



QUATRE VERITATS SOBRE LA SON DELS NADONS

M'he assegut a escriure aquest article, moltes vegades promès, aprofitant la migdiada del vespre de la Laura, el meu bebè d'onze mesos. Creieu-me que han estat molts els moments al llarg d'aquest temps, durant els quals he pensat que la Laura mai arribaria a dormir cinc minuts fora dels meus braços; però com succeeix amb tots els assoliments de la vida, va ocórrer, i avui dorm dues predictibles i gairebé sempre llargues migdiades i les seves nits són cada vegada millors. Tot ha estat un tema de paciència.

Essent la mare novella d'una nena molt alerta i desperta (en tot el sentit de la paraula), m'he dedicat a llegir tot el que he trobat en relació amb el son dels nadons, i la conclusió a la que he arribat és que els nadons, a l'inrevés del que es pensa, no estan ni física ni emocionalment preparats per dormir períodes llargs sense despertar-se i sense romandre a prop de la seva mare, i aquestes són les condicions que els fan més humans i els protegeixen de coses tan greus com la mort.

La veritat és que el "problema" del son dels nadons no està en ells sinó en les expectatives que la societat té al respecte. **Esperar que un bebè a les poques setmanes de deixar el ventre matern diferencii clarament la nit del dia, que sàpiga que durant la nit els adults no desitgen ser molestats, que s'adormi sense ajuda i moltes vegades sense companyia i que, en l'absurd dels casos que es desperti en la meitat de la nit, sigui capaç de reflexionar al voltant de la necessitat de descans dels seus pares, i tornar per si mateix al son interromput, no és només ingenu i completament irreal**, sinó que porta als pares a assumir amb el seu petit actituds agressives com el famós "deixa'l plorar" i a sentir-se cada dia més frustrats i preocupats en relació amb el seu estrany fill que no dorm de les vuit del vespre a les vuit del matí com diuen els llibres.

D'altra banda, l'alimentació artificial, subjecta a estrictes horaris i que es digereix més lentament que la llet materna, així com la utilització indiscriminada del xumet, han modificat els patrons naturals de son dels nadons, fent-los més pesats (per la dificultat de la digestió) i menys interromputs (per estar el nen succionant permanentment el xumet).

En aquest ordre d'idees, els bebès exclusivament alletats, i amb la innegable necessitat de succionar sempre satisfeta amb el pit de la mare, resten fora de les estadístiques. La veritat, però, és una altra. **Els éssers humans tenim el privilegi de ser una espècie de contacte permanent, i és precisament aquesta necessitat, tant o més que la intel·ligència, la que ens fa éssers superiors. Qualsevol disciplina que vagi en contra del vincle entre mare i fill, i n'hi ha moltes, anirà directament en contra de la naturalesa mateixa de les relacions humanes.**

Ara bé, partint del fet que els humans necessitem en essència el contacte amb altres éssers humans, que la llet materna de fàcil i ràpida digestibilitat és l'aliment idoni per a la nostra espècie (com ho és la de vaca per als vedells) i que la necessitat imperiosa de succió del nen té en el pit matern la resposta natural, podem començar a analitzar les diferents veritats respecte al son dels nadons.

Veritat 1: El patró de son dels nadons és diferent al dels adults.

Aquesta primera veritat ha de ser el punt de partida per entendre i acceptar el despertar nocturn dels bebès. Les investigacions mostren que els bebès, a diferència dels adults, presenten més i millors períodes de son lleuger. Aquest tipus de son es caracteritza pel moviment ràpid dels ulls i es coneix com R.E.M., (per les seves sigles en anglès Rapid Eyes Movement). És precisament durant les fases R.E.M. que es presenten els somnis i existeix intensa activitat cerebral. La disminució dels períodes de son al llarg de la vida (100% en el fetus, 50% en el nounat i només el 15% en els ancians), fa concloure als investigadors del tema que el R.E.M. està lligat íntimament amb el desenvolupament cerebral: a major necessitat de desenvolupament cerebral, majors i més freqüents les fases de R.E.M.

Una altra diferència fonamental entre els patrons de son dels bebès i els adults és la presència en els primers, de fases de transició més llargues entre etapes de son; en aquestes fases o períodes de vulnerabilitat és quan els nadons es desperten amb major freqüència.

Com a última dada en relació al patró de son, és important saber que els nadons, especialment si són menors de 3 mesos, travessen per un període inicial de R.E.M. abans d'arribar al son profund. Els pares, per tant, han de reconèixer i esperar els senyals de son pesat (ulls quietos, respiració silenciosa i assossegada, cos relaxat), abans de posar al bebè al seu bressol per així disminuir la possibilitat que es desperti immediatament després de jeure.

Veritat 2: Els nadons es desperten per mantenir-se vius.

Potser una de les característiques més destacada dels bebès és la irregularitat del seu patró de respiració i els comuns episodis d'apnea o no respiració. Aquests poden durar fins a 15 segons, després dels quals el nen reinicia la seva respiració sense cap problema. Quan succeeix un episodi d'apnea durant el son del nadó, i el mecanisme automàtic de la respiració no es "dispara", llavors el bebè es desperta i reassumeix la respiració.

La situació anterior és possible per a ell, especialment si es troba en un període de son lleuger, que en el seu patró és comú i freqüent. Aquesta sembla ser la raó per la qual els bebès no dormen profundament com els adults: necessiten romandre en alerta per mantenir-se vius.

Investigacions no conclouents classifiquen la Síndrome de la Mort Soltada, més coneguda com a "mort en el bressol", com un trastorn del son; aquest sembla tenir la seva arrel en la incapacitat del bebè per emergir del son (profund, probablement) i reassumir la respiració després d'un episodi d'apnea. Aquestes investigacions aconsellen a les mares dormir a prop, i fins i tot amb els seus nadons, per poder ajudar al nen a respirar quan se li "oblida" de fer-ho. James J. McKenna, un dels investigadors més dedicats a aquest tema, argumenta: "el frec, el moviment, el so de la respiració, la temperatura, l'intercanvi de gas carbònic i les vocalitzacions del son de l'acompanyant del bebè, han d'exercir influència en el desenvolupament del seu son, la seva respiració i els seus patrons per despertar" (1). Per altra banda, la comprovada sincronització entre els cicles de son mare-nadó quan ambdós dormen a prop i comparteixen el mateix llit, augmenta la presència de fases de R.E.M. en ambdós, incrementant així l'alerta de la mare respecte al seu fill i la sensibilitat del bebè respecte a qualsevol moviment o so de la seva mare. Tots dos factors contribueixen tant a disminuir com a corregir els episodis d'apnea.

Veritat 3: Els nadons reben gran part del seu aliment diari a les preses nocturnes.

Fins i tot quan la necessitat d'alletar a la nit sembla ser una norma reconeguda i acceptada per als nounats, els pares esperen que aquesta etapa sigui superada aviat. Tot i així, l'experiència de milers de mares demostra que la realitat és una altra: els nadons, fins i tot després dels primers mesos, necessiten d'una o diverses preses nocturnes; aquestes satisfan la seva gana o al seu set, la necessitat de succió i els reafirmen en la seguretat de la presència materna. Per altra banda, moltes vegades els bebès que comencen a descobrir món i es distreuen durant l'alletament, compensen la seva necessitat d'aliment a la nit, quan el silenci i la foscor no els distreu. Són tan necessàries per als bebès aquestes preses que hi ha estudis que revelen que "fins i tot els bebès de deu mesos d'edat reben almenys el 25% de la llet de la seva mare de nit".

Veritat 4: Els nadons necessiten la seguretat i l'escalfor de la seva mare també de nit.

Essent una espècie de contacte permanent, no ens ha de semblar estrany que aquesta necessitat no conegui horaris. El nadó, acostumat en el ventre matern a l'amanyac i escalfor constants, al batec del cor i els moviments de la seva mare, surt d'un moment a l'altre a un món sorollós i desconegut on l'únic lligam amb la seva vida anterior és la seguretat dels braços de la seva mare, i és allà on vol i ha d'estar. La filosofia de la Lliga de la Llet diu en un dels seus punts que "en els primers anys el bebè té una intensa necessitat d'estar amb la seva mare, tan important com la seva necessitat de nodrir-se" (3). Aquesta necessitat assoleix major intensitat en la nit fosca i per a molts nens amenaçant, o pot ser imperativa quan la mare treballa fora de casa o ha estat ocupada en els oficis i el bebè vol "recuperar" el temps que ha estat sense ella. Uns copets suaus a l'esquena, un dolç "sóc aquí" o una petita presa de llet poden ser tot el que el nen necessita per retrobar el son i la confiança... No és tan difícil.

Suposo que no creureu que he escrit tot això en una sola migdiada de la Laura. Diverses vegades he hagut d'interrompre la meva tasca per jugar amb ella, agafar-la, alletar-la o simplement asseure'm i acompanyar-la en el seu descobriment del món; un món ple d'endolls, paper higiènic i cables elèctrics. Només em resta per dir que tot i la dificultat que pot ser "lluïtar" amb el son (o la manca d'ell) dels nens, de l'aclapament que resulta de despertar-se una i altra vegada per consolar i amanyagar els nostres fills i de que moltes vegades creiem que mai en la vida tornarem a gaudir d'una nit de son completa i sense interrupcions, els fills creixen i marxen del nostre costat més ràpid del que pensem i l'únic llegat que els hi podem deixar és saber que són estimats, que tenen en nosaltres algú en qui sempre poden confiar i que són tan importants que ens han costat moltes hores de pacient i afectuosa vigília, quan dormir és tan deliciós.

Bibliografia:(1) McKeena, J. Et al. *Infant Parent Co-Sleeping in a Evolutionary Perspective*, 1993

(2) *The Womanly Art of Breastfeeding*, LLLI 1997.

(3) Del Gigante, L. *LLLI Philosophy*, 1997

Nuevo Comienzo Abril-Junio 98 Volumen 10 número 2. Autora: Bárbara de Martiís de Zuletea.