevarlo a cabo de ninguna de las maneras?	144
El camino hacia el éxito se parece a un baile	145
7. Haz un registro cada diez días	147
8. Analiza tu éxito	151
Evalúa tu plan de sueño	152
Si tu bebé duerme toda la noche (cinco horas consecutivas o más)	154
Si has apreciado alguna mejoría	155
Si no has apreciado ningún cambio positivo	156
¿Has sufrido contratiempos o situaciones anormales?	159
¿Hay algún problema médico o de desarrollo que interfiera en el sueño de tu hijo?	160
Avanzar con el plan de sueño	178

9. Sigue tu plan otros diez días	179
Cada bebé es distinto, al igual que todas las familias	179
¿Cuánto tiempo tardará?	181
«Lo he probado todo y no funciona. Ayúdame»	181
10. Completa tu registro, analiza el éxito y revisa el plan tantas veces como sea necesario ...	187
Ten a mano este libro	187
 Parte 2ª	195
 <i>Vamos a hablar de ti</i>	
11. El bebé por fin duerme, pero mamá no	197
¿Qué ocurre?	197
Cómo lograr dormir bien	199
12. Reflexiones finales: de madre a madre	211
Somos parecidos	213
Si acabas de empezar	213
¿Vivir el momento?	215
Bebés béisbol	216
Paciencia, paciencia, sólo un poco de paciencia	218
Para más información	219
Índice alfabético	221

Prefacio

El sueño, o mejor dicho la falta de éste, es uno de los aspectos que más preocupan a los padres durante los primeros años de vida de su bebé. El mayor obstáculo que deben sobrepasar es conseguir que el niño duerma durante toda la noche. Los padres que son conscientes de las necesidades de su bebé suelen ser reacios a probar cualquier método que haga llorar a su bebé, por lo que en muchas ocasiones tienen que pasar las noches en vela.

Esta concepción del progenitor como mártir nocturno a menudo conduce a la frustración y al resentimiento, lo que llevará a su vez a sentimientos de culpabilidad innecesarios que ensombrecerán la alegría de la llegada del nuevo bebé a la familia. Esta falta de sueño hace que en una etapa en la que los padres deberían disfrutar de la alegría de tener un bebé, suceda lo contrario.

Siempre he pensado que sería maravilloso tener una fórmula mágica que sirviese para ayudar a los padres a que duerman a sus bebés. Elizabeth Pantley ha dado con esa fórmula en *Felices sueños*.

Lo fascinante de este libro es que los padres pueden crear su propio plan de sueño teniendo en cuenta sus necesidades y las de su bebé. Tienen la oportunidad de elegir entre una amplia gama de soluciones sensatas y sensibles que respetan tanto al bebé como al padre, consiguiendo un equilibrio entre las necesidades nocturnas del bebé y la necesidad de dormir durante una noche completa que tienen los padres. Las ideas parten del concepto de que durante sus primeros años de vida es cuando los padres tienen que ayudar a sus hijos a que desarrollen una actitud de sueño saludable y a que consideren el sueño como un estado necesario y confortable al que no se debe tener miedo.



Felices sueños

Lo más seguro es que hayas elegido este libro porque tu bebé te tiene en vela toda la noche. Tu falta de sueño probablemente esté afectando a tu capacidad de funcionar plenamente durante el día. Elizabeth Pantley, por su experiencia como madre de cuatro hijos, comprende tu situación actual ya que ella la ha vivido en el pasado. Ha escrito un libro fácil de leer, sin complicaciones. Los pasos que se deben seguir están tan claramente definidos que incluso una persona completamente exhausta por su falta de sueño podría seguirlos sin ningún problema.

En definitiva, me gustaría decir que he encontrado un libro que puedo recomendar a los padres con la seguridad de que puede ayudarles a que sus bebés duerman durante toda la noche sin derramar una lágrima.

William Sears. M.D.

Nota de la autora, Elizabeth Pantley

El Dr. Sears siempre ha sido mi héroe. Sus libros me guiaron hace catorce años, cuando era una madre primeriza sin experiencia. Su sabiduría y sus conocimientos me ayudaron a aprender lo que realmente significa ser padre y su agradable visión del tema me enseñó a alcanzar el éxito en esta tarea. Es todo un honor para mí que el Dr. Sears considere que mis libros pueden ser tan útiles para los padres, hasta el punto de que desee escribir un prefacio para cada uno de ellos. Creo que la mayoría de los padres han oído hablar del Dr. Sears y los que no lo han hecho, deberían.

El Dr. Sears es uno de los pediatras más reconocidos y respetados de EE.UU., Profesor Asociado de Pediatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de California. Es experto en Pediatría para padres de la empresa Parenting.com, además de poseer su propio sitio Web: AskDrSears.com. Él y su esposa, Martha Sears, R.N., son padres de ocho hijos y abuelos de cuatro. Suelen aparecer con frecuencia en los medios de comunicación y en la televisión nacional y son autores y colaboradores de treinta libros para padres que recomiendo. Entre sus obras se encuentran libros como *Los 25 principios de la nueva madre* (Ediciones Medici, 1998) o *El niño desde el nacimiento hasta los tres años* (Ediciones Urano, 1993).

Agradecimientos

Estoy muy agradecida por el apoyo recibido de muchas personas, las cuales han hecho posible la creación de este libro, y me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a:

Judith McCarthy de McGraw-Hill/Contemporary Books, por tu apoyo incondicional y tus consejos.

Meredith Bernstein de Meredith Bernstein Literary Agency, Nueva York, por tu entusiasmo y capacidad para conseguir los objetivos.

Vanessa Sands, por compartir tus opiniones, talento y amistad.

Pia Davis, Christine Galloway y Kim Crowder, por compartir conmigo vuestras experiencias como madres del estudio.

Mis madres de prueba: Alice, Alison, Amber, Andrea, Ann, Annette, Becca, Becky, Bilquis, Carol, Caryn, Christine C., Christine Ga., Christine GR., Cincy, Dana, Dayna, Deirdre, Diane, Elaine, Elvina, Emily, Gloria, Jenn, Jenny, Jessie, Jill, Julie, Kari, Kelly, Kim, Kristene, Lauren, Lesa B., Leesa H., Lisa Ab., Lisa As., Lisa G., Lorelie, Marsha, Melanie, Neela, Pan, Penny, Pia, Rene, Robin, Sandy, Shannon R., Shannon J., Sharon, Shay, Staci, Susan, Suzanne, Tammy, Tanya, Tina, Victoria y Yelena, por vuestras preguntas y comentarios. Dadles un abrazo a vuestros bebés de mi parte.

Judy Arnall, Maribeth Doerr, Nancy Eggleston, Tammy Frissel-Deppe, Macall Gordon, Tricia Jalbert, Dr. James J. McKenna, Nancy Price, Richard Rubin, Michael Trout y Gaye E. Ward, por vuestro entusiasmo, apoyo y ánimo.

Dolores Feldman, mi mamá, por estar siempre ahí; te quiero.



Felices sueños

Este libro está pensado para ofrecer una gran variedad de ideas y sugerencias a padres y cuidadores. Somos conscientes de que su venta y distribución se realizan sin que el autor o el editor pretendan prestar ningún servicio médico, psicológico ni profesional. El autor no es médico ni psicólogo y la información que aparece en este libro está basada en su opinión personal, a menos que se indique lo contrario. Este material no presenta garantías de ningún tipo, explícitas o implícitas, incluyendo las garantías implícitas de comerciabilidad o adaptabilidad para un propósito en particular pero sin limitarse a ellas. No se pueden abarcar todas las posibilidades en cada respuesta, por lo que el lector debería consultar a un profesional para tratar sus problemas concretos. Los lectores deben realizar todas las revisiones periódicas de sus bebés y consultar a un profesional sobre el síndrome de muerte súbita del lactante para reducir el riesgo de padecerla. La *U.S. Consumer Product Safety Commission* no recomienda dormir con un bebé, pero a pesar de esto muchos padres lo hacen. La lista de medidas de seguridad y referencias acerca de dormir con tu hijo que aparece en este libro no ha sido elaborada con la intención de que la consideres aceptable o no, sino con el propósito de ofrecer información a aquellos padres que, después de investigar sobre este asunto, deseen compartir la cama con su bebé. Este libro no se debe considerar como un sustituto de la ayuda profesional.

Introducción

¿Se corresponde tu bebé con alguna de estas descripciones?:

- Tarda mucho tiempo en quedarse dormido.
- Mi bebé sólo se queda dormido cuando toma el pecho o el biberón, le pongo el chupete, le mezo, le tomo en brazos, le balanceo o le llevo a dar un paseo en el cochecito.
- Mi bebé se despierta con frecuencia por la noche.
- Mi bebé no suele dormir la siesta y, cuando lo hace, duerme muy poco.

¿Alguna de estas descripciones se corresponde contigo?:

- Necesito urgentemente que mi bebé duerma mejor.
- No puedo, ni quiero, dejar que mi bebé lllore.

Si es así, éste es el libro que necesitas, ya que explica los pasos que debes dar para ayudar a tu bebé a que duerma plácidamente durante toda la noche.

Así que presta mucha atención, sírvete una taza de café y déjame que te explique qué debes hacer para que tu bebé y tú podáis dormir mejor.

Me imagino que te preguntarás: ¿Cómo es que sé tanto sobre los niños y su sueño? Como madre, me siento orgullosa de tener cuatro hijos que son lo más importante en mi vida. Primero tuve una niña, Angela, que ahora tiene catorce años. Tengo el gusto, por tanto, de ser madre de una adolescente. Poco



Felices sueños

después llegó Vanessa, que hoy tiene doce años y, a continuación, David, de diez años. Finalmente nació nuestro pequeño Coleton, que hoy tiene dos años. Mi pequeño tesoro, Coleton, me trajo los recuerdos de todas las maravillas que adoro de los bebés y también me hizo recordar que, al mismo tiempo que los bebés, llegan las noches sin dormir.

En el caso de dos de mis hijos yo no habría necesitado este libro: David tenía un patrón de sueño tan estable que apenas recuerdo esos momentos de nuestras vidas. Vanessa pertenecía a ese extraño grupo de bebés que, a las seis semanas de edad, duermen 10 horas seguidas durante la noche. Yo misma no me lo podría creer si no fuese porque lo escribí en su libro de bebé. Sin embargo, la mayor y el pequeño fueron bebés que se despertaban frecuentemente. Mientras intentaba convencer a Coleton para que se acostase y durmiera durante toda la noche, descubrí muchas soluciones prácticas a mi problema. Como autora y educadora de padres, tengo el gusto de compartirlas contigo, con la esperanza de que si las pones en práctica te ayudarán a dormir mejor.

Cómo te ayudará este libro

A lo largo de muchos años de investigación y experiencia personal, he logrado acumular y organizar una gran cantidad de ideas en torno a lo que yo llamo el método *Felices sueños*. Se trata de un plan de diez pasos para ayudar a tu bebé a que duerma durante toda la noche. No se trata de un proceso rígido y desagradable, ni tampoco implica dejar a tu bebé que llore ni siquiera durante un minuto. Por el contrario, se trata de un plan personalizado que podrás crear según las necesidades de tu familia basándote en las ideas e investigaciones que te presentaré, todo ello de un modo fácil y sencillo de llevar a cabo. Es un método agradable a la vez que efectivo. Antes de nada te contaré qué me impulsó a escribir este libro.

Hace catorce años, cuando nació mi pequeña Angela, me encontraba en tu misma situación. No dormía en toda la noche; mi hija se despertaba cada dos horas requiriendo mi atención. Como cualquier padre primerizo e inexperto

Introducción



hace en estos casos, me documenté e intenté buscar soluciones en varios libros, artículos y conversaciones sobre el tema con otros padres.

Enseguida descubrí dos corrientes de pensamiento relacionadas con este asunto. Una de ellas defiende que hay que dejar llorar al niño hasta que aprenda a quedarse dormido por sí solo. La otra afirma que lo natural es que los bebés se despierten por la noche y que, por ello, es obligación de los padres cuidar al niño día y noche.

En resumen, los dos métodos se pueden resumir en «déjale llorar» y «aguántate». A mí no me convencían ninguno de los dos; sabía que debía haber un método más agradable, a medio camino entre estas dos teorías que nos sirvieran a mí y a mi bebé.

En aquellos años, después de mi investigación sobre los bebés y sus necesidades, empecé a sentirme culpable y egoísta por el deseo de que mi bebé



Coleton, dieciocho meses, y David, nueve años



Felices sueños

durmiese durante una noche entera sin interrupciones. Eran dos sentimientos contradictorios; por un lado era consciente de las necesidades nocturnas de Angela, por otro, me sentía agotada por las obligaciones maternas que me mantenían ocupada durante todo el día.

Con el paso del tiempo, mi pequeña empezó a dormir toda la noche, pero esto no ocurrió hasta que tuvo dos años.

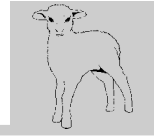
Déjale llorar

Los defensores del método *Déjale llorar* lo hacen parecer muy sencillo; afirman que después de unas cuantas noches de llanto, el bebé empezará a dormir durante toda la noche. ¡Ojalá fuera tan sencillo! En mi investigación he descubierto que hay muy pocos padres que hayan logrado tener éxito con este método. Muchos de ellos han tenido que soportar varias semanas de llanto (en muchos casos, el llanto del bebé y el de los padres) durante varias horas. En algunos casos, los bebés lloran tan fuerte que vomitan. Algunos padres creen que estos llantos nocturnos influyen en el comportamiento del bebé por el día, se sienten nerviosos e intranquilos. En algunas ocasiones, cualquier contrariedad (como que le salgan los dientes, que se ponga malito, que no se eche una siesta o irse de vacaciones) que sufra el bebé puede hacerle retroceder y de nuevo habrá que dejarle llorar noche tras noche hasta que empiece a dormirse solo.

Muchos de los padres (por no decir todos) que optan por llevar a cabo este método lo hacen porque creen que no hay otra forma de conseguir que su bebé duerma durante toda la noche.

Mi experiencia personal con el método Déjale llorar

Durante el tiempo que pasé sin dormir por las noches con mi hija Angela, llegué a probar este método debido a la presión que recibía de los amigos, mi familia e incluso de mi pediatra, que me recomendó que siguiera este método. Si estás leyendo este libro, sabrás a qué presión me estoy refiriendo. Así que una de esas noches, la dejé que llorase.



Pude comprobar que los intervalos entre llanto y llanto se iban espaciando, pero, en cada una de estas ocasiones, veía la carita de terror y confusión de mi pequeña que parecía decirme «¡Mamá!». Después de dos horas en esta situación, yo también empezaba a llorar.

No pude soportarlo más y tomé a mi preciosa fuertemente entre mis brazos. Estaba demasiado turbada para tomar el pecho y demasiado desconcertada para poder dormirse. La abracé y le di besitos en la cabecita, se le estremecía todo el cuerpo con el gimoteo y mientras tanto me preguntaba a mí misma: ¿Este método responde a las necesidades del niño?, ¿sirve para enseñarle que el mundo está lleno de fe y confianza?, ¿sirve para educarla? Decidí entonces que quienes defendían este método estaban equivocados. Estaba convencida de que era una forma simplista y violenta de tratar un ser humano. Permitir que un bebé sufra y sienta miedo hasta que se resigne a dormir es cruel y, para mí, impensable.

Fue entonces cuando le prometí a mi niña que nunca más me dejaría convencer por los métodos que otros aconsejan, que nunca la dejaría llorar e incluso juré que no dejaría que sus futuros hermanos o hermanas tuvieran que soportar la terrible experiencia que nosotras habíamos sufrido. Así lo hice.

Trece años más tarde: cuanto más cambian las cosas...

Con doce meses, mi cuarto hijo, Coleton, no dormía durante toda la noche. Siguiendo los pasos de su hermana mayor e incluso batiendo el récord, se despertaba cada hora para llamar mi atención. En esta ocasión, ya era una madre con experiencia y educadora profesional de padres, pero mi opinión acerca del método *Déjale llorar* seguía siendo la misma. Tenía la certeza de que al haber más padres en mi misma situación, en este intervalo probablemente se habrían descubierto nuevas soluciones, por lo que pensé que encontraría ideas útiles en algún libro y empecé mi investigación.

Casi un mes más tarde, exhausta de buscar en tantos sitios, comencé a evaluar mis notas. Tenía una pila de libros y artículos (viejos y nuevos) que trataban sobre las mismas dos opciones a mi dilema: dejar al niño llorar o aguantarse.



Qué opinan los expertos sobre el método Déjale llorar

Durante mi investigación, encontré nuevos datos que hicieron que aumentara mi rechazo ante el método *Déjale llorar*: Los doctores Paul M. Fleiss y Frederick Hodges en *Sweet Dreams* (Lowell House, 2000) opinan lo siguiente sobre los programas de entrenamiento para bebés:

Los bebés y los niños pequeños son seres emocionales en lugar de racionales. Un niño no puede entender por qué ignoras su llanto cuando pide ayuda. Al hacerlo, incluso con la mejor intención, puedes inducirle a pensar que lo has abandonado. Los bebés responden a unas necesidades biológicas que algunos expertos en el sueño bien niegan o ignoran. Es cierto que si se ignora el llanto de un bebé por la noche, puede que acabe por quedarse dormido, pero también es cierto que el problema por el que se produjo el llanto está aún sin resolver. Incluso si los padres han comprobado que el bebé no está enfermo ni se encuentra mal, a menos que los padres lo tomen en brazos, lo tranquilicen o le den el pecho hasta que se duerma, el estrés emocional seguirá latente.

La manera más sensata de actuar es responder inmediatamente a los llantos del bebé. Ten en cuenta que eres padre y que una de las responsabilidades más bonitas de ser padre es darle seguridad a tu pequeño. Es una de las sensaciones más maravillosas: ser consciente de que sólo tú puedes lograr que tu pequeño no sufra ni sienta miedo.

Kate Allison Granju, en *Attachment Parenting* (Pocket Books, 1999), dice:

Los bebés son unos seres totalmente dependientes, vulnerables e indefensos. Tu bebé cuenta contigo para que le cuides con cariño. Cuando llora, te está indicando, de la única forma que sabe, que necesita que estés con él.

Sabes bien lo que se siente cuando se llora por miedo o dolor, es horrible; para tu bebé es igual. Si tu bebé llora (cualquiera que sea el motivo) experimentará cambios físicos: le subirá la tensión, sus músculos se volverán más tensos y las hormonas del estrés correrán por todo su cuerpecito.



Los bebés sometidos a experimentos del método *Déjale llorar* parece que duermen más profundamente hasta que finalmente dejan de hacerlo. El motivo de que esto ocurra es que los bebés y los niños duermen más profundamente después de haber sufrido un trauma, por lo que este sueño profundo no se debería interpretar como prueba de la eficacia del método *Déjale llorar*, más bien es uno de los muchos trastornos que ocasiona.

El Dr. William Sears, en *Nighttime Parenting* (Plume, 1999), afirma que al dejar llorar a un bebé se crea «alejamiento paternal» y llega a tal punto que es preciso advertir a los padres de que no lo lleven a cabo.

Padres, permitidme que os advierta de que los problemas surgidos durante la educación de un niño no tienen una solución fácil. Los niños son demasiado valiosos y sus necesidades demasiado importantes como para que sean víctimas de consejos estúpidos.

Qué opinan otros padres acerca del método

Déjale llorar

Al hablar con muchos padres sobre este nuevo libro, muchos de ellos me contaron sus experiencias sobre el método *Déjale llorar*:

Cuando probamos el método con nuestro pequeño Christoph, se pasó dos y tres horas llorando durante once semanas seguidas; además estaba asustado e inquieto durante el resto del día. Desde que dejamos esta técnica, todos dormimos mucho mejor.

Amy, madre de Christoph, 10 meses.

Probamos el método con Emily cuando tenía nueve meses. Al principio funcionó durante unos cuantos días, pero después dejó de hacerlo y nunca más volvió a darnos resultado.

Christine, madre de Emily, 18 meses.



Felices sueños

Con mi primer hijo quería hacer las cosas bien, por lo que probé este método. Después de hacerlo me di cuenta de que hay tantas recaídas (viajes, enfermedades, pesadillas, nuevas situaciones, etc.) que no merecía la pena seguir intentándolo. Con una vez tuve suficiente, no pude soportar probar varias veces.

Heather, madre de Anna, 15 meses, y Brandon, 3 años.

Probamos con este método; nuestro pediatra nos dijo que lo dejase llorar toda la noche si era necesario. Pues bien, estuvo llorando durante cuatro horas, se durmió a las 2:30 y empezó a llorar de nuevo hasta que lo levanté a las 6:00. Fue una auténtica pesadilla. Creo que la parte del «llanto» funciona, pero ninguno de nosotros pudo dormir.

Silvana, madre de Salvador, 9 meses.

A nuestro primer hijo le pusimos en la cuna y le dejamos que llorase creyendo que era lo mejor, pero en ningún caso fue lo más apropiado; empezó a llorar y estuvo llorando durante más de una hora. Estaba (literalmente hablando) echando espuma por la boca. Me sentí fatal por ello y todavía me siento culpable. Desde ese día, empezó a dormir con nosotros. Ya tiene casi tres años y duerme bien en su propia cama. Si tiene una pesadilla, se viene a dormir con nosotros. En estos momentos, estoy dándole el pecho a nuestro hijo pequeño y duermo con él. No se puede decir que duerma muy bien, pero creo que las obligaciones de los padres no terminan por la noche y si dejarle llorar es la única solución a este problema, no me interesa.

Rachel, madre de Jean-Paul, 10 meses, y de Angelique, 3 años.

Qué opina un bebé sobre el método Déjale llorar

Nadie nos puede decir lo que opinan los bebés sobre este método, pero mucha gente se lo imagina (teniendo en cuenta que el niño no puede contárnoslo) y nos plantea su propio caso. Durante la investigación que he



realizado para escribir este libro, vi un vídeo en el que un experto sobre el sueño decía: «Dejar que tu bebé llore no le causará ningún daño ni físico ni fisiológico, incluso aunque llore durante varias horas». Éste era su razonamiento, me imagino que sería para que los padres se sintiesen mejor al dejar llorar a su bebé. Me sentí tan mal que se lo conté inmediatamente a mi esposo que es un padre cariñoso, atento y preocupado siempre por sus hijos. Le impresionó tanto que a la mañana siguiente decidió responder a esta teoría con un mensaje de correo electrónico para cualquier padre que leyese el anuncio:

Si creéis lo que dice este experto, vais por mal camino en la educación de vuestros hijos. No penséis ni por un solo instante que esta actitud no afectará a vuestro pequeño. La insensibilidad que demostréis hacia vuestro bebé le afectará desde este momento en adelante en diversos aspectos. Si vuestro bebé quiere que lo toméis en brazos durante el día, pero no podéis hacerlo porque estáis muy ocupados, no penséis que estará dolido permanentemente por vuestra falta de atención. Cuando se vaya haciendo mayor y quiera que juguéis a la pelota con él, pero estáis ocupados por algún motivo, podéis decirle que es mejor que juegue con sus amigos. Si quiere que vayáis con él a una función del colegio y os encontráis muy cansados, podéis decirle que no es necesaria vuestra presencia. Con las actitudes que demostréis durante la infancia de vuestro hijo, estáis influyendo en la relación que tendréis con él durante el resto de vuestra vida. Hay ocasiones en las que hay que fomentar la independencia de los hijos, pero hay que hacerlo con conocimiento.

En ese mismo vídeo, el autor también menciona este otro terrible consejo para padres que están faltos de sueño: «Vuestro bebé no aprenderá a quedarse dormido a menos que le dejéis llorar». ¿Es eso cierto? Cuéntaselo a mis cuatro hijos que ahora duermen durante toda la noche y también a los millones de bebés que un día empezaron a dormir durante toda la noche sin haber tenido que llorar.

Nadie puede saber cómo afectará a largo plazo a la vida del bebé el hecho de dejarle llorar; después de todo, no podemos criar a nuestros hijos dos veces para ver cuál es la diferencia. Tampoco podemos saber cómo se siente un



Felices sueños

bebé cuando le dejamos llorar. Jean Liedloff expone una hipótesis bastante probable en su libro sobre antropología *The Continuum Concept* (Addison-Wesley, 1977). En este libro describe cómo se siente un bebé cuando se despierta en mitad de la noche:

Se despierta aterrorizado por el silencio, inmóvil. Grita, siente una enorme necesidad, deseos, impaciencia. Respira con dificultad y grita tan fuerte que no puede oír nada más, grita hasta que le duele la garganta y el pecho. No puede soportar más el dolor y su gimito se va debilitando. Escucha, abre y cierra los puños. Mueve la cabeza de un lado a otro pero no encuentra ninguna ayuda. Es insoportable, empieza a llorar de nuevo pero es demasiado para su garganta dolorida, por lo que vuelve a callarse. Mueve las manitas y da pataditas, se detiene dispuesto a sufrir, incapaz de pensar ni de tener esperanzas. Escucha, se vuelve a dormir.

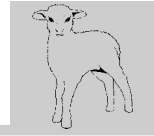
Decidido, pero cansado

La lectura de estos libros me sirvió para reafirmar mi decisión de no dejar llorar a mi bebé aunque, por mi propia experiencia como madre de cuatro hijos, dejé de sentirme culpable por querer dormir bien. Quería dormir y necesitaba respuestas, tenía que haber respuestas.

Empecé la investigación en serio, busqué en bibliotecas, librerías y en Internet. Como era de imaginar, encontré muchos artículos e historias sobre el tema de los bebés y el sueño. Había un montón de observaciones y comentarios, pero no encontré ninguna solución; siempre las mismas dos corrientes: la de déjale llorar y la de aguantarse. Los padres aparecían siempre bajo la misma categoría: faltos de sueño y desesperados. Así es como Lessa, madre de Kyra de 9 meses, describe su estado:

Me siento fatal, es como si la falta de sueño estuviese empezando a afectar a todos los aspectos de mi vida, casi no puedo tener una conversación normal, no me siento con fuerzas para organizar las cosas. Quiero a este niño más que a nada en el mundo y soy incapaz

Introducción



de hacerle llorar, pero me muero por irme a la cama y poder dormir todas las noches. Algunas veces pienso: «¿Qué más da? Me voy a levantar dentro de una hora de todos modos». Mi marido está acosándome continuamente con preguntas y yo le digo: «Si supiese las respuestas, ¿no crees que Kyra dormiría?».

En este punto de la investigación, empecé a pensar que debía haber otros padres afectados por las alteraciones del sueño de sus bebés con quienes podría compartir algunas ideas. Busqué en muchos sitios Web con anuncios o líneas de chat y encontré muchos padres que habían optado por una de las dos opciones clásicas: déjale llorar o aguantarse. Y fue así, recopilando información de un sitio y de otro, de artículos, de experiencias personales que me contaban los padres, de libros y de otras fuentes, junto con mi experiencia con mi hijo Coleton, como empecé a encontrar soluciones. Gracias a este intercambio de ideas con padres que habían experimentado todos los métodos concebibles, empecé a encontrar ideas que no sentenciaban al bebé a llorar durante horas sino que ofrecían soluciones más pacíficas.

Investigué sobre los motivos por los cuales los bebés se despiertan por la noche y distinguí entre lo verdadero y lo falso. Dejé a un lado las dos opciones típicas, investigué cualquier asunto relacionado con este tema y mantuve contacto con otros padres que sufrían este problema. Poco a poco fui encontrando el punto medio entre el método *Déjale llorar* y la fatiga de los padres sin dormir; fue surgiendo un plan, un plan cariñoso para ayudar a mi bebé a dormir.

Sé lo que es porque me ha pasado a mí

La mayoría de los libros están escritos por expertos que, aunque sepan mucho sobre los aspectos técnicos y fisiológicos del sueño, simplemente no han vivido la experiencia de pasarse toda la noche sin dormir, noche tras noche, a causa de sus bebés, ni tampoco han sufrido al oír llorar a sus bebés en la oscuridad. Yo, por el contrario, tengo mucha experiencia en noches sin dormir y, al haber tenido cuatro hijos, he aprendido que aunque existan algunos bebés que duermen toda la noche, se trata de casos excepcionales.



Felices sueños

La mayoría de estos libros de «expertos» son complicados, difíciles de leer y no aportan muchas soluciones. Investigué en muchos libros que trataban el sueño humano, pero en ninguno encontré posibles soluciones para el problema del sueño del bebé que no implicasen dejarle llorar.

A continuación encontrarás la información necesaria para, incluso cuando estés desesperado por conciliar el sueño, buscar soluciones de manera fácil y rápida.

Podrás comprobar cómo me fue a mí con mi hijo Coleton con los datos que recopilé una de esas noches sin dormir.

Despertares nocturnos de Coleton

Doce meses

20:45 Tumbada en la cama, dándole el pecho, todavía despierto.

21:00 De nuevo levantada para leerles un cuento a David y Vanesa.

21:40 Dormido, finalmente.

23:00 Dándole el pecho durante 10 minutos.

00:46 Dándole el pecho durante 5 minutos.

1:55 Dándole el pecho durante 10 minutos.

3:38 Cambio de pañal, dándole el pecho durante 25 minutos.

4:50 Dándole el pecho durante 10 minutos.

5:27 Dándole el pecho durante 15 minutos.

6:27 Dándole el pecho durante 15 minutos.

7:02 Dándole el pecho durante 20 minutos.

7:48 Levantada. Dándole el pecho y levantada por la mañana.

Número de despertares nocturnos: 8.

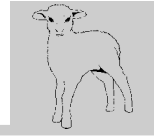
Período de tiempo de sueño más largo: 1 hora y media.

Total de horas de sueño nocturno: 8 horas y media.

Siestas: una siesta de 3 cuartos de hora seguidos.

Total de horas de sueño: 9 horas.

Introducción



Y así fueron los primeros 12 meses. Si te ocurre lo mismo, entiendo cómo te sientes y te compadezco, ya que sé lo que esto supone. Pero te prometo que puedo ayudarte a dormir, como hice en mi propio caso.

Al recapitular mis ideas y experimentos y aplicar lo que iba aprendiendo, conseguí lograr esta mejoría después de veinte días usando mis soluciones para el sueño.

Despertares nocturnos de Coleton

Plan de sueño aplicado durante 20 días

20:00 A la cama. Tumbada en la cama, dándole el pecho para que se duerma.

23:38 Dándole el pecho durante 10 minutos.

4:35 Dándole el pecho durante 10 minutos.

7:15 Dándole el pecho durante 20 minutos.

8:10 Dándole el pecho y levantada por la mañana.

Número de despertares nocturnos: 3.

Período de tiempo de sueño más largo: 5 horas.

Total de horas de sueño nocturno: 11 horas y media.

Siestas: Una siesta tranquila de 1 hora.

Total de horas de sueño: 12 horas y media.

Llanto: ninguno.

Éxito día tras día

A medida que mi investigación iba avanzando también lo hicieron las mejorías; Iyanla Vanzant lo explica en su libro *Yesterday, I Cried* (Simon & Schuster, 2000): «Todos los profesores deben aprender y los curanderos deben curar y el trabajo de enseñanza y curación no finaliza mientras que el proceso de aprendizaje y curación continúan».

A medida que iba mejorando el sueño de Coleton, me fui implicando más en la investigación y en escribir este libro para poder aplicar lo que estaba



Felices sueños

aprendiendo. Fue pasando el tiempo y Coleton finalmente siguió los pasos de su hermana y empezó a dormir 10 horas seguidas. Al principio, me solía despertar cada varias horas y le ponía la mano en el pecho para ver si seguía respirando, hasta que poco a poco me fui dando cuenta de que dormía plácidamente.

A continuación, puedes ver los registros de Coleton después de utilizar las estrategias que aprendí mientras escribía este libro:

Despertares nocturnos de Coleton

19:51 Coleton pone la cabecita en mi regazo y me pide irse a dormir.

20:00 A la cama. Tumbada en la cama, dándole el pecho.

20:18 Se queda dormido.

6:13 Dándole el pecho durante 20 minutos.

7:38 Levantado por la mañana.

Número de despertares nocturnos: 1 (antes eran 8).

Período de tiempo de sueño más largo: 10 horas (una gran mejora).

Total de horas de sueño nocturno: 11 horas (antes eran 8 y cuarto).

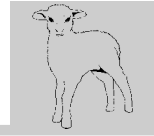
Siestas: una siesta apacible de 2 horas de duración (antes era de 3 cuartos de hora).

Total de horas de sueño: 13 horas (antes eran 9 horas).

Llanto: Ninguno.

Ten en cuenta que mientras puse este plan en marcha me encontraba en plena investigación, con la cabeza llena de ideas y experimentos; tú tienes la ventaja de seguir un plan ordenado por lo que probablemente lograrás el éxito antes que yo. También debes tener en cuenta que cada bebé es diferente; por ejemplo, mi hija Vanessa empezó a dormir 10 horas seguidas mucho antes que Coleton. Los bebés son tan distintos entre sí como lo somos los adultos. Pero, como puedes ver, aunque llevó un cierto tiempo conseguir estos logros, los últimos registros son muy distintos de los que teníamos al principio.

Además, hay un aspecto importante que debéis conocer: durante todo este proceso, Coleton y yo dormíamos juntos, de lo que se deduce que,



contrariamente a lo que se piensa, los bebés pueden dormir junto a sus padres sin despertarse continuamente para tomar el pecho. Por lo tanto, si estás decidido a dormir con tu bebé, te animo a hacerlo.

Este libro te puede ser de gran ayuda

Lo bueno de todo esto es que tú, mi lector y nuevo amigo, puedes implicarte en este proceso sólo hasta donde te interese. No es necesario que hagas nada con lo que te sientas incómodo; utiliza sólo aquellas ideas que te vengan bien. Incluso si aplicas sólo unas cuantas ideas, podrás dormir mejor.

Mi propósito es conseguir que tu bebé y tú durmáis durante toda la noche sin que ninguno de los dos llore.

Las madres del estudio

Una vez que conseguí tener éxito con mi pequeño, busqué otras familias con el mismo problema para ayudarles. Reuní a sesenta mujeres muy distintas entre sí que estaban entusiasmadas con mis ideas sobre el sueño. La primera vez que nos reunimos, sus bebés tenían edades comprendidas entre los dos y los veintisiete meses, incluso había un caso de un niño de 5 años con este problema. Para algunas era su primer hijo, otras tenían mellizos o hijos mayores; algunas madres trabajaban fuera de casa y otras no, algunas les daban pecho y otras biberón, algunas dormían con sus bebés, otras les ponían en la cuna y en algunos casos combinaban ambos métodos; algunas estaban casadas y otras solteras, la mayoría de ellas vivían en los EE.UU. y Canadá, otras en otros países. Eran muy distintas entre sí, pero todas tenían en común que no podían dormir por las noches.

Todas ellas completaron sus registros de sueño durante 10 días y me escribían correos electrónicos para mantenerme informada de sus progresos. También me hicieron muchas preguntas y me aportaron muchos comentarios que me ayudaron a depurar mis ideas a la hora de elaborar el plan de sueño.



Felices sueños

Pruébalo, ¡funciona!

Al principio de nuestro trabajo en común, entre estas sesenta madres no había ningún caso en el que el bebé durmiese durante toda la noche, de acuerdo con la definición médica de dormir toda la noche: aquellos bebés que duerman durante 5 horas o más seguidas sin despertarse.

Después de que estas madres siguieran las ideas del método *Felices sueños*, los resultados fueron los siguientes:

- Después de 10 días, el 42% de los bebés dormían durante toda la noche.
- Después de 20 días, el 53% de los bebés dormían durante toda la noche.
- Después de 60 días, el 92% de los bebés dormían durante toda la noche.

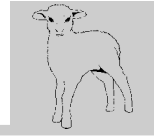
Una vez que estos bebés empezaron a dormir durante 5 horas, sus madres continuaron avanzando para conseguir más horas de sueño y, en algunos casos, llegaron a alcanzar periodos de sueño de entre 9 y 13 horas.

¿Cuánto tardará tu bebé en dormir?

Ten en cuenta que este proceso lleva su tiempo. Me gustaría decirte que se puede lograr en un día (siento mucho no poder prometerlo), pero te puedo asegurar que las cosas mejorarán a medida que vayas siguiendo las sugerencias. En este proceso no va a haber llanto, pero tampoco puede haber prisas.

Lo que sí es cierto es que no podremos lograr pasar de una historia de problemas de sueño con frecuentes despertares nocturnos a una rutina de sueño durante toda la noche sin uno de estos dos factores: llanto o tiempo. Yo personalmente prefiero el tiempo, lo que implica paciencia; quizá ésta sea tu primera oportunidad para enseñarle esta virtud a tu bebé.

En ciertos casos, algunos padres que me han pedido ayuda porque su hijo de 5 años se sigue despertando por las noches; ten paciencia y piensa de manera positiva: mi nuevo plan de sueño no tardará 5 años en conseguir el efecto deseado.



Experiencias de las mamás del estudio

Es de gran ayuda conocer las experiencias de otros padres. A continuación, podrás ver lo que varias de estas madres dicen sobre este tema.

Lisa, madre de dos hijas de 1 y 5 años (ambas con trastornos en el sueño), me comentaba en su primera carta:

Estuve durmiendo con mi pequeña Jen, de 5 años de edad, hasta que cumplió un año aproximadamente y la trasladé a su propia cama. Desde entonces, todas las noches durante los últimos cuatro años se levanta y viene a mi habitación. Además, mi hija Elizabeth, de un año de edad, sigue despertándose por las noches de 3 a 5 veces. Así que me paso las noches en vela esperando a que una de las dos me llame, es horrible. Algunas veces estoy tan cansada que me apetece echarme a llorar. Esta mañana, mientras estoy aquí sentada tomándome un café, no lo veo todo tan negro, pero tengo que reconocer que todavía me apetece llorar. No puedo más, necesito ayuda.

Cinco semanas más tarde recibí este correo electrónico suyo:

Sé que no es el momento de enviarte un registro, pero quería informarte de cómo van las cosas: Beth se ha despertado una sola vez por la noche, se durmió a las 20:30 y se ha levantado a las 7:30, ¡es increíble! Y Jeniffer ha estado durmiendo en su propia habitación las últimas 10 noches. Se siente orgullosa de sí misma y yo también estoy orgullosa de ella. ¡Funciona!

Kim, madre soltera de Mathieu, de trece meses, me contaba lo siguiente la primera vez que empezamos a trabajar en los hábitos de sueño de su bebé:

Bueno, las cosas no han salido según mi plan. Intenté acostarle a las 19:30, le mecí, le di el pecho, le puse en la cuna masajeándole la espalda, le di el pecho de nuevo y finalmente se durmió a las 20:45. No sé cuál habrá sido el problema, pero espero que las cosas no sigan así, me siento tan frustrada...



Felices sueños

Y tres semanas más tarde:

¡Hola! Sé que te he escrito hace un par de días pero quería comentarte algo: Mathieu lleva tres noches seguidas durmiendo durante toda la noche. Sí, lo que oyes.

Esta mañana se despertó sobre las 6:30 para tomar el pecho y después se volvió a dormir hasta las 9. Me siento tan bien hoy... Y aún hay más, la niñera ha logrado que también duerma la siesta. Esta tarde cuando lo tomé en brazos todavía estaba dormido, había estado durmiendo durante dos horas. Estoy tan contenta de que tus ideas funcionen. Nunca pensé que fuera a obtener este resultado tan rápido. Todos los logros que hemos conseguido han sido gracias a tus ideas. Creo que van a cambiar la vida de muchas familias.

Christine, madre de un bebé de tres meses, me contaba lo siguiente la primera vez que hablamos:

Los despertares nocturnos de Ryan están empezando a ser un problema para toda la familia. Mi marido no aguantaba más sin dormir, así que se ha mudado al cuarto de invitados. Yo estoy destrozada, creo que no podré rendir cuando vuelva a trabajar si continúo sin dormir como hasta ahora. Intenté dejarle llorar, pero fue una tortura ver a mi pequeño llorar de esa manera, tan solo, sudando; no pude soportarlo. Espero que puedas ayudarnos.

Su registro, cuarenta días más tarde, muestra lo siguiente:

19:30 Se queda dormido.

6:00 Come.

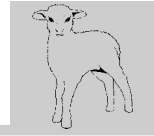
7:30 Se levanta por la mañana.

Número de despertares nocturnos: 1 (antes eran 10).

Periodo de tiempo sueño más largo: 10 maravillosas horas y media (antes eran 3).

Total de horas de sueño nocturno: 10 horas y media.

Introducción



Emily, madre de Alex de doce meses, me decía lo siguiente en el primer mensaje que me envió:

Alex duerme con la boca sobre mi pecho y su cuerpo atravesado encima de mí. Algunas veces duerme a mi lado, pero sólo durante cinco minutos hasta que se despierta y se vuelve a colocar encima.

La madre de Alex me decía triunfante en este mensaje después de haber probado el método *Felices sueños* durante treinta días:

Creo que éste será mi último registro, ahora que por fin mi pequeño duerme estupendamente. Se duerme a las 20:00 y le pongo en la cama mientras me levanto y me ducho. Por supuesto, coloco la barandilla y le vigilo continuamente. Puede que se despierte una vez por la noche para tomar el pecho, pero está despierto sólo unos segundos hasta que se vuelve a dormir. Creo que se despierta otras veces por la noche, pero no necesita mi ayuda para dormirse de nuevo. Por la mañana se despierta a las 7:30 totalmente feliz y descansado. Me es difícil creer que sea el mismo bebé de antes. La diferencia en sus hábitos de sueño es realmente impresionante.

Y éstas son las palabras de Marsha, otra madre cuyo bebé no dormía como no fuese sobre el pecho de su madre:

Ayer por la noche Kailee se acostó a las 20:00. Se despertó varias veces entre las 20:00 y las 22:00, pero enseguida se calmó y se durmió. No se volvió a despertar hasta las 8:00; estoy segura de que entiendes cómo me siento, esto es la gloria.

Kailee ha pasado de tener que dormirse sobre mi pecho durante toda la noche, despertándose para tomar el pecho entre 8 y 10 veces, a dormir durante 11 y 12 horas y media seguidas. Nunca pensé que llegaría el día en que mi bebé durmiese la noche entera, eres la heroína de nuestra familia. ¡Ojalá hubieses escrito este libro cuando nació mi primera hija!».

Recuerda a la madre que cité anteriormente que decía: «Me siento fatal, es como si la falta de sueño estuviese empezando a afectar a todos los aspectos de mi vida...». Dos meses después Lessa empezó a seguir mi plan y escribió lo



Felices sueños

siguiente: «Es increíble; durante la última semana Kyra sólo se ha despertado una vez a tomar el pecho a las 3:30».

A lo largo de este libro, encontrarás más citas de las madres del estudio en los recuadros «Testimonios de madres» y también encontrarás fotografías de sus encantadores pequeños durmiendo dulcemente.

Tú también puedes dormir

No hay ningún motivo para que sigas viviendo como un mártir sin poder dormir, ya que existen soluciones para que tu bebé duerma. La acción es la clave que te dará fuerzas y te motivará durante las próximas semanas.

Dale una oportunidad al plan *Felices sueños* y podrás comprobar los resultados. Puede que tu hijo no pase de despertarse cada hora a dormir 10 horas seguidas de un tirón, pero empezará por despertarse cada tres horas y luego cada cuatro, hasta llegar a dormir durante toda la noche e incluso más.

Dentro de poco, volverás a despertarte por las noches cada hora, esta vez hasta que oigas que el coche entra en el garaje, el ruido de las llaves al ponerlas sobre la mesa y los pasos de tu hijo, ya adolescente, subiendo por las escaleras. ¡El tiempo vuela!

Ten paciencia a medida que vayas avanzando en este proceso. Si tu bebé empieza a llorar (y digo empieza, no que lleve más de diez minutos sollozando), tómalo en brazos, mécelo, dale el pecho o haz lo que tu instinto maternal te indique para calmar a tu dulce bebé. Cada día estarás un paso más cerca de tu meta; ser consciente de ello te ayudará a ser más paciente. Recuerda también que la aparente incapacidad de tu bebé a la hora de dormirse no es culpa suya. Se comporta de la misma manera desde que nació y sería totalmente feliz si las cosas siguieran como están. El objetivo es ayudarlo para que se sienta seguro y tranquilo mientras que se queda dormido sin requerir tu ayuda.

En resumen, no creo que se deba dejar nunca a un bebé llorando solo, incluso aunque te acerques cada diez minutos para decirle palabras reconfortantes

Introducción



sin ni siquiera tocarlo. También sé que puedes ayudarlo (con cariño) a dormir plácidamente durante toda la noche.

Testimonios de madres

«Sé que me llevará un tiempo ver resultados positivos. Pero no me importa, porque después de llevar siete meses sin dormir y de estar totalmente agotada, mi consuelo es saber que dentro de unos meses voy a poder dormir».

Tammy, madre de Brooklyn, 7 meses

