

# El sueño seguro de su bebé significa paz mental para usted

Por Taryn Newton



Tuve mi primer hijo a los 20 años, cuando todavía estaba en la universidad. A través de pruebas y errores, he progresado y crecido con cada hijo. He tratado de ser la mejor mamá para mis hijos, y cada embarazo y cada niño han sido distintos. He tenido embarazos que han sido fáciles y otros difíciles en los que tuve que pasar por diabetes gestacional. A medida que voy aprendiendo a ser la mejor versión de mamá que puedo ser, 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 principal. Quiero tener la paz mental de saber que cuando acuesto a mis hijos a dormir, ellos están seguros. Es por eso que mi familia practica el sueño seguro de los bebés.

Otra cosa que siempre ha sido importante para nuestra familia es que todos nuestros hijos tengan un horario para dormir. Esto los ha ayudado a descansar bien todas las noches. Por supuesto, no todos los días son perfectos, pero tratamos de que nuestros hijos tengan una rutina consistente. Tener un horario para dormir para los bebés

nos ha ayudado a ser consistentes en el entrenamiento para dormir y en las prácticas del sueño seguro. Eso ha sido excelente para los chicos y para nosotros como padres.

Quiero que todas las mamás tengan la paz mental que brinda el sueño seguro. Si hay alguna manera en la que puedo compartir lo que he aprendido en mis 13 años de madre para ayudar a otras mamás, lo haré con mucho gusto. Así que he recopilado algunas pautas confiables que yo practico cuando se trata del sueño seguro. Nuevamente, tener paz mental es muy importante, y es por eso que me he educado más sobre el sueño seguro. Espero que esta información también le ayude a usted.

## Beneficios de compartir la habitación

Rick y yo hemos compartido la habitación con todos los chicos. Compartir la habitación es cuando el bebé duerme en la misma habitación con usted en su cuna o moisés para recién nacido, pero no en su cama. A Cashton lo pusimos en un moisés para bebé que se coloca al lado de la cama en nuestra habitación hasta los seis meses. No compartimos la cama. Sé que puede ser muy difícil resistirse a acurrucar a su nuevo bebé y quedarse dormida así, pero compartir la cama tiene muchos riesgos. Entre los peligros se encuentra la asfixia, quedar

atrapado (el bebé puede quedar atrapado en una posición y sin poder respirar) y sobrecalentarse con el calor corporal de los padres. Me encantó compartir la habitación porque pude estar lo suficientemente cerca para escuchar a Cashton y atenderlo rápidamente cuando necesitaba algo. Me sentía cómoda sabiendo que estaba en un colecho para bebé a nuestro lado.

Me hacía feliz saber que podía tener a Cashton cerca de mí mientras seguía practicando el sueño seguro. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomienda a los padres compartir la habitación con sus bebés hasta que tengan entre seis meses y un año de edad. Después de que Rick y yo sentimos que Cashton estaba listo para estar solo en su habitación, lo mudamos. Nuestra meta fue hacer esa transición lo más fácil posible. Y continuamos siguiendo las pautas de sueño seguro cuando pasamos a Cashton a su habitación, siguiendo las prácticas de cuna segura para recién nacidos y otros consejos que cubriré más adelante en el artículo.

### ¿Sabía usted?

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



## ¿Son los chupones buenos para mi bebé?

A algunos bebés no les gustan los chupones, pero a todos mis hijos les gustaron. Le dimos un chupón a Cashton cuando ya tenía buen agarre y se sentía cómodo amamantando. No queríamos que el chupón lo confundiera mientras ambos aprendíamos a amamantar los primeros días. De acuerdo con Los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), los chupones pueden ayudar a reducir el riesgo de Muerte Infantil Súbita Inesperada del lactante (SUID, por sus siglas en inglés). Si usa chupón, es importante que no tenga ningún accesorio ni nada atado. Nosotros usamos el chupón básico Philips Avent Soothie, y nos funcionó.

## ¿Cuándo hay que dejar de envolver al bebé?

A nosotros nos ayudó mucho envolver a Cashton. Lo envolvimos hasta que mostró señales de que estaba tratando de dar la vuelta. Paramos de envolverlo de inmediato en ese momento e hicimos una transición sin problemas. Cada bebé es distinto cuando se trata de darse la vuelta, así que asegúrese de estar pendiente de las señales de mayor movilidad e intentos de comenzar a dar la vuelta. Yo tengo que darle el crédito a mi esposo. Él se volvió un maestro en el arte de envolver a un recién nacido.

## Un bebé debe estar solo y boca arriba en una cuna.

Asegurarme de que la cuna de Cashton cumpla con todas las recomendaciones de los CDC también fue importante para mí. El colchón, con una sábana funda, era lo único en su cuna de recién nacido. No teníamos protectores ni peluches. También puede ver si su cuna actual, moisés para recién nacido o corral alguna

vez ha sido retirado del mercado en el sitio web de la lista de artículos retirados del mercado de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés).

Siempre asegúrese de que su bebé esté acostado boca arriba en una cuna para recién nacidos vacía. Es importante hacer esto todo el tiempo, incluyendo a la hora de dormir y las siestas. También nos aseguramos de mantener la habitación de Cashton fresca. Lo vestíamos con ropa ligera y nunca le poníamos sombrero cuando estaba durmiendo. Cualquier objeto que se pueda soltar en la cuna puede ser peligroso.

### Consejo

Revise el sitio web de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor para ver si la cuna, el moisés o el corral de su bebé ha sido retirado del mercado.

## Amamantar es más fácil al compartir habitación.

Cuando se trata de amamantar, sé lo agotadoras que pueden ser esas largas noches de tomas frecuentes. Solo quiere lograr el agarre de su bebé y tomar una siesta corta mientras come, pero es importante que se mantenga despierta y lo ponga otra vez en su cuna para recién nacido una vez que termine de comer. Yo amamantaba a Cashton y me aseguraba de ponerlo nuevamente en su moisés para recién nacido tan pronto como terminaba o cuando sentía que me quería quedar dormida. No quería correr el riesgo de que se cayera de la cama o se quedara atrapado en la cama entre nosotros. Compartir la habitación realmente me ayudó durante el periodo de lactancia. Poner su moisés a mi lado fue mucho más

práctico que subir las escaleras hasta su habitación

## Las mamás necesitan y merecen un sistema de apoyo.

Fue clave encontrar un equipo de apoyo cuando comencé a sentirme abrumada o estresada. Tuve un gran sistema de apoyo con Rick y mi mamá. Nos enfrentamos al ritmo de sueño del recién nacido trabajando como equipo. Sé que ambos padres pueden estar privados de sueño, especialmente con un bebé irritable en la noche, pero recuerde que están en el mismo equipo, y se sorprendería de lo fácil que es olvidarse cuando está agotada. Cuando pude usar el sacaleches, dejaba un biberón para que Rick alimentara al bebé en la noche y yo pudiera dormir un par de horas extra. No se sienta avergonzada de pedir ayuda a esas personas en su sistema de apoyo cuando esté teniendo un momento difícil. Eso es normal, y todas hemos pasado por lo mismo como mamás. Y recuerde, eso es temporal. Debe mantenerse conectada con su comunidad para recibir apoyo durante esta época de su vida.

Espero que estas guías le ayuden a entender un poco el sueño del recién nacido. También puede hacerle preguntas a su pediatra o leer el artículo sobre los ABC del sueño seguro en este sitio web.

El primer año como madre será definitivamente uno de los momentos más gratificantes de su vida, pero también habrá momentos difíciles. Recuerde que puede lograrlo y que no está sola. Simplemente haga lo que pueda, no tenga miedo de educarse sobre las áreas en las que desea aprender más y pida ayuda cuando la necesite.



**Taryn Newton**

Taryn Newton es una bloguera a tiempo completo, creadora de contenido y mamá de cuatro varones.

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