Colecho

10 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

El colecho -**práctica de dormir con el niño o niña en la misma cama** (lecho familiar compartido)- es una costumbre extendida de forma desigual por todo el mundo. En países asiáticos como Japón se realiza de forma habitual durante los primeros años de vida. Con todo, en países occidentales, entre ellos España, esta práctica es mucho menos común. Es importante distinguir el colecho de la cohabitación, en la que el niño o niña duerme en la misma habitación que sus padres pero sin compartir la cama.

Esta filosofía de crianza natural, respetuosa o de apego, cada vez gana más adeptos. Sus defensores solo ven ventajas. Se crea un entorno de seguridad que favorece el vínculo de las crianzas, se reduce el riesgo de depresión postparto y se favorece el desarrollo cerebral óptimo y positivo de niñas y niños.

El contacto continuo favorece el desarrollo del vínculo afectivo, el bienestar del bebé, el desarrollo neuronal y la capacidad de respuestas adecuadas ante situaciones de tensión. Estudios recientes demuestran que la cercanía del hijo o hija que madre facilita el mantenimiento de la lactancia materna y que esta tiene un efecto protector frente al Síndrome de muerte Súbita del Lactante. También se sabe que el colecho es más frecuente en niños y niñas que se alimentan con el pecho que en el caso de lactancia artificial.

La Asociación Española de Pediatría asegura que durante los seis primeros meses lo ideal es que el bebé duerma en su cuna, boca arriba y cerca de la cama de sus progenitores ya que de este modo se reduce un 50% el riesgo del Síndrome de muerte Súbita del Lactante.

El colecho favorece la lactancia materna pero eleva el riesgo del Síndrome de muerte Súbita del Lactante por lo que **debe evitarse en las siguientes condiciones**:

- Lactantes menores de tres meses de edad.
- Prematuridad y bajo peso al nacer.
- Padres y/o madres que consuman tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
- Situaciones de cansancio, especialmente de cansancio extremo como el postparto.
- Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá o sillones.
- Y en el caso de compartir la cama con otras personas adultas o no.

La práctica del colecho tienen que decidirla los padres, teniendo en cuenta los pros y los contras, y siempre asegurándose que se realiza de forma segura. Minimizar riesgos alejando las almohadas de los bebés, asegurándose de que el bebé no puede caer de la cama ni quedar atrapado entre el colchón y la pared, asegurarse de que la ropa de cama no puede taparle la cara, evitar nórdicos, mantas, peluches y objetos que puedan provocar asfixia, no dejar al bebé solo en la cama, dado que puede quedar en una posición que no es la adecuada y tener en cuenta que en los primeros meses es mejor no compartir cama con él si nació prematuro o se nació a término pero con bajo peso. Una buena opción sería arrimar a la cama una superficie independiente "cuna sidecar".