

**Vanina Schoijett**

**@duermetehannibal**

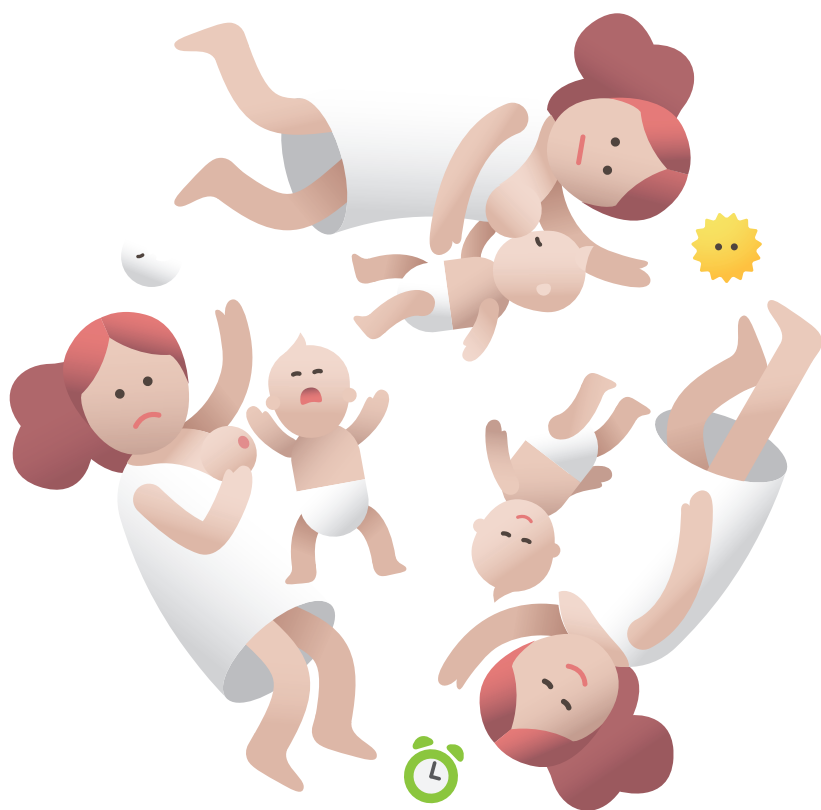


# **TETA Y SUEÑO**

**EL DESAFÍO AMOROSO  
DE CRIAR BEBÉS Y NIÑOS**

**Vanina Schoijett**

**@duermetehannibal**



# **TETA Y SUEÑO**

**EL DESAFÍO AMOROSO  
DE CRIAR BEBÉS Y NIÑOS**

Schoijett, Vanina  
Teta y sueño / Vanina Schoijett. - 1a ed. - Ciudad  
Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2022.  
224 p. : 21 x 13 cm.

ISBN 978-950-49-7405-5

1. Guías para Padres. 2. Maternidad. I. Título.  
CDD 649.10242

© 2022, Vanina Schoijett

Diseño de interior y cubierta: Guillermo Miguens y Diego Martin

Edición: Teodora Scoufalos

Corrección: Vanesa Fernández

Ilustraciones de portada e interior: Alberto "Kaiser" Sosa

Todos los derechos reservados

© 2022, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.

[www.editorialplaneta.com.ar](http://www.editorialplaneta.com.ar)

1ª edición: abril de 2022

4.000 ejemplares

ISBN 978-950-49-7405-5

Impreso en Talleres Trama,

Pasaje Garro 3160, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en el mes de marzo de 2022

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723

Impreso en la Argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor.

Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

# INTRODUCCIÓN

Podemos decir sin titubear que si hablamos de crianza, nadie tiene la verdad. Porque es una verdad que tampoco existe como tal. Sí existimos personas, con nuestras historias, nuestras mochilas, nuestras infancias vividas, nuestros linajes, nuestras creencias, nuestros deseos y nuestros prejuicios. Personas que vivimos en una cultura que es la que es, que nos influye, nos enseña, nos condiciona y nos juzga. Esa misma cultura es la que enmarca la crianza de niños y niñas desde una determinada perspectiva, y los adultos que nos convertimos en madres y padres nos enfrentamos, desde el momento en el que nacen nuestros hijos, al desafío de conjugar todas las ideas que traemos sobre cómo hay que criar niños con todas las experiencias reales y concretas que vamos juntando en el día a día de la vida con esos hijos, también reales y concretos.

Es ahí cuando se produce la eclosión. Cuando eso que aprendimos, esas ideas que creemos tener bien entendidas y arraigadas,

empiezan a desdibujarse porque ese bebé que tenemos en brazos nos pide algo diferente. Porque ese bebé no quiere –¡no puede!– separarse de nuestro cuerpo, pide teta de manera insaciable y se niega rotundamente a dormir en su cunita. Se nos queman los papeles. Pocas cosas son como creíamos que debían ser y las voces del afuera empiezan a contradecirse con la voz interior. Ahí está, ahí lo podemos ver con claridad: es la cultura en la que estamos inmersos en franco desacuerdo con la fisiología. Pero resulta que, paradójicamente, el bebé es pura fisiología y nada sabe de cultura.

Cuando hablamos de fisiología nos referimos al funcionamiento natural del organismo de los seres vivos. Se busca entender precisamente cómo opera el cuerpo, sus procesos, mecanismos y estructuras para posibilitar la vida. La fisiología nos enseña cómo trabaja naturalmente el organismo para lograr la homeostasis (es decir, el estado de equilibrio) y poder sobrevivir. Y, por supuesto, la fisiología nunca se equivoca. Porque si falla, la vida puede correr peligro. Esa es un poco la sensación que creo que tienen los bebés cuando se busca torcer la fisiología, pretendiendo alimentarlos según lo que indica el reloj o forzarlos a dormir en una cuna, separados del cuerpo materno. Creo que deben temer por su integridad física y por eso lloran y se resisten y luchan por obtener aquello que su instinto les dice a los gritos que necesitan: contacto, alimento e interacción constantes con su cuidador principal, que se constituyen como las necesidades básicas del recién nacido humano.

El problema es que como seres racionales y pensantes, hemos perdido el instinto. Se escucha mucho hablar del “instinto materno” y quienes se especializan en el estudio del psiquismo han llegado a la conclusión de que no existe. Es una idea asociada al histórico rol de la mujer que la ubicaba en el lugar de madre y esposa como fines en sí mismos (otra vez, la cultura enseñándonos que las mujeres “nacemos” para ser madres), y también

vinculada a su condición biológica por ser poseedora de ovarios y útero para gestar y dar vida a un bebé. Pero si ese instinto como tal existiera, no habría mujeres que no desearan ser madres o mujeres que desatienden, maltratan, abandonan o matan a sus hijos. Se deduce entonces que el vínculo madre-hijo es en realidad una construcción social, una relación que se arma desde el embarazo para algunos y desde el nacimiento del bebé para otros. Al niño se lo aprende a amar, a cuidar, a criar.

Lo que comúnmente llamamos “instinto” es en realidad intuición. La intuición es aquello que nos vibra en las tripas. Es algo que no razonamos. Simplemente, lo sentimos así y es lo que comanda muchas de nuestras decisiones en la vida. Infinidad de veces, de hecho, esa intuición contrasta con la información a la que accedemos. Y entonces dudamos. ¿Será así como dice esta persona que supuestamente sabe de lo que está hablando? ¿Debería seguir su recomendación aunque me haga ruido?

Ya sabemos que rebalsamos de información por todas partes. Vivimos en una real era de la sobreinformación de todos los colores, con evidencias científicas que confirman tal teoría y también aquella que dice todo lo contrario. Pienso que es importante que podamos educarnos y tomar decisiones apoyadas en información, pero sin perdernos de conectar con aquello que sentimos adentro que nos dice qué es lo correcto. Diría que es imposible sostener con convicción una elección (de crianza o de lo que sea) que no se alinee con nuestra intuición.

Y quizá esa intuición esté entonces directamente conectada con la fisiología. La intuición es la que nos dice que si el bebé llora, necesitamos contenerlo y consolarlo, aunque nos digan que estamos (mal)criando a un niño dependiente que nunca aprenderá a regularse por sí mismo. La intuición nos hace comprender que si pide alimentarse, es porque tiene hambre y que si el pecho lo conforta, está bien ofrecerlo, más allá de lo que pueda decir el

reloj o el profesional de la salud que nos aseguró que la teta se da quince minutos de cada lado y cada tres horas. La intuición es la que nos hace sentir con todo el cuerpo que necesitamos a la cría cerca, protegerla de día y de noche, aunque el mundo se empeñe en querer convencernos de que si metemos al bebé en nuestra cama, no lo sacaremos más.

En mi trabajo acompañando familias, veo con frecuencia que muchas decisiones de crianza que tomamos hoy parecieran requerir de un compromiso a futuro y por tiempo indeterminado, y eso genera mucha ansiedad, muy especialmente con temas como el colecho o la lactancia, de los que hablo extensamente en este libro. Sabemos que el paradigma de crianza que predomina en nuestra sociedad considera una gran hazaña parental el hecho de lograr que el bebé duerma en su cuna y que lo haga por sí mismo, sin necesitar ayuda de la teta, de los brazos, del contacto con su madre o padre. Pero resulta que para una inmensa cantidad de familias, practicar colecho –es decir, dormir con los hijos en la misma cama o en una cama adosada a la cama principal– es, además de placentero, una cuestión meramente funcional: una forma de atenderlos en la noche sin perder la posición horizontal ni andar paseando por la casa de habitación en habitación. Porque si te toca un bebé que tiene apenas uno o dos despertares nocturnos y preferís no hacer colecho, quizá encuentres bastante sostenible levantarte un par de veces para amamantarlo, acunarlo o acompañarlo como sea necesario. Pero si tenés un hijo que transita por cuatro, cinco, seis despertares nocturnos (¡jo más!), ¿es humanamente viable levantarse cada vez?

Y si no quiero hacer colecho pero tampoco levantarme de la cama, ¿hay otras opciones? Sí, claro que las hay. Aunque esas opciones, según mi mirada, se alejan de la verdadera fisiología del bebé humano. Las otras opciones proponen que al bebé

se le “enseñe” algo que ya sabe hacer, que es dormir. Lo que en realidad se pretende es entrenar al bebé para que duerma como un adulto, cosa que no puede hacer porque, claro, es un bebé. Así como no puede caminar, hablar, cambiarse de ropa o alimentarse por sus propios medios como lo hacemos nosotros, tampoco puede dormir como lo hacemos nosotros. Entonces, como decía antes, en su afán de regularse y satisfacer sus necesidades básicas de contacto y pecho nocturno, ese bebé al que queremos adiestrar, se va a oponer a nuestras buenas intenciones. Va a llorar. Mucho. Se va a estresar. Y muchas familias que, buscando alguna solución, inician un plan de esta naturaleza, terminan abandonando, frustradas y decepcionadas porque no han podido sostener ese llanto desgarrador. Lo cual es razonable, si recordamos que existe aquello que se llama “intuición”. Pero “el problema de los despertares” sigue ahí.

Entonces, bien. Si no estamos de acuerdo con este tipo de métodos, hoy necesitamos aprender sobre fisiología del sueño del bebé y quizá necesitamos hacer colecho por una cuestión de supervivencia. Cuando ese bebé crezca y sus despertares vayan disminuyendo, podría pasar que al final nos hayamos entusiasmado con la idea de dormir con él o ella y lo sigamos eligiendo. O podría ser que sintamos que ahora sí es un buen momento para hacer la transición a su propia habitación. De ninguna manera el haber elegido el colecho hasta este momento nos imposibilita de cambiar de decisión más adelante.

Lo mismo sucede con la teta. ¿Acaso elegir dar el pecho significa que sí o sí voy a tener que amamantar hasta que mi hijo diga basta? Si es mi deseo esperar al destete espontáneo, será genial y entonces madre e hijo nos beneficiaremos de una lactancia a término. Pero si no, es importante saber que podemos iniciar el camino hacia el destete cuando creamos que es el momento de ir dejando la teta atrás.



Ninguna elección de crianza que tomemos hoy queda grabada en piedra. Lo que nos sirve hoy, lo que deseamos hoy, lo aplicamos, lo disfrutamos y nos beneficiamos de ello. Cuando ya no resulte conveniente o sostenible, tenemos toda la libertad de torcer esa dirección e introducir un cambio en nuestra vida familiar que sea respetuoso de las necesidades de todos los integrantes.

El punto clave es, para mí, la posibilidad de discernir entre el deseo propio y genuino con relación a las elecciones que hacemos sobre la crianza de nuestros hijos y las presiones del entorno que cree tener el derecho de opinar, juzgar y dar recomendaciones sobre cómo se deben criar a los hijos de los demás. Porque sí, soy una convencida de que las elecciones de crianza son personales y forman parte de la intimidad de cada familia. ¿Con qué derecho puede alguien meterse en la vida del otro de esa manera? ¿Quién se anima a preguntarnos en qué posición nos gusta tener sexo o cuánto dinero ganamos?

No quiero dejar afuera a los padres pero, francamente, en nuestra cultura somos las madres quienes nos vemos más expuestas a la necesidad de responder sobre muchísimas cuestiones relacionadas con nuestros hijos: si damos la teta, hasta cuándo lo haremos. Si no la damos, por qué no lo hacemos, ¿acaso no sabemos que es lo mejor? Si dormimos con nuestros niños, escucharemos el sermón sobre el enorme daño que les estamos haciendo. Si no practicamos colecho, no faltará el que nos mire de reojo pensando en las madres insensibles y desapegadas que somos. Si mandamos a nuestro bebé a la guardería, nos preguntarán por qué no nos pedimos una licencia más larga para quedarnos en casa. Y si dejamos de trabajar temporalmente, querrán saber por qué estamos desperdiciando así nuestra vida productiva y nos dirán hasta el cansancio lo difícil que será reinsertarnos más tarde en el mundo laboral.

Y así vamos las madres, respondiendo, explicando, justificando las decisiones que tomamos en nuestro día a día, tanto frente a la gente de nuestro círculo como ante perfectos extraños. Agotador es poco. La maternidad y la crianza son temas de opinión pública cuando no deberían serlo; aunque sí deberían ser una cuestión pública que es un asunto bien diferente. No nos viene mal reflexionar sobre las preguntas que hacemos y aprender a ser más ubicados, más respetuosos y más empáticos con el otro porque, seguramente, nosotros también hemos hecho preguntas de este tipo más de una vez.

Para finalizar estas palabras introductorias, y además de darles la bienvenida, espero que este libro acompañe, despeje dudas y lleve tranquilidad a las familias, pero sobre todo, deseo que se convierta en una oportunidad para reflexionar y escuchar nuestra voz interior, nuestra intuición a la hora de criar. Yo escribo desde la información basada en la evidencia, pero también desde mi intuición. Nunca podría sugerirle a una madre o un padre algo que yo misma no haría, aun cuando respeto totalmente las elecciones de otros que pueden no coincidir con las mías. Simplemente invito a mirar a nuestros hijos, a aprender a leerlos, a entender qué nos piden, qué necesitan, más allá de cualquier información que podamos recibir. Confiar en nuestro poder de observación, escuchar activamente y conectar con nuestra intuición. Porque conocer profundamente a nuestros hijos es hermoso, necesario y liberador, y espero que estas páginas nos ayuden a acercarnos lo más posible a esa experiencia transformadora.