

El método
japonés para
dormir a los
más pequeños



DULCES SUEÑOS

Etsuko Shimizu

zenith

ETSUKO SHIMIZU

DULCES SUEÑOS

El método japonés para dormir a los más pequeños

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Akachan nimo mama nimo yasashii anmin guide*

Primera edición: octubre de 2021

© Etsuko Shimizu, 2011

Publicado en japonés por Kanki Publishing Inc.

Spanish translation rights arranged with Kanki Publishing Inc. through Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA in cooperation with The English Agency (Japan) Ltd., Tokyo and Julio F-Yañez Agencia Literaria S.L.

© de la traducción, Montserrat Asensio Fernández, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24893-4

Depósito legal: B. 13.623-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Prefacio	9
Testimonios de madres que han probado mi método	17
Cómo usar este libro	23
CAPÍTULO 1	
¿Por qué lloran por la noche los bebés?	25
Las causas de los despertares nocturnos	25
Es natural que los bebés se despierten por la noche	31
A veces, el bebé solo habla en sueños	33
Un consejo más: una bebida que desvela al bebé	35
CAPÍTULO 2	
Cómo mejorar el sueño del bebé en tres sencillos pasos.	37
Lo primero que puedes probar	37
¿Qué es mejor, el colecho o que duerma solo?	42
¿Son los despertares nocturnos consecuencia del estilo de vida moderno?	44
¿No es demasiado pronto para acostarlos?	45
Un consejo más: ¡sal más a la calle con el bebé!	47

CAPÍTULO 3

El ciclo de sueño que el bebé necesita para estar sano y feliz	49
Entender el ciclo de sueño/vigilia del bebé.	49
Horarios de muestra por edades	50
De recién nacido a un mes de edad	53
De los dos meses a los cuatro meses	55
De los cinco meses a los seis meses	57
De los siete meses a los ocho meses	59
De los nueve meses a los once meses	61
Del año al año y medio	63
Del año y siete meses a los tres años	65
De los cuatro años a los cinco años	67
Acostar al bebé temprano	68
¿Y los niños madrugadores?	69
La hora del baño	70
Bebés que van a la guardería.	70
Bebés con hermanos mayores	72
Crea tu propio horario	73
Un consejo más: extraerse la leche	75
El horario de sueño de tu bebé	76

CAPÍTULO 4

Cambiar la rutina de acostar al bebé	77
Por qué necesitas cambiar de hábitos	77
¿Necesitas hacer cambios?	79
Estrategias distintas para bebés distintos	80
Consejos para una transición cómoda	85
Las madres deben tener fuerza de voluntad	88
No digas «lo siento»; di «todo va bien».	89

Cuando las cosas no funcionan	90
Un consejo más: técnicas mágicas para aliviar el estrés	92
CAPÍTULO 5	
La lactancia materna y el sueño	93
¿Qué es mejor, el pecho o el biberón?	93
¿Dar el pecho acostada es un buen hábito?	95
Cómo gestionar las tomas a intervalos cortos	96
Cómo evitar las tomas frecuentes	97
¿Cuándo acabarán las tomas nocturnas?	99
Consejos sobre las tomas para que las noches sean más fáciles	101
Si ya no puedes más	102
¿Dormiré mejor si dejo de darle el pecho?	104
¡Atención, madres lactantes! Cuando el bebé se empieza a saltar tomas nocturnas	105
Un consejo más: cómo puede ayudar el padre	107
CAPÍTULO 6	
El llanto nocturno es un mensaje de bebé	109
¡Madres, pedid ayuda! No llevéis toda la carga solas . . .	109
La comprensión del padre es fundamental	110
«Gracias»: la palabra mágica	112
Un hábito sencillo para reforzar el vínculo con tu bebé	115
Si el bebé necesita llorar, permítele llorar	117
Si mamá está bien, todo está bien.	119
La importancia de hacer lo que es natural.	121
Epílogo	125

TESTIMONIOS DE MADRES QUE HAN PROBADO MI MÉTODO

¡Probé el método y a los tres días ya vi mejoras!

¡El efecto fue increíble! Aunque al principio no estaba demasiado convencida, la rapidez con que funcionó me dejó asombrada. Antes de encontrar este libro ya había probado sin éxito varios métodos. Estuve a punto de comprar otro libro sobre el sueño de los bebés, pero estaba muy por encima de mi presupuesto y ya no sabía qué hacer. Para ser sincera, estaba tan estresada que creo que si las cosas no hubieran mejorado, lo habría acabado pagando con mi hijo. Además, ni se me pasaba por la cabeza volver a pasar por algo semejante. Ahora ya me siento más segura cuando pienso en tener otro hijo. ¡Muchas gracias!

S., DE KANAGAWA (bebé: 2 meses)

Gracias a este libro, estamos mucho más relajados y seguros de poder ser buenos padres. Ya no nos estresamos si el bebé llora. Sentimos que podemos con todo.

Antes, cuando mi hija lloraba me frustraba mucho. No sabía qué más hacer, así que busqué desesperadamente en in-

ternet y encontré su guía del sueño, el libro electrónico. ¡Me sorprendió desde el primer día! ¡Fue tan fácil dormirla! Ahora se queda dormida en menos de una hora si me tumbo a su lado y la acaricio con suavidad.

Y, cuando llora, se tranquiliza y se vuelve a dormir al cabo de solo unos minutos si la cojo en brazos, así que todo es mucho más fácil. La puedo acostar temprano y me queda tiempo más que suficiente para cocinar y cenar con mi marido. ¡Estoy muy agradecida a este libro!

T.H., DE FUKUOKA (bebé: 3 meses)

No he hecho más que aplicar los tres pasos básicos y la situación ha mejorado muchísimo. ¡Es asombroso! Ojalá hubiera leído el libro antes.

Solo llevaba cinco días aplicando el método cuando me di cuenta de que mi hijo se había despertado llorando una única vez en toda la noche. Ahora han pasado dos semanas y aún llora alguna vez, pero al menos duerme tranquilamente desde las ocho de la tarde hasta las tres de la madrugada. Acostarlo es mucho más fácil. ¡Estoy muy contenta! Ahora solo tarda unos diez o quince minutos en dormirse, tanto en las siestas como por la noche. ¡Increíble! Tengo mucho más tiempo para mí.

Quiero darle las gracias por haber escrito el libro. Y a mi marido, ¡gracias por haberlo encontrado!

O., DE AICHI (bebé: 8 meses)

Lo probé para ver qué pasaba y, en solo dos días, mi bebé dejó de llorar por la noche.

Se acabaron los días de frustración y de preguntarme constantemente por qué no para de llorar y por qué no hay manera de que se duerma.

Ahora, duerme un promedio de cinco horas seguidas todas las noches. Me siento liberada, no tengo sueño todo el día, no estoy tan irritable y me siento mucho más relajada cuando estoy con mi hijo. Al probar el método, me di cuenta de que nuestro problema era que lo acostábamos demasiado tarde.

M., DE SAITAMA (bebé: 3 meses)

Ojalá hubiera encontrado el libro antes. Espero que llegue a manos de todos los padres agotados que sufren los problemas de sueño de sus bebés.

Como pensaba que mi marido tenía derecho a interactuar con la niña, permitía que la bañara cuando llegaba a casa de trabajar, hacia las nueve de la noche. Y, al final, no la acostábamos hasta pasada la medianoche. Yo estaba cansada, así que opté por la vía fácil de dejar que se durmiera mientras tomaba el pecho, acostada. Luego se empezó a despertar con cada vez más frecuencia todas las noches y, en lo que pareció un abrir y cerrar de ojos, ya se despertaba cada hora. Cuando una amiga me dijo que este hábito se podía prolongar hasta los dos años de edad, entré en pánico. ¡No pensaba pasar por eso! Así que me lancé a internet e investigué un poco, hasta que encontré esta guía.

Sigo trabajando en cómo ayudarla a conciliar el sueño, pero al menos ya no tengo que darle el pecho y duerme toda la noche de un tirón. No sé por qué tuve que pasar por todas esas noches en vela...

M.O., DE HIROSHIMA (bebé: 8 meses)

He leído muchos libros sobre crianza, pero si tuviera que recomendar solo uno, sería este. Es conciso y las sugerencias son fáciles y sencillas de llevar a la práctica.

Al cabo de un mes de tener a mi hijo, mis noches y mis días estaban del revés. Pasaba en vela noche tras noche, con el bebé en brazos desde las once de la noche hasta las cuatro de la madrugada. Esto, sumado a la depresión postparto, me hundió en un estrés absoluto: no disfrutaba de nada y ni siquiera estaba segura de querer a mi hijo. Entonces encontré esta guía online. Leí los comentarios y no pude parar de llorar. ¡Muchas otras madres estaban pasando por lo mismo que yo! Ahora, mi hijo tiene siete meses y, aunque ha habido momentos difíciles, se duerme solo cuando lo acuesto. ¡Y es un bebé feliz y sonriente! Es cierto; si mamá sonrío, el bebé es feliz. Este libro me salvó de verdad. Le estoy eternamente agradecida.

A., DE AICHI (bebé: 7 meses)

Me limité a hacer lo que decía el libro. Le di palmaditas en la barriga a mi hija para ayudarla a conciliar el sueño. ¡Me sorprendí mucho cuando funcionó!

Al principio tardaba unos veinte minutos, pero ahora, tres semanas después, en cinco minutos ya está dormida.

A.N., DE YAMAGATA (bebé: 7 meses)

El libro me enseñó que mi hijo se despierta por la noche debido a nuestro estilo de vida. Descubrí que lo sometemos a un estrés innecesario.

Dejé a mi bebé en la guardería cuando tenía cuarenta y cinco días de vida y yo volví a trabajar a jornada completa, cinco días a la semana. Sin embargo, la niña se despertaba una y otra vez por la noche y lloraba, en ocasiones durante hasta una hora seguida. En busca de una solución, compré esta guía online. Mi horario de trabajo hacía imposible acostarla a las ocho, pero empecé a levantarla un poco antes. También adopté el «momento de los mimos» antes de acostarla y la enseñé a conciliar el sueño sola en lugar de dormirla al pecho. Aún se despierta por la noche, pero se vuelve a dormir si le doy el pecho un poco. ¡Estoy asombrada y encantada! ¡Muchas gracias! Espero convertirme en el tipo de madre que mi hija quiera tener a su lado.

UNA MADRE DE NAGANO (bebé: 12 meses)

El libro me ayudó a entender que mi hijo me intentaba decir algo cuando lloraba por la noche.

De repente, cuando tenía un año y nueve meses, mi hijo pequeño empezó a despertarse por la noche y a llorar. Cuando lo recogía de la guardería, tenía muchas cosas que

hacer por la tarde y no lo acostaba hasta pasadas las nueve de la noche. Cuando me di cuenta de que no pasaba suficiente tiempo de calidad junto a él, comencé a abrazarlo y a acurrucarme a su lado antes y después de bañarlo. Y, a partir de ese día, empezó a dormir toda la noche de un tirón. Lo siguiente que quiero hacer es acostarlo algo más temprano, para que se pueda despertar descansado y feliz por la mañana.

Ser madre trabajadora no debería ser excusa para no tener tiempo. Podemos encontrar un poco de tiempo si nos lo proponemos. Depende de nosotras, dependía de mí. Es imposible rendir en el trabajo si nuestro hijo no es feliz... ¡os lo aseguro! Me siento muy afortunada de haber encontrado este libro, que me ha ayudado a resolver mi problema. ¡Gracias!

URARA, DE AICHI (bebé: un año y 9 meses)

Este libro ofrece sugerencias específicas para cambiar las rutinas a la hora de acostar a los bebés. Es lo que me ha resultado más útil.

Estoy muy contenta, porque ahora mi hija duerme bien. También ha conseguido adoptar un ritmo positivo durante el día y se pasa el día encantada de la vida.

CHUMI, DE CHIBA (bebé: 8 meses)

CÓMO USAR ESTE LIBRO

Aquí tienes una vista de pájaro del libro, para los padres y las madres más atareados. Puedes leerlo de principio a fin o seleccionar los apartados más relevantes para ti. Los resúmenes de cada capítulo te ayudarán a encontrar la información que buscas.

Capítulo 1

¿Por qué es importante acostarse temprano y levantarse temprano? ¿Por qué se despierta tantas veces mi bebé por la noche? Este capítulo presenta las bases teóricas de los problemas de sueño del bebé. Si no te interesa o no tienes tiempo, te lo puedes saltar.

Capítulo 2

El sencillo método en tres pasos que presenta este capítulo es un elemento clave de mi solución para que el bebé disfrute de un sueño reparador. El método se basa en elementos importantes del desarrollo del sueño de bebé. Consolidar buenos hábitos de sueño es fundamental para que la madre y el bebé puedan forjar un vínculo sólido.

Capítulo 3

Este capítulo presenta muestras de horarios de sueño por edades. Podrás consultar el ciclo diario de tu hijo y descubrir cómo irán cambiando sus pautas de sueño a medida que crezca. He incluido algunas ideas para que puedas adaptar los horarios a las necesidades de tu bebé y de tu familia.

Capítulo 4

En algunos casos, es precisamente la rutina de acostar al bebé lo que luego provoca los despertares nocturnos y el llanto. ¿Cómo podemos saberlo? Este capítulo aclara qué rutinas son inofensivas y qué rutinas hay que corregir. ¡A las futuras mamás les irá muy bien saberlo por adelantado!

Capítulo 5

Este capítulo aborda la relación entre la lactancia materna y el sueño del bebé. Es una lectura imprescindible para las madres que aún dudan entre dar el pecho o el biberón.

Capítulo 6

Este capítulo contiene todo lo que quiero compartir contigo y todo lo que he aprendido a partir de mis experiencias personales y de mis sesiones de asesoría del sueño. Ponte cómoda, relájate y lee. ¡Es mi mensaje a todas mis compañeras con hijos!

Si eres una madre agotada y falta de sueño, ¿por qué no empiezas por el capítulo 2?

Prueba mi método en tres pasos. Siempre puedes leer los otros capítulos cuando la situación haya mejorado y dispongas de más tiempo.

¡Vamos allá!