

La Segunda Noche del Bebé

Usted ha llegado a sus primeras 24 horas como nueva mamá. Tal vez ya tenga otros hijos, pero otra vez es nueva mamá... y esta es la segunda noche de su bebé.

Repentinamente, su pequeño descubre que ya no está en la calidez y comodidad —aunque algo apretada— del útero donde pasó los últimos 9 meses... ¡y estar aquí afuera es ATEMORIZANTE! Ya no oye los conocidos latidos de su corazón, el sonido del flujo de las arterias de la placenta, el sonido relajante de sus pulmones o el reconfortante gorgoteo de sus intestinos. En cambio, está en una cuna, envuelto en una manta, usando pañales, con una camiseta, un gorro y un cobertor. Todo tipo de personas lo ha estado manipulando y aún no se ha acostumbrado a los nuevos ruidos, luces, sonidos y olores. Sin embargo, él ha encontrado una cosa: su voz... y usted se da cuenta de que cada vez que lo desprende de la mama donde se quedó dormido cómodamente y lo pone en el moisés —¡protesta en voz alta!

De hecho, cada vez que lo vuelve a poner en la mama, lo amamanta por un momento y luego vuelve a dormirse. Cuando lo desprende y lo vuelve a poner en la cama, llora de nuevo... y empieza a moverse de un lado a otro, buscándola. Esto continúa aparentemente por horas. Muchas madres están convencidas de que es porque aún no les ha “bajado” la leche y el bebé tiene mucha hambre. Sin embargo, no se trata de eso; es que el bebé repentinamente se da cuenta de que el lugar más reconfortante y cómodo para él es en la mama. Es lo más parecido a “su casa”. Parece que esto es bastante universal entre los bebés; los consultores de lactancia de todo el mundo han notado lo mismo.

Entonces, ¿qué debe hacer usted? Cuando su bebé se quede dormido en la mama después de amamantarlo bien, interrumpa la succión y saque suavemente el pezón de la boca. No mueva a su bebé excepto para deslizarlo suavemente a una posición neutra vertical con la cabeza hacia un lado. No intente hacerlo eructar; simplemente acurríquese con él hasta que caiga en un sueño profundo en el que no lo moleste que lo muevan. Los bebés entran primero en un estado de sueño ligero (REM) y luego entran y salen de REM y del sueño profundo cada ½ hora aproximadamente. Si su bebé comienza a buscar y a actuar como si quisiera volver a mamar, está bien... esa es su manera de calmarse y consolarse. Durante el sueño profundo, la respiración del bebé es muy tranquila y regular, y no hay movimiento en sus párpados.

Otro consejo útil: las manos de su bebé fueron sus mejores amigas en el útero; podía chuparse el pulgar o los dedos en cualquier momento cuando se sentía mínimamente molesto o incómodo. Y súbitamente alguien se las quita y le pone mitones. Él no tiene cómo tranquilizarse con esos mitones puestos. Los bebés necesitan tocar —sentir— e incluso el contacto del bebé con la mama aumentará los niveles de oxitocina de la madre, que la ayudarán a aumentar su producción de leche. Así que quítele las mitones y afloje la manta para que su bebé pueda usar sus manos. Es posible que se arañe, pero se curará muy rápidamente; después de todo, tenía uñas cuando estaba dentro de usted y nadie le puso mitones entonces.

Por cierto, esto también puede ocurrir de vez en cuando en casa, sobre todo si cambia su entorno, como cuando va al médico, a la iglesia, al centro comercial o a casa de los abuelos. No se preocupe por eso. A veces, los bebés solo necesitan acurrucarse un poco más en la mama, porque para el bebé, la mama es “su casa”.