

LUCILA PISTINER

El hada de los sueños

La inquietud y curiosidad la llevaron a dar con el secreto para que los bebés duerman mejor. Ni recetas mágicas ni remedios: técnicas y rutinas para acompañar a tu hijo de la mejor manera.

textos PAULA IKEDA fotos ALEJANDRO CARRA producción MARITÉ RIZZO

Ser mamá cambió por completo la vida de Lucila Pistiner (34). Su vida como exmodelo y licenciada en Administración de empresas dio un giro hace cinco años con el nacimiento de su hija Siena. Cuidar de ella la guió hacia la vida que lleva hoy como consultora en sueño infantil: “Después de vivirlo en carne propia, me apasioné por la temática del sueño. Como cualquier mamá primeriza, yo no sabía nada de niños. Empecé a notar que Siena estaba fastidiosa, que tenía sueño pero no la podía dormir. Le preguntaba al pediatra, a mis amigas, googleaba, pero nada me funcionaba, ¡ni teta ni chupete! No sabía cómo ayudarla”, recuerda. “Consulté asesoras, encontré una consultora en los Estados Unidos y descubrí que existía esa profesión, una que ayudó a que mi hija descansara mejor y a vivir de una manera más plena mi maternidad. Me dije, ¿por qué no estudio esto si me fascina el tema? Me obsesioné con cada libro, hice cursos—Family Sleep Institute, una certificación— porque afuera el tema está más desarrollado y hoy puedo decir que no me caso con una teoría, me gusta tomar todo”, relata Lucila.

¿De qué se trata?

De espiritual no hay nada —se ríe—, es todo pragmático. Asesorar familias que tienen hijos con problemáticas de sueño, los ayudo a armar rutinas de acuerdo a la edad y a encaminarlos hacia una conducta de sueño saludable. Promuevo hábitos en los chicos. A mí me funcionó con Siena. Mis amigas me decían “¿pero tan temprano la dormís?”, “acostala más tarde para que se despierte más tarde!”, “cansala”. Todo el mundo opina. Y yo sabía que eso no funcionaba, sé que no funciona. Y lo confirmé cuando nació el segundo, Franco (2). Hay que generar hábitos desde que nacen.

Para el segundo hijo, ¿todos dormían felices?

Para cuando nació Franco, ¡ya sabía todo! El sueño de los chicos no es un tema lógico, es biológico. Ellos tienen otras necesidades, no tienen por qué seguir nuestro ritmo. ¿por qué tratar que el bebé cene a la

misma hora que nosotros?, ¿acostarlo a las once y pico? Sus necesidades no son las mismas: dormir ocho horas para un adulto quizá es un lujo, pero para un bebé es una pobreza. Uno de más de seis meses necesita un promedio de diez a doce horas de sueño por noche. Y como tienen una tendencia natural a levantarse temprano, hay que ayudarlos acostándolos más temprano. Si lo hacemos en ese momento óptimo (llevar a dormir a un bebé cuando muestra sus primeras señales de sueño) favorecemos que se pueda relajar y dormir más rápido y tenga un sueño de noche no tan fragmentado, que haciéndolo cuando ya está sobrecansado. También hay que respetarles las siestas, ¡siempre!

¿Vas a las casas y ves a los niños?

Lo mío es más con los padres. Trato de adaptarme a la situación de cada familia y de no seguir las cosas al pie de la letra. Sé que es difícil. Muchas madres me contactan por Instagram (@lu.pistiner) —o a través de lucilapistiner.com— y quizá están pasando una depresión postparto, por eso tengo mucho cuidado. No es una terapia ni una sesión de un psicólogo donde quizá te hablan un veinte por ciento y vos el ochenta. Acá suelo estar yo hablando casi dos horas, ¡por eso me quedo afónica todo el tiempo! Se trata de conocer más; hay un concepto que para mí es el más valioso: la “ventana de sueño” —el tiempo máximo aproximado que un bebé tolera despierto—, pasado ese tiempo el bebé empieza a cansarse y entra en el sobrecansancio. Pensé que un bebé cuando nace tiene una ventana de sueño de 45 minutos. ¡Vos nunca te hubieras imaginado que sólo puede tolerar despierto ese tiempo! Y ahí no es que cierra los ojos y se duerme solo, somos nosotros los responsables de ayudarlo. ¿Quién no escuchó la frase “cuando tenga sueño se va a dormir”? No.

Tus tres tips para que un bebé duerma bien.

Se trata de rutinas, no de horarios fijos. Los bebés y niños aman la repetición, las rutinas les dan predictibilidad y seguridad. La



Lucila junto a Siena y Franco.



“El descanso diurno mejora el nocturno, genera un círculo virtuoso. Pocas personas conocen el término sobrecansancio en los bebés pero, si a un bebé no lo dejás dormir de día, va a dormir peor de noche porque llega en estado de estrés”. @Lu.Pistiner

rutina nocturna tiene que repetirse siempre como una misma secuencia de pasos. Así ayudamos al bebé con esa transición y a pasar del momento activo del día y de juego con su momento de ir a dormir. Un baño calentito –hay papás que piensan que quizá se activan, pero el agua calentita en contacto con el cuerpo es relajante–. Cuentos: amo los cuentos (a partir de los seis meses), así que siempre recomiendo los beneficios de introducir la lectura desde temprano. La rutina de sentarse, contarles un cuento y cantar también ayuda. Las medidas anticipatorias: le anticipás al bebé “es el momento de dormir, hay que descansar para crecer, para tener más fuerzas mañana para jugar, etc.”. Hay que hablarles desde que nacen. Evitar el sobrecansancio: un niño sobrecansado aparenta no tener sueño, su cuerpo está estresado y entra en estado de hiperactividad. Buenas siestas son la base de un buen sueño nocturno. Cuidar su ambiente de sueño: oscuro (para favorecer la producción de melatonina), fresco y sin estímulos.

¿El mejor secreto?

El sentido común. Cada familia elige cómo quiere dormir a su bebé, pero saber que la forma que uno elija será la forma con la que ese bebé querrá y necesitará volver a dormirse en cada uno de sus despertares (pensalo, por si lo dormís acunándolo a upa). Sin juicios de valor sobre dormirlo a upa, con pecho o mamera ya que es decisión de cada familia –pero entendiendo que tu bebé necesita recrear esa misma situación en cada despertar– podrás tener expectativas realistas sobre su sueño y dejar de frustrarte. Yo no entendía por qué después de dormir a mi hija a upa y de acostarla completamente dormida en la cuna, cuando se despertaba necesitaba lo mismo. Es nuestro trabajo generarles un ambiente conductor del sueño. Las primeras semanas de vida está bien acostumbrar al bebé a los sonidos de la casa y a la luz natural para empezar a diferenciar entre el día y la noche pero, a partir del hito de la sonrisa social –responde a los estímulos–, opino que hay que hacerles dormir sus siestas en la oscuridad y sin estímulos como gente, juguetes y voces alrededor. “Acostumbralo a dormir con ruido” (?) Hay que respetar su descanso. A uno tampoco le gustaría dormir una siesta con una persona al lado gritando o con un foco de luz en la cabeza. ¿Por qué entonces los bebés tienen que dormir así?

Maquilló: Kar Fakiel (@karfakiel). Peinó: Carmen Da Silva para Cerini. Agradecemos a: Cloetas.