

TRUCOS PARA AFRONTAR EL BABY LAG: La falta de sueño en los padres con recién nacidos

La llegada del bebé a casa trastoca los ritmos y los hábitos cotidianos de los nuevos padres. El recién nacido requiere atenciones y cuidados constantes y afecta principalmente al tiempo de descanso de los progenitores.

Agotamiento, irritabilidad, sensación de no poder dar más de sí, dificultad para mantener la atención y problemas de memoria son algunos de los efectos derivados de la falta de descanso que provoca a los nuevos papás cuidar de su recién nacido. Es lo que se ha denominado popularmente como baby lag.

Este término es una adaptación de jet lag, el desequilibrio entre el reloj interno y los husos horarios causado por los largos viajes en avión. Los ilusionados padres suelen sufrir baby lag, sobre todo durante los primeros meses de vida de su pequeño, debido a las dificultades para lograr un sueño adecuado (en cantidad y calidad) por cumplir con las atenciones y necesidades que requiere el nuevo miembro de la familia: alimento, aseo, atención, afecto y compañía emocional, visitas al pediatra...

Bien lo sabe Lorena Crespo, madre primeriza de su pequeña Alma, nacida hace apenas casi dos meses. Esta madrileña de 39 años y de profesión maestra de infantil, ya luce unas grandes ojeras debido a su falta de descanso. *“Estoy feliz con mi princesa, pero estoy hipercansada, porque no logro dormir más de cuatro horas seguidas.*

La niña se despierta por la noche y el día y demanda su ingesta de leche cada tres horas. Nunca hasta ahora había sentido este cansancio extremo. Hay momentos que voy como los zombies.

Y claro, estoy mucho más vulnerable e insegura, me enfado con mi pareja por tonterías y hago todo a paso de tortuga. Y eso que durante el embarazo me advirtió mi madre que los seis primeros meses son muy duros y se hacen muy cuesta arriba, pero la realidad ha superado con creces lo que yo me había imaginado de esta primera etapa”.

DIFICULTAD PARA RESOLVER PROBLEMAS COTIDIANOS:

El primer síntoma de que estamos sufriendo el llamado baby lag es el cansancio extremo, pero hay más señales como sufrir un elevado nerviosismo e irascibilidad, la sensación de que vamos con el piloto automático todo el día, la dificultad para mantener la concentración y además repercute en la capacidad de resolución de problemas cotidianos. Esta situación provoca tanto malestar en los padres que el doctor Francisco Domínguez, jefe de Servicio de Pediatría y Neonatología de Vithas Hospital Santa Catalina de las Palmas de Gran Canaria, apunta una serie de recomendaciones para sobrellevar el denominado baby lag:

- Turnarse para descansar. Uno de los miembros de la pareja puede dormir, mientras el otro se encarga del bebé.
- Cerrar los ojos en cuanto se pueda. Si bien es la noche cuando el reloj interno del cuerpo marca la necesidad de dormir, es mejor hacerlo en otras horas que no hacerlo. Conviene dormir cuando el pequeño también duerme. Es posible que no se llegue a un estado de sueño pero proporcionará algo de descanso.
- No perder los nervios. Saber que a partir del cuarto mes los niños normalizan un poco sus ritmos de sueño brinda algo de tranquilidad. Por lo demás, estar relajados favorece conciliar el sueño más rápido, lo cual permite sacar el máximo partido al tiempo disponible.
- Evitar las bebidas con cafeína y la comida demasiado abundante. Estos factores perjudican el buen dormir y pueden ser aliados del baby lag.
- Proporcionar al bebé el mejor sueño posible. Cuanto mejor duerma el bebé, mejor lo podrán hacer también sus padres. En casa debe prevalecer un ambiente de relajación y serenidad.

RECONOCERSE COMO MADRE:

La llegada de un nuevo miembro a la familia, sobre todo si es el

primero, marca un cambio importante en la vida de la pareja. Se produce un antes y un después en todos los frentes de la convivencia y sobre todo las prioridades cotidianas se modifican por este feliz acontecimiento.

Pero, ¿cómo lo viven la mujer y el hombre a nivel individual? Sabina del Río Ripoll, psicóloga perinatal, directora de Calma, Centro de Psicología y Especialistas en Maternidad (www.calmapsi.es) afirma que “la mujer tendrá que ir reconociéndose en su nueva identidad de madre, con las inseguridades que ello conlleva, tendrá que asumir una gran responsabilidad para la que no se siente aún preparada, pasar de ser hija a madre, de cuidada a cuidadora. Se ponen en juego infinidad de variables hormonales, físicas, psicológicas y emocionales.

Y el hombre, que previamente era el protagonista para su pareja, puede sentirse desplazado e inseguro debido a lo que se espera de él ante su nuevo rol como padre”. Y es que a la falta de sueño se van a unir las exigencias dispares entre el padre y la madre, ambos sienten la necesidad de espacio personal y de espacio para la pareja, pero sienten que el bebé les invade por completo, y esto no es fácil de gestionar.

Según el doctor Fernando García-Sala Viguier, especialista en Pediatría y coordinador del Servicio Materno Infantil y del Centro Médico Milenium Sanitas en Valencia, “el cansancio y la sensación de no parar ni un minuto junto con la responsabilidad hacen que en muchos casos surjan disputas entre la pareja. Además, hay falta de diálogo, porque se sienten sobrepasados por la obligación que conlleva cuidar a un bebé de pocas semanas. Otro aspecto que suele generar estrés y roces entre la pareja es la presencia continua en el domicilio, sobre todo durante el primer mes, de amigos y familiares que acuden a ver al bebé. Todos estos factores provocan que las primeras semanas la situación sea insostenible al sentirse desbordados. Para superar esta primera etapa, la mejor receta es vivirla con tranquilidad e ilusión y apoyándose mucho el uno en el otro, formar equipo”.

Joaquín Medrano tiene treinta años y hace tan solo dos semanas que se ha estrenado como papá con su princesa Jimena.

Este simpático informático ya sabe, desde hace dos semanas, lo que es no dormir y ni descansar. *“Tener a mi niña es lo más bonito y emocionante del mundo, pero estamos reventados. No pegamos ojo ni de día de noche, porque es como un reloj, cada dos horas se despierta y pide de mamar a pleno pulmón. Y entre que mama, le cambiamos el pañal y la echamos a dormir, ya está otra vez reclamando su alimento. La verdad es que estamos desbordados. Debido a que no dormimos, estamos agotados y como consecuencia estamos muy susceptibles y nerviosos el uno con el otro y saltamos a la mínima. Lo positivo es que enseguida se nos pasa el enfado y lo olvidamos. Pero reconozco que estos primeros días con la niña están siendo complicados. Espero que cuando ajustemos las rutinas, sea más llevadero, porque ahora es un no parar.*

Esto de ser padre es un reto diario”.

Precisamente, uno de los factores que más inciden en la falta de sueño de la madre es la regulación de las tomas del bebé. Entonces, nos preguntamos ¿lactancia regulada o a demanda? La pediatra

Grisel Vilagrasa Restito del Hospital Universitario Quiron Dexeus considera que *“hasta que el bebé tiene tres meses es aconsejable que la lactancia materna sea a demanda, porque el vaciado gástrico del lactante, aproximadamente, se produce entre dos y tres horas. Además, la lactancia por debajo de los tres meses ejerce también la función de vínculo emocional entre la madre y el bebé. Es el momento en que el pequeño recibe el afecto a través del piel con piel con su mamá. Es a partir de los seis meses, cuando se puede empezar a plantear las rutinas (la tomas, el paseo, el baño, el masaje) siempre teniendo en cuenta la vida cotidiana de la pareja”.*

MOMENTOS PARA LA PAREJA

Otra de las parcelas que se ve alterada cuando hay un nuevo miembro de pocas semanas en la familia son las relaciones íntimas. Sabina del Río Ripoll, psicóloga perinatal y directora del centro Calma, señala cómo debe gestionarse este aspecto. *“Cuando hay*

falta de sueño y grandes dosis de cansancio parece que las relaciones sexuales pasan a un segundo plano, pero insisto en que la

sexualidad en una pareja incluye abrazos, caricias, una mirada cómplice, una palabra tierna. Es frecuente que al principio la mujer no se sienta aún cómoda con su cuerpo. Y si hay lactancia materna

para ambos miembros puede ser complicado integrar el pecho como algo erótico y a la vez "propiedad" del bebé. Lo más importante es que exista diálogo, que se pueda hablar sobre cómo se sienten, sin exigencias, sin reproches, intentando entender al otro en sus necesidades (sexuales, de sueño, de ternura, de implicación en los cuidados del bebé, en el reparto de tareas) y poco a poco se recuperarán esos momentos únicos para ambos".

Tras unos primeros meses de infarto, en los que los papás no tienen tiempo para nada más que no sea cuidar del bebé, con el paso de las semanas irán recuperando espacios y tiempos de su vida cotidiana. La serenidad y la ilusión reaparecerá en su día a día con sentido común y esforzándose por lograr que cada día sea diferente al anterior, sin caer en la rutina y haciendo de cada progreso de nuestro hijo un motivo de alegría. Para entonces, el terrible baby lag habrá pasado a la historia. Seguro.

CLAVES PARA CONCILIAR LA VIDA EN PAREJA CON UN BEBÉ:

La llegada de un hijo supone un gran cambio para la pareja y muchas no saben adaptarse al nuevo rumbo que supone dar este gran paso. Para evitar conflictos y discusiones, Ana Jiménez Perianes, profesora de Psicología de la Universidad CEU San Pablo, apunta una serie de recomendaciones para disfrutar del bebé como una experiencia única y enriquecedora. Toma buena nota:

- Consensuar el reparto de las nuevas responsabilidades, evitando que un miembro de la pareja se sobrecargue y se sienta desbordado.
- Asumir la nueva etapa siendo conscientes de que el día a día dará un giro de ciento ochenta grados. Todo cambia: rutinas, tiempo de ocio, horario...

- Evitar idealizar la maternidad teniendo presente que será una etapa en la que abundarán el estrés, la frustración y los temores por la crianza al menos durante el primer año.
- Buscar la ayuda de abuelos, tíos canguro... al menos una vez a la semana para disfrutar de una hora a la semana para uno mismo y para la pareja.
- Confiar en el otro parte de las tareas del cuidado de los hijos, aunque creamos que nosotros lo hacemos mejor.
- Dialogar y poner en común los miedos relativos a la nueva situación como padres. Además, de hacer partícipe a la otra parte de cómo nos encontramos, y de las cosas que nos molestan.

Virginia Madrid. Mi pediatra