



La bióloga María Berrozpe, ayer en Baluarte, donde participó en el XI Congreso nacional de lactancia materna, que termina hoy.

EDUARDO BUXENS

“La lactancia es la herramienta natural para dormir al bebé”

María Berrozpe Codirectora del Centro de estudios del sueño infantil

Doctora en biología, cambió su investigación sobre el corazón por la lactancia materna y el sueño infantil al convertirse en madre. Su objetivo: demostrar que en el sueño influyen ciencia y emoción

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

María Berrozpe era una doctora que investigaba sobre biología cardiovascular cuando se convirtió en madre de su primer hijo y toda su vida se puso del revés. Alternaba entonces su trabajo de más de doce horas al día en un laboratorio universitario en Zurich (Suiza) con las mastitis y los problemas de lactancia. Hasta que decidió abandonar la investigación para convertirse “en la madre que quería”. Tras la lactancia vino el problema del sueño y Berrozpe decidió entonces reorientar su vida profesional y dedicarse a la investigación sobre esta realidad. Su objetivo: que se estudie el sueño no solo desde una perspectiva científica sino también emocional. Codirectora del Centro de estudios de sueño infantil, monitora de lactancia y autora del blog ‘Reeducando a mamá’ y el libro ‘Dulces sueños. Cómo lograr que tus hijos duerman tranquilos’, Berrozpe es ahora madre de tres hijos varones (de 16, 15 y 13 años) y reconoce que le hubiera gustado saber entonces

todo lo que conoce ahora. Ayer por la tarde impartió una conferencia sobre el sueño infantil en el XI Congreso Nacional de Lactancia Materna, al que han asistido más de 600 expertos y que hoy concluye en Pamplona.

¿Qué les diría a unos padres que ahora tienen problemas con el sueño de su bebé?

Lo que ha ocurrido en nuestra sociedad es que los bebés, desde mediados del siglo XX, comenzaron a ser separados del cuerpo de la madre. Empezaron a ser cuidados por otras personas y a dormir en diferentes superficies. Al mismo tiempo que los pechos y el cuerpo de las madres se convirtió en tabú. Esta situación llevó a que en el mundo de la pediatría se estableciera como sueño saludable el del bebé que duerme en su cuna y es alimentado con hiberón. Toda la investigación se plantea desde ese lugar. Se manda a las familias unos mensajes y se crean unas expectativas que no son reales y que generan una tensión muy grande. Lo que dicen, en muchas ocasiones los pediatras, no es cómo un bebé desea

dormir ni vivir. La medicina habla del sueño solitario y el bebé no está preparado en absoluto. Dicho esto, si una familia tiene problemas de sueño, debe tratarlos. No es ninguna tontería.

¿Y cómo deben abordarlos?

Hablando con un profesional (el pediatra o el médico de familia) para descartar que no haya una patología orgánica. Si se descartan, el pediatra debería saber a dónde derivarlos. Pero lo que yo nunca haría sería recurrir a un entrenador de sueño. A esos métodos que garantizan que en dos semanas el bebé va a dormir solo y sin llorar.

¿Por qué no?

Porque puede suponer problemas en el futuro para el bebé. No siempre, pero sí que es un factor de riesgo para que en la edad adulta desarrolle ansiedad, depresión o que reaccione en exceso a las situaciones estresantes. Esto ocurre porque en la infancia esa persona sufrió unos niveles de estrés que le produjeron una respuesta tóxica. **Quizá algunos padres que lean estas líneas ahora se sientan culpables por haber actuado así...**

Pero hay posibilidades de recuperación. Y además no todos los ni-

“Empecé siendo como mi madre pero cambié”

Con el blog ‘Reeducando a mamá’, María Berrozpe inició su andadura virtual. Para transmitir la idea de que, aunque se haya recibido una educación determinada, al ser madre, se puede cambiar. “A lo largo de tu vida, te ha ido llegando una información pero quizá la tengas que modificar”. Y eso es lo que le ocurrió a ella. “Yo empecé siendo mi madre pero poco a poco he evolucionado. Para mí era doloroso no poder ser la madre que ella fue. Me parecía que la descalificaba. Pero yo quería ser otro estilo de madre”. La época histórica y social en la que se vive, insiste Berrozpe, marca el tipo de crianza. “A mi madre le decían que me dejara llorar. Yo lloraba y ella, también. Si ella hubiera criado ahora, habría sido más apegada que yo. Pero no pudo”.

DNI

María Berrozpe Madrid (1970), es doctora en biología. Investigadora sobre biología cardiovascular en Zurich (Suiza), reorientó su trayectoria laboral al convertirse en madre. Con tres hijos varones (16, 15 y 13 años) ha convertido el sueño infantil en su tema de investigación. Codirectora del Centro de estudios del sueño infantil, es autora del blog ‘Reeducando a mamá’ y del libro ‘Dulces sueños’

EN FRASES

“El bebé espera ‘habitar’ el cuerpo de su madre de día y de noche. Su ‘arquitectura’ del sueño cambia si duerme con ella”

“Los métodos de entrenamiento del sueño son un factor de riesgo para desarrollar ansiedad o depresión de adultos

ños están traumatizados. Pero no es necesario llevar a cabo esos métodos porque existen otros abordajes. Y la amortiguación del estrés en un bebé la hace la madre. Para el niño sería incoherente que por el día la madre le consuele y por la noche, no. Puede desarrollar apego inseguro.

Dormir con la madre

Entonces, ¿qué aconseja?

Que quizá para tratar los problemas de sueño familiar, tengas que cuestionar tus propios hábitos. Y que quedarte hasta la una de la madrugada viendo series no sea la mejor idea. Puedes ponerle una cuna adosada, que le de mucho sol durante el día y poner luces suaves en la casa antes de dormir. Por supuesto, nada de pantallas. Si estás con el bebé en el salón con la tele puesta, ¿qué esperas? ¡No se dormirá!

¿Y qué pasa con el ‘colecto’?

El antropólogo estadounidense James McKenna hizo el primer estudio del sueño de madre y bebé juntos. Y comprobó que la ‘arquitectura’ del sueño cambia completamente si el bebé duerme con la madre. Un recién nacido es todo biología y nada social. El cuerpo que espera habitar es el de la madre. De día y de noche.

Aquí entra también en juego la lactancia materna... Muchos niños se duermen mamando...

McKenna acuñó el término ‘Brief sleeping’ que hemos traducido como “amamadormir” o ‘dormir al pecho’. La lactancia materna es la herramienta que nos ha dado la naturaleza para dormir a nuestros hijos. La leche sigue un ritmo circadiano (no es igual por la noche que por la mañana) y las hormonas ayudan a dormir a la madre y al bebé. La melatonina de la madre pasa al bebé. Se trata de un equilibrio muy fino.