

## “La Cama Familiar”

De la LLL de Aguascalientes (México)

Por muchos años el hombre había tenido una sola manera de subsistir, no fuimos creados para permanecer apartados, nuestra especie necesita de la cercanía, del calor humano y hasta de la aprobación de nuestros congéneres. Esto había sido así por miles y miles de años, de hecho de esta manera se vivió (y se durmió) generaciones enteras, hasta que la brillantísima capacidad del hombre de desafiar y reglamentar a la madre naturaleza hizo su aparición. Afortunadamente esto está cambiando, y ahora, casi en el principio del siglo XXI estamos empezando a redescubrir y aceptar nuestros verdaderos instintos.

La unidad familiar no sólo debe demostrarse durante el día, no es como un negocio en el cual llegada determinada hora se cierra la puerta y a descansar...¡no!, los niños necesitan un tiempo para adaptarse a este mundo y sentir que pertenecen a una familia (nosotros). Y aunque nos cueste aceptarlo, ese tiempo incluye también la noche. Simplemente pongámonos en su lugar: viene de un mundo totalmente diferente, cálido, confortable, donde no existía ni el frío, ni el hambre, ni la soledad, ni horarios rígidos y sobretodo no sabía la diferencia entre el día o la noche porque siempre estaba con su mamá, y de repente al nacer vienen drásticos cambios a su vida, como respirar, cambios de temperatura y el sentirse aislado. Para cualquier esposa la inquietud que se siente cuando el marido sale de viaje incluye temor y responsabilidad que a veces es angustiante, y este ejemplo es a mínima escala en comparación con lo que sufre un bebé.

La rutina y el estrés nos han hecho tener una mentalidad fría, al grado que a la madre que le dedica “demasiado” tiempo al bebé la consideramos como una madre que lo “malcría”, y peor aún si lo amamanta y lo duerme con ella y su marido después de la cuarentena. Pero ¿cuánto es “demasiado”? ¿Deben los demás decidir sobre algo tan íntimo con lo que ni si quiera tienen que lidiar? Todas las culturas tienen registros de algún modo en los que se manifiesta que los niños eran amamantados y dormían con los padres por el tiempo que fuera necesario (según la necesidad real del niño, no lo que los padres pensaban). Debemos seguir escuchando a la naturaleza y no romper con los hermosos momentos que nos ofrece.

A nosotros nos tocó ser educados a la manera “moderna” en donde los padres se sentían orgullosos al alimentarnos con los nuevos y modernos biberones, instalarnos en una hermosísima pero fría habitación propia, y dejarnos llorar para hacernos un horario... Todo esto para su conveniencia, y los resultados son tan tangibles como nuestras propias experiencias: el sentirse rechazado, no bienvenido, el solicitar consuelo en una noche desolada y simplemente no lograr que la puerta de los papás se abra...Aparentemente esta forma de educar era muy efectiva, pero si lo han intentado, estarán de acuerdo en que se duerme menos tratando de forzar a los niños a dormir solos, se invierte más tiempo y se siente uno frustrado, que si se les da la oportunidad de disfrutar de nuestra compañía y protección incondicional. Los resultados de esta forma de educar también son obvios en la sociedad, donde cada vez más se siente un vacío existencial y una falta de autoestima y un terror a noches solitarias por lo que se busca compañía y caricias desde muy joven, y fiestas y parrandas para no sentir la soledad que se sintió en la infancia.

Existen muchos mitos a los que nos tenemos que enfrentar, pero si estamos bien informados nos daremos cuenta que son sólo eso, mitos, y que la decisión de cómo educar a nuestros hijos es sólo nuestra y podemos tomarla sabiendo bien lo que hacemos. Aquí listamos los más comunes:

#### MITOS:

- **“No contamos con suficiente espacio en la habitación”** En nuestra misma cama, el bebé será el más feliz, no hay necesidad de más artefactos, y nos brinda la enorme ventaja de que la madre puede amamantarlo acostada sin que ninguno de los tres tenga que despertarse por completo, de este modo evitamos lo que otras familias aparentemente perfectas viven: escuchar el llanto despavorido de su hijo, levantarse después de esperar inútilmente a que se consuele sólo, tener que ir a otra habitación, preparar biberones, etc. ¿para qué queremos más espacio que nuestra cama?
- **“Los niños no se van a independizar”** Si tomamos en cuenta que la independencia se aprende a través de la dependencia, es decir, llenando sus necesidades para que no se aferren más a lo que quieren, llegamos a la conclusión de que en la medida que los ayudemos a superar esta etapa de necesidades, veremos resultados satisfactorios en más corto plazo que si tratamos de apresurar a los niños empujándolos a la independencia cuando aún no están listos, ya que años después reflejarán de alguna forma la dependencia que aún tienen y les costará más valerse por ellos mismos.
- **“Los niños te toman la medida, te manipulan”** Para el niño, lo que quiere y lo que necesita es exactamente lo mismo, entre más le midamos la atención a sus necesidades (el cariño también es una necesidad), buscará métodos para llamar nuestra atención y asegurarse de que no lo abandonemos, en cambio si está convencido de que estaremos allí para atenderlo, pronto aprenderá a esperar y a ser independiente. Este momento si llega de manera definitiva, aunque sintamos que tarda mucho en llegar.
- **“Tengo miedo a asfixiarlo”** El instinto de supervivencia del niño es muy fuerte, simplemente pensemos en la resistencia del pequeño al ponerle una camiseta, no fácilmente permite que se le tape su cara e interpone las manos, y por otro lado, tu instinto de protección no te abandona por profundo que sea tu sueño, y de la misma forma en que aprendemos a no caer de la cama, aprendemos a respetar el espacio del niño. Incluso se ha comprobado que la respiración y el sueño del niño y la madre se sincronizan.
- **“No queremos sacrificar nuestra intimidad”** Definitivamente la llegada de un bebé no tiene por qué truncar la relación entre sus padres, al contrario, con un poco de comunicación y creatividad la relación se enriquece y obtiene un encanto especial. La primera media hora de sueño, y en algunos niños hasta dos, es profunda, tiempo que se puede aprovechar ingeniosamente si colocamos al bebé en otro sitio por un rato, o incluso si los padres se trasladan a otro lugar de la casa. Con un bebé mayorcito que tenga hermanitos, se puede acostarlo con los hermanos y aceptarlo de nuevo en la cama de los padres más entrada la noche.
- **“Necesitamos descansar”** El estrés de estar pendiente de un niño toda la noche se puede aliviar si colocamos la cuna pegada a la cama, de forma que la madre no tenga que desplazarse tanto, o si tiene una cama grande pegarla a la pared o usar

barandas de seguridad para que pueda amamantarlo acostada sin interrumpir su descanso.

- **“¿No podría convertirse en algo promiscuo o indecente?”** Eso depende definitivamente de nosotros, del sentido que se le dé y de la naturalidad con que durmamos juntos. Anteriormente, cuando las familias acostumbraban compartir el dormitorio, no sólo con sus bebés sino con los demás hijos, teniendo una o dos camas extras dentro del dormitorio principal, incluso era considerada una ofensa ofrecer lugar a las visitas fuera de esta habitación, en ese entonces las frases “irse a la cama” o “acostarse” no tenían significado sexual.
- **“Si los hijos se acostumbran a dormir acompañados, ¿no buscarán continuar esta práctica con sus parejas en la adolescencia?”** La vivencia familiar basta más que las explicaciones, un niño que ve que sus padres se aman, le dan amor, tiempo y compañía, no ve nada mal sino natural. Este niño no tendrá vacíos de amor, compañía o caricias que lo hagan buscar el sexo a una edad temprana, sino que sabrá que esto es para cuando tenga una familia.

Para ti es muy fácil decir que no le tenga miedo a la oscuridad ¿verdad?  
¡Como tú no duermes solo!

Probablemente, estén preguntándose, ¿qué es lo que nos pasó?, ¿en qué momento dejamos de comprender la naturaleza? ¿Por qué llevamos un estilo de vida tan diferente? Pues las circunstancias no siempre han favorecido al estilo natural de vida. Conforme más comodidades adoptamos, más nos sumergimos en el mundo material, y por lo tanto perdemos contacto con nuestros instintos. Hemos escuchado hablar de las nanas y las nodrizas quienes tomaban turnos para atender e incluso amamantar a los niños para que sus madres pudieran ocuparse de su vida social, de hecho, a partir de que los partos se empezaron a llevar a cabo fuera de la casa la esterilidad de los hospitales y las anestias dejaron a las madres totalmente ajenas a la atención de sus hijos recién nacidos, permaneciendo inclusive en cuartos aislados. Pero todo esto llegó a tope alrededor de 1940 donde la higiene fue llevada al extremo y debido a cómo y de dónde provenían los niños empezó a sospecharse que podían contagiar horribles infecciones, al grado de hacerse popular la recomendación de que era peligroso dormir con un bebé. No se daban cuenta que las infecciones provenían de la separación de madre e hijo, ya que ella no podía darle las inmunidades de su leche, y el bebé quedaba más expuesto a infecciones que decían podía transmitir después a otros.

Con todos estos argumentos la unión familiar comenzó a desmoronarse, especialmente durante la noche, se empezó a dejar llorar a los niños ofreciéndoles sustitutos de padres como : biberones en lugar de pecho, chupete en vez de permitirle succionar, la cuan al no dejarlo dormir con los padres, el cochecito sustituyendo a los brazos y los horarios en lugar de la intuición y el instinto materno.

Obviamente como nada de esto era suficiente, los padres también tuvieron que recurrir a aditamentos para dormir, como bolsas de agua para la cabeza, antifaces, tapones para las orejas, etc.

Igualmente comenzaron a usarse drogas para secar la leche, quitar cólicos, quitar la fatiga, el estrés, insomnio, etc...y cuánto nos ha costado comprender que tanto para madres como para hijos, el pecho es la forma de alimentación y vinculación más

antigua, más efectiva, más segura, más accesible y económica , y la que viene en el mejor paquete.

Cabe mencionar que necesitamos escuchar a la naturaleza, los instintos, pensamos que satisfacer las necesidades de un niño es convertirlas en un mal hábito, y contradictoriamente creemos que si un buen hábito aparece, desaparecerá pronto, y si un mal hábito se presenta no se podrá superar. Le creeríamos a nuestro pequeño si viene corriendo a la cocina, nos abraza una pierna y nos dice “te quiero”, entonces porqué creer que miente si por la noche dice tener miedo. En la oscuridad, el niño no asocia los ruidos con el objeto del que provienen, y para él, en cierta etapa de su desarrollo, su sus padres no están a la vista, es que simplemente dejaron de existir. Es que el problema no es que no quiera dormir sólo, sino que teme perderlos, a él no le importa lo hermosamente decorada que esté su habitación , y le parece el peor de los castigos tener que estar aislado por horas, expuesto a pesadillas y visiones. Compartir el dormitorio no es simplemente decidir dónde va a dormir el bebé, sino qué es aceptar al bebé como una pequeña persona con grandes necesidades, confiando más en la intuición de padre, madre e hijos que en las normas de la sociedad, de los medios de comunicación y de la mercadotecnia.

Durante la noche, procuremos atender al bebé inmediatamente, de este modo no lloran tanto, no se despierta ninguno, el bebé no gasta energía y la utiliza en crecer, y los padres descansan mejor.

Hagamos esto como una inversión a largo plazo, para dar seguridad a nuestros hijos, pensando que : “Tal vez sea fácil ignorar el llanto de un niño, pero es imposible ignorar el de un joven”

“El mundo sería distinto si en vez de querer las cosas y utilizar a las personas, aprendiéramos a utilizar las cosas y sobretodo a amar a las personas...”

Traducido y resumido de los libros: The Family Bed y Nighttime Parenting de la Liga de la Leche por : Adriana López y Marissa Huerta.

Nota: La Liga de la Leche promueve la buena maternidad a través de la lactancia, la cama familiar es sólo una alternativa que presentamos para quiénes desean más información, o quieren amamantar de noche sin levantarse, pero no forma parte de la filosofía de la Liga.