

# El sueño seguro de su bebé equivale a su tranquilidad

Por Taryn Newton



Tuve mi primer hijo a los 20 años, cuando aún estaba terminando la universidad. Mediante prueba y error, he evolucionado y crecido con cada hijo. He intentado criar a mis cuatro hijos de la mejor manera que puedo, cada embarazo y cada hijo ha sido diferente. He tenido embarazos muy fáciles y otros que fueron más difíciles, en los que tuve que lidiar con la diabetes gestacional. Mientras aprendo cómo ser la mejor mamá que pueda, el sueño seguro de los bebés siempre ha sido muy importante para mí.

El sueño seguro es importante para mí porque la seguridad de mis hijos es mi prioridad. Deseo tener la tranquilidad de saber que mis hijos están seguros cuando los acuesto. Por eso mi familia practica el sueño seguro para bebés.

Otro aspecto que siempre ha sido importante para nuestra familia es seguir un horario para que nuestros niños duerman. Esto les ha ayudado a tener un sueño reparador cada noche. Por supuesto que no todos los días son perfectos, pero tratamos de que nuestros niños tengan una rutina regular. Tener un horario para que los bebés duerman nos ha ayudado a ser constantes con el entrenamiento para dormir y las prácticas de sueño seguro. Esto ha sido genial para los niños y para nosotros como padres.

Deseo que todas las madres tengan tranquilidad cuando se trata del sueño de sus bebés. Si de alguna forma puedo compartir lo que he aprendido en mis 13 años como madre para ayudar a otra madre, lo haré con gusto. Por eso he reunido algunas pautas confiables que sigo cuando se trata de dormirlos de manera segura.

## Beneficios de dormir en la misma habitación

Mi esposo Rick y yo acostumbramos a dormir a los bebés en la habitación con nosotros. Cuando el bebé duerme en la misma habitación que usted, lo hace en una cuna o en un moisés, pero no en la misma cama. A Cashton lo dormimos en un moisés al lado de nuestra cama hasta que cumplió 6 meses. No dormíamos juntos. Sé que puede ser difícil resistirse a acurrucarse con el recién nacido y quedarse dormido, pero compartir la cama tiene muchos riesgos. Estos peligros pueden incluir que se asfixie, se quede atrapado en una posición en la que no pueda respirar y que experimente exceso de calor por el cuerpo de alguno de los padres.

Me encantó compartir la habitación porque estaba lo suficientemente cerca de Cashton como para oírlo y responder rápidamente cuando necesitaba algo. Me sentí tranquila al saber que él estaba en su propia cuna junto a nosotros. Me hizo feliz saber que podía tener a Cashton cerca de mí y al mismo tiempo que tuviera un sueño seguro.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan a los padres compartir habitación con los bebés hasta que tengan entre 6 meses y un año. Después de que Rick y yo sentimos que Cashton estaba listo para quedarse solo en su habitación, lo cambiamos de cuarto. Nuestro objetivo era hacer la transición lo más sencilla posible. Cuando cambiamos a Cashton a su habitación, seguimos las pautas del sueño seguro y las prácticas de seguridad para los recién nacidos en sus cunas, así como otros consejos que trataré más adelante en este artículo.

### ¿Sabía usted?

Los CDC recomienda compartir habitación hasta que su bebé tenga entre seis meses y un año de edad.



## ¿Son los chupones adecuados para mi bebé?

A algunos bebés no les gustan los chupones, pero a todos mis hijos les gustaron. Le empezamos a ofrecer el chupón a Cashton después de que se agarró bien al pecho y se sintió cómodo cuando lo amamantaba. No queríamos que el chupón lo confundiera, ya que ambos estábamos aprendiendo sobre la lactancia materna en los primeros días. Según los Institutos Nacionales de Salud, los chupones pueden ayudar a disminuir el riesgo de muerte súbita inesperada del lactante. Si le da chupón a su bebé, es importante que este no tenga ningún aditamento.

## Cuándo dejar de envolver al bebé?

Envolver a Cashton en una cobijita nos ayudó en gran medida. Solíamos envolverlo hasta que mostró señales de intentar darse la vuelta cuando estaba acostado. En ese momento dejamos de hacerlo y tuvimos una transición fácil. Cada bebé es diferente cuando se refiere a intentar darse la vuelta, así que asegúrese de estar al tanto de las señales de mayor movilidad o intentos de comenzar a darse la vuelta. Tengo que darle el crédito a mi esposo. Es un experto en la técnica de envolver a un recién nacido.

## Los bebés deben dormir solos en una cuna y boca arriba

Estar segura de que la cuna de Cashton cumpliera con todas las recomendaciones de los CDC también fue importante para mí. El colchón, con una sábana ajustada, era lo único que había en su cuna. No teníamos almohadillas protectoras ni animales de peluche.

Puede verificar si la cuna moisés o corralito de su bebé han tenido alguna alerta de retiro del producto en el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.

Siempre asegúrese de acostar a su bebé boca arriba en una cuna vacía. Es importante hacer esto siempre, incluso a la hora de dormir y en las siestas. También nos aseguramos de mantener fresca la habitación de Cashton. Lo vestíamos con ropa ligera y nunca le poníamos un gorro para dormir. Cualquier objeto que pueda quedar suelto en la cuna puede ser peligroso.

### Consejo

Para saber si la cuna, moisés o corralito de su bebé tiene alguna alerta de retiro de producto, visite el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de Estados Unidos.

## Dormir en la misma habitación facilita la lactancia materna

Cuando de amamantar se trata, sé lo agotadoras que pueden ser esas largas noches de tomas agrupadas. Lo único que una desea es que el bebé se agarre y tomar una siesta rápida mientras come, pero es importante mantenerse despierta y volver a colocarlo en su cuna cuando haya terminado de alimentarse.

Amamantaba a Cashton y me aseguraba de regresarlo a su moisés una vez que terminaba o cuando sentía que me estaba quedando dormida. No quería tomar el riesgo de que se cayera de la cama o se quedara atrapado en la cama con nosotros. Que él durmiera en mi habitación ayudó en gran medida durante la experiencia con la lactancia.

Fue mucho más conveniente poder colocar su moisés junto a mí, que tener que subir al segundo piso para ir a su habitación.

## Las madres necesitan y merecen un sistema de apoyo

Encontrar un equipo de apoyo cuando me empezaba a sentir abrumada o estresada fue clave. Rick y mi mamá fueron un sistema de apoyo magnífico. Enfrentamos el tema del sueño del bebé recién nacido trabajando en equipo. Es posible que a ambos padres les haga falta dormir, especialmente con un bebé inquieto por la noche, pero recuerde que están en el mismo equipo. Le sorprendería lo fácil que se le puede olvidar cuando está agotada.

Cuando podía extraerme leche, le daba un biberón a Rick para que pudiera alimentar al bebé por la noche y así poder dormir un par de horas más. No se sienta avergonzada de acercarse a las personas en su sistema de apoyo cuando esté pasando por un momento difícil. Es normal, y como madres, todas hemos pasado por esto. Y recuerde que esto también pasará. Debe mantenerse en contacto con su comunidad para obtener apoyo durante esta etapa de su vida.

Espero que estas pautas le ayuden y le brinden algunas ideas sobre el sueño de los recién nacidos. Para obtener más información, también le puede hacer preguntas a su pediatra o leer el artículo Lo básico sobre el sueño infantil seguro de los bebés en este sitio web.

El primer año de la maternidad será una de las etapas más satisfactorias de su vida, pero también habrá momentos desafiantes. Recuerde que usted puede con esto, y también que no está sola. Simplemente haga lo mejor que pueda, no tenga miedo de educarse en los temas que desea aprender más y pida ayuda cuando la necesite.



### Taryn Newton

Taryn Newton es escritora a tiempo completo, creadora de contenido y madre de cuatro niños.

Para obtener más consejos y recursos, visite [BuenosConsejosParaPadres.com](https://www.BuenosConsejosParaPadres.com)