

Nueva profesión: Las 'hadass madrinass' que duermen a los bebés



EFE - María Jesús Ribas

¿Su hijo pequeño se duerme a horas muy distintas a lo largo de la semana, y carece de unos hábitos apropiados y previsibles de descanso? ¿Es uno de esos bebés que no consigue **dormir toda la noche sin interrupciones** y, cuando se despierta de madrugada solo logra volver a cerrar los ojos con la asistencia de sus padres?.

Los continuos despertares nocturnos y la falta de una rutina adecuada de sueño de los bebés y niños de más corta edad, son una fuente de preocupación e incluso de problemas de ánimo y salud para muchos padres, que pueden llegar a verse privados de cientos de horas de sueño al año a causa de las alteraciones del sueño infantil.



Las **'sleep consultant'** o **asesoras del sueño infantil**, profesionales cuya especialidad surgió hace más de dos décadas en los países anglosajones, se encargan de solucionar estos problemas, con sensibilidad y comprensión hacia las familias y los niños.

Estados Unidos, Reino Unido, Australia y Nueva Zelanda tienen asociaciones o agrupaciones privadas con cierto reconocimiento internacional que dan formación y certifican diplomas de esta especialidad", explican las cofundadoras de la primera escuela de asesoras del sueño infantil en España.

APRENDIENDO A DORMIR A LOS NIÑOS

Para ejercer esta profesión se buscan «personas que puedan ponerse en el lugar de los padres, que tengan tacto para tratar con familias agotadas y sean capaces de mostrar comprensión, además de ser creativas y resolutivas", señalan las expertas.

De hecho, a lo largo de la carrera profesional se les plantearán mil situaciones diferentes, a las que los padres buscan posibles soluciones y, para resolverlas, hay que tener recursos.



Estos profesionales diseñan un plan de sueño personalizando y adaptado a la filosofía y necesidades de cada familia en función de la situación de partida de dicho grupo familiar, sin utilizar ningún método que implique que al niño se deje llorando sin que sea atendido, señalan.

Su filosofía se basa en el apego seguro y en el acompañamiento del pequeño y diseñan **planes de sueño para niños de entre 6 meses a 5 años** ya que antes los niños no están preparados porque su sueño es inmaduro y cambiante.

PLAN DE SUEÑO PERSONALIZADO Y COMPRENSIVO

Aunque estas profesionales se encuentran situaciones muy diferentes, casi todas tienen un patrón común: rutinas no definidas y un horario inadecuado que no cubre las necesidades de sueño infantil, así como niños que se duermen con el apoyo externo de sus padres y que vuelven a requerirlo en cada despertar nocturno, sin ser capaces de dormirse de forma autónoma.



Cuando una familia acude a una asesora para solucionar alguno de esos problemas, la experta analiza su situación en detalle mediante un cuestionario muy extenso.

Las respuestas le permiten identificar qué se está haciendo bien en esa familia y qué puntos se pueden mejorar. Además, sirven de base para trazar un plan gradual y respetuoso para alcanzar los objetivos que los padres desean, de un modo realista, es decir informándoles sobre aquello que se puede o no conseguir, en función de la edad del pequeño.

Tras ese primer paso, la asesora habla con la familia mediante una videollamada, para explicarle las conclusiones del estudio del cuestionario, qué deben hacer y cómo hacerlo.

Ese 'plan de sueño' se les envía a las familias por email para que lo tengan en casa y puedan consultarlo cuando lo necesiten.

Si la familia ha elegido un plan con seguimiento, la asesora la acompañará por email y teléfono, durante tres semanas, analizando lo que se hace cada día, modificando las pautas si es necesario y guiándoles en cada paso hasta alcanzar el objetivo.

El plan de sueño tiene en cuenta aspectos como los factores que influyen en el correcto descanso del bebé, las necesidades, evolución y particularidades del sueño en cada edad y los problemas médicos que podrían estar afectando el sueño (como el reflujo y las apneas o la depresión posparto en la madre).

La asesora puede encontrar una **parasomnia**, es decir, un trastorno del sueño asociado a despertares breves o parciales en el niño, e incluirá en su plan las herramientas necesarias para hacerle frente.



También diseña su plan teniendo en consideración la relación que existe entre el sueño del bebé y la lactancia, cuando se trabaja con niños de pecho, y qué cambios se pueden introducir en la alimentación y nutrición del pequeño para mejorar su sueño.