

Descubren un método científico para calmar el llanto de los bebés

Todo el que tenga hijos lo ha vivido: Es de noche y el bebé, en vez de dormir, no para de llorar. Es agotador y estresante. Pero ahora un equipo de científicos japoneses ha descubierto una estrategia para calmar al bebé y parece que funciona.

Según un estudio realizado por investigadores del RIKEN Center for Brain Science de Japón, la mejor manera de calmarlos es cogerlos en brazos y caminar con ellos durante cinco minutos. La estrategia, basada en la evidencia, se publica este martes en la revista Current Biology.

«Muchos padres sufren por el llanto nocturno de los bebés. Es un problema muy importante, sobre todo para los padres inexpertos, que produce mucho estrés e incluso, en un pequeño número de casos, puede conducir al maltrato del bebé», explica el autor principal del trabajo, Kumi Kuroda, del Centro RIKEN.

Para hacer la investigación, el equipo estudió la reacción de los mamíferos altriciales -aquellos cuyas crías son inmaduras e incapaces de cuidarse a sí mismas- como ratones, perros, monos y humanos.

Observaron que cuando estos animales levantan a sus crías y empiezan a caminar, los cuerpos de sus crías tienden a relajarse, se vuelven dóciles y su ritmo cardíaco se ralentiza.

El equipo comparó este método de relajación con otros popularmente utilizados como sostener al bebé sin moverse o acunarlo en los brazos.

Así, analizaron la reacción de 21 lactantes en cuatro situaciones: en brazos de su madre caminando, sentados en un carrito y tumbados en un capazo o en una cuna mecedora.

El equipo descubrió que cuando la madre caminaba mientras llevaba al bebé, los que lloraban se calmaban y su ritmo cardíaco disminuía en 30 segundos.

Un efecto calmante similar se producía cuando se colocaba a los bebés en una cuna mecedora, pero no cuando la madre sostenía al bebé sentado o lo colocaba en una cuna inmóvil.

Los investigadores vieron que sostener al bebé por sí solo no

era suficiente para calmarlo y reducir su angustia, y también comprobaron que el movimiento tiene efectos calmantes sobre él.

El efecto era más eficaz era llevar al bebé en brazos y caminar durante cinco minutos. Pasado ese tiempo todos los bebés del estudio habían dejado de llorar y casi la mitad se había dormido.

Pero cuando las madres intentaron acostar a los bebés poco tiempo después de quedarse dormidos, más de un tercio de los niños se despertó a los 20 segundos.

El equipo descubrió que mientras están pegados a la madre, los cuerpos de los bebés producen unas respuestas fisiológicas - incluidos cambios en el ritmo cardíaco- que se paran en el mismo momento en que se separan de su madre.

Tras distintas pruebas, comprobaron que si después de dormiles, las madres esperaban unos minutos antes de acostarle, era menos probable que se despertaran durante el proceso.

«Incluso como madre de cuatro hijos, me sorprendió mucho ver el resultado. Pensaba que el hecho de que los bebés se despertaran al tumbarles estaba relacionado con la forma en que se les ponía en la cama, como la postura, o la suavidad del movimiento», dice Kuroda.

Aunque en el experimento sólo participaron madres, Kuroda espera que los efectos sean probablemente similares en cualquier cuidador.

Basándose en estos hallazgos, el equipo propone un método para calmar y promover el sueño en los bebés que lloran: sostenerlos y caminar con ellos cinco minutos, y después, sentarse y sostener al bebé entre cinco y ocho minutos más antes de acostarlos.

Este método, a diferencia de otros enfoques populares como dejar que los bebés lloren hasta quedarse dormidos, proporciona una solución inmediata para el llanto de los bebés.

«La mayoría de padres somos intuitivos o escuchamos los consejos de otras personas sobre la crianza de nuestros hijos pero necesitamos la ciencia para entender sus comportamientos porque son mucho más complejos y diversos de lo que pensamos», concluye.

EFE.