

## CAPITULO III

### Sueño

#### I

#### MEDIO FAVORABLE AL SUEÑO

La mayor parte de las nodrizas tienen la mala costumbre de acostar á los niños consigo en la cama.

De esta suerte, claro es, no tienen que molestarle para prestarle los cuidados que pueda reclamar durante la noche.

Esto es sumamente censurable. En efecto, el calor y falta de aire que resultan de la vecindad de la nodriza, la amplitud de los cobertores y la altura de las almohadas, causan al niño una especie de sueño comatoso. Las mismas madres se suelen engañar frecuentemente y toman esto como señal inequívoca de bienestar.

Sin embargo, no hay nada tan peligroso como esta costumbre.

Si las pesadas ropas de cama tapan la respiración del niño, ó bien una almohada que se descompone, ó por último si la madre en medio de la inconsciencia del sueño se vuelve y cae sobre él, la pobre criatura

sorprendida en pleno sueño no podrá defenderse de la asfixia y hallará una muerte segura.

El doctor Donné dice que ha visto dos niños ahogados de esta suerte y ¿quién de entre nuestros lectores no habrá oído referir ó visto algún caso semejante?

Si hicieran falta otras razones, se podría agregar que no siendo la cama grande apropiada á la estatura del niño, éste se ha de encontrar mal en ella; además, envuelto como se halla en los pañales, tendrá exceso de calor y estará bañado en sudor; por otra parte, hallándose pegado su cuerpecito á otro mucho mayor, ha de respirar un aire viciado y malo.

Hay además otro grave inconveniente y es que de esta suerte ni el niño, ni la madre ó niñera pueden dormir bien y con sosiego, pues ella tendrá un sueño intranquilo y aquél se despertará á cada movimiento de la misma.

El niño sólo puede encontrar la calma, el bienestar y la seguridad necesaria en su cuna.

« Es pues una regla invariable que el niño debe dormir en su cama propia y que es preciso acostumbrarlo á que permanezca en ella tranquilo, hasta que sobrevenga el sueño.

Este precepto es tal vez más necesario cuando se trata de niños delicados y enfermizos » (1).

(1) D.<sup>r</sup> Donné : *Conseils aux mères*, pag. 226 y 227.

Es también perjudicial para el niño dormir en la falda ó en los brazos de su nodriza ó de otra persona. Aparte de que se encuentra en una posición incómoda que sólo le permite tener un sueño febril, el menor movimiento le despierta.

« El calor del cuerpo — dice el citado doctor — le ahoga, las posturas viciosas perjudican al desarrollo regular de sus miembros; el sueño es menos profundo y menos reparador (1). »

El que ha dormido, durante su vida, en un sillón, carruaje, etc., es decir fuera de su cama, no podrá menos de recordar lo molido y lleno de dolores que se habrá despertado y por ahí podrá fácilmente formarse una idea de lo que puede ser el sueño en malas condiciones para un ser más débil, más delicado y más susceptible que una persona mayor.

Hay madres, que si bien acuestan á sus hijos en la cuna, los duermen en su regazo; pero por mucha delicadeza que pongan para depositarlo una vez dormido, el niño se despierta y grita; de suerte que hay que mecerlo de nuevo para que vuelva á dormirse. Á veces en este tejer y destejer se pasan horas y horas con perjuicio para la madre y el hijo.

El citado doctor Donné, de acuerdo con los demás médicos y con la experiencia universal, cita su propio

(1) D.<sup>r</sup> Donné : *Conseils aux mères*, pag. 226 y 227.

ejemplo para enseñar á vencer la obstinación del niño y su consejo tiene la ventaja de ser aplicable en toda ocasión.

« El niño, dice, había acabado, como no puede menos de suceder en semejantes casos, por despertarse sin cesar y pasaba así la mayor parte de la noche en estas alternativas de sueño y de vigilia, no durmiendo verdaderamente sino en los brazos ó en la falda de su niñera. Este método vicioso continuó hasta los seis meses.

» Hacíase urgente una reforma y he aquí como se llevó á cabo :

» Hice colocar al niño enteramente despierto en la cuna á la hora en que se tenía costumbre de acostarlo; encolerizóse grandemente, gritó, lloró y dió pruebas de la mayor desesperación; su cuerpo estaba lleno de sudor y el agua corría por su rostro.

Yo permanecí junto á su cama; poco á poco se fué calmando y pareció resignarse con su suerte; sin embargo, tardó una hora en dormirse el primer día. La noche se pasó mucho mejor y el niño se mostró menos exigente.

» Al día siguiente, idénticas medidas produjeron idénticos gritos de dolor, pero al cabo de media hora todo estaba acabado y el niño dormía. El tercer día fué asunto de un cuarto de hora y desde entonces no

ha habido nunca la menor dificultad para acostarlo despierto » (1).

Los médicos aconsejan á las madres que no paseen á los niños cuando lloran durante la noche.

Con tal que se tenga la seguridad de que no les duele nada, vale más dejarlos llorar.

Sin embargo, si ocurriese que el niño á fuerza de llorar se viese presa de fuerte agitación ó temblor nervioso, sería bueno tomarle un momento en brazos y esforzarse por calmarle sin necesidad, no obstante, de salir de la cama para coger frío. Este paroxismo de cólera ne se observa en los niños con mucha frecuencia.

Las madres tienen generalmente la debilidad de dejarse impresionar por los gritos de los niños y de alarmarse sin fundamento.

Las nodrizas y niñeras se muestran tan poco razonables como las madres, ya porque les molesten los gritos, ya porque teman que les regañen, ya por el afán de mostrarse celosas.

El niño, tan pronto como está en estado de comprender, explota esta disposición para imponer su voluntad.

Si hemos de creer á personas competentes y si lo que se observa no es una ilusión, desde sus primeros

(1) D.<sup>r</sup> Donné : *Conseils aux mères*, pág. 230 y 232.

días tiene una comprensión suficiente para tiranizar á cuantos le rodean (1).

Por una parte es fácil conformarse á las instrucciones del doctor Donné, ó sea resistir al niño sin dejarse conmovir por sus gritos.

Por otra, puede uno tranquilizarse con respecto á esto, leyendo lo que dice el doctor Hufeland.

« Los gritos de los niños lejos de ser contrarios á la naturaleza, son muy útiles y conformes á la misma.

» Son un medio de desarrollar y perfeccionar el aparato respiratorio. De donde se sigue que impedir constantemente á un niño llorar, es querer que tenga el pecho débil y que se vea más tarde sujeto á enfermedades de los órganos contenidos en el mismo.

» Pero aun admitiendo que tengan por causa real un malestar ó dolor, ellos son con mucha frecuencia el mejor medio para alejar la causa que los provoca.

» Así uno de los motivos que incitan más frecuentemente los niños á llorar es la acumulación de viento que comprime el diafragma de alto á abajo y que ya por esta impulsión, ya por los dolores que determina,

(1) Estamos enteramente de acuerdo con esto y hemos podido comprobarlo con nuestra propia experiencia. Uno de nuestros hijos nació con una pequeña hernia que no tardó en desaparecer. El médico nos aconsejó que no le dejásemos llorar y el niño llegó á hacerse cargo de la situación de tal suerte que nos hizo pasar en los primeros meses la pena negra, como vulgarmente se dice.

obliga al niño á respirar con más fuerza, ó en otros términos á gritar, lo cual es el medio más seguro de repartir dicho viento de un modo uniforme en el bajo vientre.

» La aglomeración de mucosidades ó las congestiones de sangre en los pulmones son otra de las causas de los gritos; pero tampoco en estos casos hay remedio alguno más seguro que la acción de gritar.

» Aun en los casos bastante frecuentes en que los gritos de los niños dependen de una dificultad de circulación en las partes interiores y del malestar que de esto resulta, ningún medio obra con más eficacia que los gritos, precisamente porque aceleran la marcha de los humores.

« La acción de gritar, considerada desde el punto de vista de los fenómenos generales que produce, tiene resultados muy ventajosos y hasta necesarios.

» Es el único movimiento que el niño puede ejecutar desde los primeros momentos de la vida: ella reanima la circulación de la sangre, hace más uniforme la distribución de los humores, favorece la digestión, la nutrición y el crecimiento del cuerpo; disipa las congestiones en el bajo vientre, sirve de auxiliar á todas las secreciones y especialmente al sudor ó transpiración aglomerada, que desempeña tan importante papel en la economía.

« En una palabra, encuentro perfectamente justo el

adagio popular que dice « que no hay mucho que esperar de los niños que no lloran. »

Á las antedichas razones agrega el sabio doctor la siguiente consideración de orden diferente :

« He notado siempre que los niños que se pone mayor cuidado en que griten ó lloren menos, son los que más gritan, mientras que los que se ven en este punto á merced de su albedrío, acaban por perder dicha costumbre (1). »

Los doctores franceses, sin entrar en esos detalles circunstanciados, dicen sin embargo lo bastante para confirmar las aserciones del doctor Hufeland.

Únicamente prescriben que procure uno cerciorarse de si los gritos proceden del frío ó hambre, de la picadura de un alfiler ó de un insecto, de una mala postura, del estado de suciedad, de las escoriaciones de la piel ó de alguna otra causa externa ó interna.

Éstas son al mismo tiempo causas de insomnio.

Caso de que la madre no acierte en sus investigaciones, debe avisar al médico.

« Á excepción de la necesidad de excreción que se facilita por medio de lavativas, las causas internas de los insomnios son todas del dominio del médico, á quien se debe llamar sin tardanza » (2).

(1) Doctor Hufeland : *libro citado*, pág. 57 y siguientes.

(2) Ph. Gyoux : *Éducation de l'enfant*, pág. 67.

El niño tiene la facultad de dormir en medio del ruido, lo cual es bien fácil de observar en las grandes poblaciones y en las calles de mayor tránsito.

Los médicos recomiendan que no se debilite ó atenúe esta facultad preciosa tomando demasiadas precauciones para proteger su sueño. Se puede, dicen, ir y venir, sin apagar el ruido de los pasos, abrir y cerrar puertas y hablar en voz alta.

« El tiempo de su sueño es casi siempre el único momento de libertad para las personas que le cuidan; se convertiría por el contrario en tiempo de esclavitud para toda la gente de la casa, si se viese condeñada al silencio » (1).

El doctor Gyoux y el doctor Donné alegan otras razones. Uno y otro pretenden que su sueño no es por eso ni más tranquilo ni más reparador.

Añaden ambos, además, que todos los cuidados que se adoptasen para rodear su reposo de un profundo silencio, no haría sino perjudicarlo, pues extremaría su sensibilidad.

Entonces el menor ruido bastaría para despertarle y así por cualquier circunstancia imprevista se vería privado de todo descanso.

Por otra parte, los mil accidentes de la vida domés-

(1) M.<sup>me</sup> Millet-Robinet y el doctor Allix : *Libro citado*, pág. 682.

tica, la menor torpeza, v. g. la caída de una silla, le causarían una conmoción tanto más penosa y violenta, cuanto más acostumbrado estuviese al silencio.

Esto no quiere decir que el niño haya de poder dormir en una habitación donde se reciba mucha gente; en este caso, más que el ruido, le perjudicaría el aire viciado por tanta respiración.

Algunas madres suelen hacer lo que acabamos de censurar en el párrafo anterior, aduciendo como pretexto el deseo de poder vigilar de cerca el sueño de sus hijos. Están en un error y ya hemos visto lo que hay que pensar acerca de esto.

La madre de poca edad y experiencia se encuentra á veces embarazada para poner en práctica estas doctrinas teorías de los libros.

Es preciso que no se atormente y que observe sobre todo las condiciones del temperamento de su hijo. Hay niños á quienes el ruido no quita el sueño y otros á quienes sucede lo contrario.

Si ella comprende que el silencio le es favorable ya que no necesario, hará mal en hacer ruido para acostumbrarle á otra cosa.

Diariamente tiene lugar un fenómeno raro. Niños que duermen, como vulgarmente se dice á pierna suelta, al aire libre, en medio del rodar de los coches, de los gritos de los vendedores y de los mil ruidos de la calle, se despiertan en la casa al menor ruido.

Acaso proviene esto de que la calle está siempre agitada y ruidosa en su estado normal, mientras que en su dormitorio reina generalmente un silencio relativo. Confirma esta suposición el ver que una persona acostumbrada á dormir en medio del ruido ordinario, se despierta inmediatamente que este ruido cesa accidentalmente.

El doctor Donné añade (1):

« No hay que extremar este sistema ni hacer voluntariamente ruido junto á un niño que duerme: mis observaciones se limitan á recomendar el no abstenerse de ir y venir ó entrar en la habitación del niño, etc. »

Por su parte el doctor Seraine, contradiciendo á sabiendas á su compañero, escribe á su vez:

« El sistema nervioso de los niños es muy impresionable; el despertarlos de un modo inusitado puede acarrear funestos accidentes, como convulsiones, y seguramente, vale más cuidar de que duerman con silencio que turbar su sueño con conversaciones ruidosas, con idas y venidas continuas, y cerrando y abriendo puertas y ventanas sin precaución alguna » (2).

En realidad, creemos lo más prudente y lógico hablar poco y más bajo que de ordinario, no ir y venir sino

(1) A. Donné: *Conseils aux mères*, pág. 232.

(2) Doctor Seraine: *De la santé des petits enfants*, pág. 73.

lo preciso y cerrar las puertas y ventanas con suavidad.

Por la noche es costumbre dejar encendida en el dormitorio una mariposa. Sin embargo, el niño duerme mejor y más apaciblemente en las tinieblas. Por lo tanto no se le debe acostumbrar á dormir con luz, pues más tarde tendrá miedo y no querrá dormirse á oscuras.

Se alega como razón que la mariposa es necesaria, á causa de los cuidados que el niño reclama por la noche. Esta razón no es sólida; nada hay más fácil que encender luz cuando hace falta. Por lo demás no hay que ocuparse del niño generalmente sino una vez en la noche.



Fig. 67. — Mariposa (Veilleuse).

Dícese también que la mariposa sirve para mantener caliente el agua que mantiene el calor del biberón. En este caso se debe escoger una mariposa ó lamparilla opaca.

Queda aun que exponer otra razón; y es que la madre ó nodriza acostumbradas á tener luz durante la noche no podrían pasar sin ella. Pero á esto se contesta que debe sacrificarse todo al interés del niño, mucho más tratándose de una manía.

El cuerpo tiene necesidad de la oscuridad para saborear las dulzuras del sueño reparador.

Está en efecto demostrado que la luz calienta la sangre y fatiga el sistema nervioso; y esto no se aprecia en su verdadero valor sino cuando se está gravemente enfermo.

Si á pesar de todo se desea dormir con luz, hay que procurar al menos que el niño duerma á oscuras durante las primeras horas de la noche.

## II

### DURACIÓN DEL SUEÑO

Si desea uno penetrarse de lo que es el sueño para el niño es preciso leer lo que dice Hufeland:

« El sueño debe colocarse en la misma categoría que el comer y el beber; y aun es más importante. En efecto, sustrae al niño durante algún tiempo á todas las excitaciones del exterior, aun á las del alma, y permite así á las fuerzas reparar sus pérdidas. Calma la circulación, deja al alimento tiempo para incorporarse á la sangre y da á los materiales alibles lugar para que se distribuyan de un modo regular. La postura horizontal que exige y que disminuye la presión hace el desarrollo más uniforme. Por último regulariza las secreciones y contribuye de este modo á puri-

ficar la sangre. En una palabra, responde á todas las necesidades de esta edad. »

Consecuente con su sistema, aconseja que se deje dormir al niño todo el tiempo que lo necesite su naturaleza.

En esto se aparta del parecer de otros doctores que recomiendan que á partir de los dos años se debe privar al niño poco á poco del sueño diurno.

El doctor Donné pretende que el sueño va siendo cada vez menos útil á medida que el niño crece y que llega una época en que el sueño del día es más perjudicial que ventajoso.

La razón que da es que se hace dormir al niño, por ejemplo de una á tres, que es la mejor hora para el paseo en ciertos climas poco cálidos y sobre todo en invierno.

El doctor Gyoux sigue la misma opinión que Hufeland con respecto al sueño.

« Hay que dejar al niño que se satisfaga plenamente, porque no hay nada que contribuya más que el sueño á su crecimiento y salud » (1).

Sin embargo, en la página siguiente dice que al cumplir los dos años se debe privar al niño poco á poco del sueño durante el día.

El doctor Brochard se muestra también al parecer partidario de este sistema.

(1) Doctor Gyoux: *Éducation de l'enfant*, pág. 63.

No obstante, encontramos en él una novedad y un consejo que nos parece excelente, y que parece indicar que es favorable á la siesta.

« Cuando se tiene jardín ó se habita en el campo, se puede, si el clima y la temperatura lo permiten, suspender de un árbol una hamaca para que duerma el niño entre día. Este sueño al aire libre es muy fortificante » (1).

Á falta de jardín se pueden procurar al niño las ventajas equivalentes, abriendo, en los días buenos, las ventanas de la habitación donde duerme.

El aire del día no ejerce nunca la influencia perjudicial del de la tarde y sobre todo del de la noche. Basta cerrar las ventanas al caer la tarde.

El doctor Seraine sigue la misma opinión que el doctor Hufeland y dice muy juiciosamente :

« Es preciso escuchar la voz de la naturaleza, dejar dormir al niño cuando lo necesita y no hacer esfuerzos para someterle á una regla artificial » (2).

Éste es el mismo pensamiento de Hufeland, expresado en otras palabras.

Á decir verdad, el niño muestra tan poca inclinación al sueño, que más cuesta el acostarlo que el tenerlo levantado.

(1) Doctor Brochard: *Guide pratique de la jeune mère*, pág. 31 y 32.

(2) Doctor Seraine: *De la santé des petits enfants*, pág. 71.

El recién nacido duerme día y noche casi constantemente; apenas se despierta para tomar el alimento que le es necesario.

Hufeland declara que está convencido de que se haría morir á un recién nacido, haciéndole velar durante veinte y cuatro horas.

El insomnio es siempre en el niño indicio de una indisposición seria; ¡tan imperiosa es en él la necesidad de dormir!

Por consiguiente, si no hay ninguna causa accidental que le impida dormir, es preciso inmediatamente llamar al médico.

« Digo, repite Hufeland, que es muy buena señal cuando un niño duerme mucho y tranquilamente y que se debe dejarle gozar de su sueño saludable el mayor espacio de tiempo posible. »

Ciertos médicos, al aconsejar que á partir de cierta edad se impida al niño dormir, no han considerado la cuestión desde su verdadero punto de vista.

En realidad la siesta no es nunca perjudicial por sí misma, sino cuando se hace con detrimento del sueño nocturno.

Se ven ciertos niños débiles y flojos, sin apetito ni actividad, para quienes la siesta es una necesidad aun en edad algo más avanzada, precisamente porque se acuestan demasiado tarde y no se les deja dormir por la noche tranquilamente el tiempo necesario. En ellos



el sueño diurno es un resultado y no una causa.

Así, en tales casos, si se hace que el niño duerma por la noche lo necesario, desaparecerá pronto la necesidad de dormir durante el día.

Sólo que para obtener este cambio será preciso recurrir al sistema del doctor Donné, es decir habrá que privar al niño de todo sueño durante el día, cualquiera que sea el malestar que sienta. El exceso de fatiga le hará sucumbir al sueño tan pronto como se acueste.

Por más que diga el doctor Donné, la siesta no impide el paseo; el niño duerme por la mañana á horas en que no se sale.

En tiempo de fuertes calores, las horas de la siesta no pueden en modo alguno destinarse al paseo.

En cuanto al invierno, como el niño se despierta tarde del primer sueño ó siesta de la mañana, no siente tan pronto la necesidad de dormir y hay tiempo sobrado de sacarle á paseo.

En la Flandes francesa, la costumbre de la siesta, vestigio de la dominación española, ha quedado tan arraigada, que viejos y niños, únicos que tienen tiempo, la observan religiosamente.

Los primeros ganan con ella una longevidad sana y los segundos un vigor notable.

Está observado que los niños sometidos á este régimen son menos nerviosos, menos fébriles que los demás en igualdad de condiciones.

Este apaciguamiento de los nervios, esta calma de la sangre son de tal suerte el resultado del sueño diurno, que los pierden tan pronto como se les priva de él.

El niño se acuesta vestido y despierto en una habitación aislada y oscura: únicamente se pone sobre sus pies algún abrigo. No es preciso que la siesta tenga lugar á una hora determinada, pero es bueno que haya cierta regularidad todos los días. La duración de la siesta depende de la organización del niño y se puede prolongar la costumbre todo el tiempo que sea posible.

Á veces se ven niños de seis años que duermen entre día unas dos horas.

Los médicos recomiendan que se acueste el niño á las siete hasta la edad de seis años, y desapruueban que se les deje velar ni aun accidentalmente.

Sin embargo, en esto como en todo hay que tener en cuenta las circunstancias, la estación, etc. (1).

(1) Hemos tenido recientemente la ocasión de experimentar la necesidad de la siesta en los niños y el poco fundamento de los médicos que aconsejan que se impida al niño dormirla á partir de los dos años. Uno de nuestros hijos, al que ya hemos hecho referencia, y que cuenta hoy unos 25 meses de edad, tiene la costumbre arraigada de dormir al mediodía por lo menos dos horas. No hace mucho y creyendo que de esta suerte se dormiría más temprano y estaría más tranquilo por la noche, tratamos de impedirle dormir siesta. Como es natural, al llegar las seis de la tarde se caía de sueño; una vez acostado después de comer, observamos que su sueño era muy intranquilo y que á cada momento se despertaba inquieto y llorando. Restablecimos inmediatamente la costumbre de la siesta. Todos los días duerme unas dos horas por lo menos; pasa la noche tranquilamente en un sueño, y tiene un apetito que no hay más que desear. (N. del T.)