

# Coleito

10 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

O coleito –**práctica de durmir co neno ou nena na mesma cama** (leito familiar compartido)– é un costume estendido de forma desigual por todo o mundo. En países asiáticos como Xapón realízase de forma habitual durante os primeiros anos de vida. Con todo, en países occidentais, entre eles España, esta práctica é moito menos común. É importante distinguir o coleito da cohabitación, na que o neno ou nena durme na mesma habitación que os seus pais pero sen compartir a cama.



Esta filosofía de crianza natural, respectuosa ou de apegamento, cada vez gaña máis adeptos. Os seus defensores só ven vantaxes. Créase unha contorna de seguridade que favorece o vínculo das crianzas, redúcese o risco de depresión postparto e favorécese o desenvolvemento cerebral óptimo e positivo de nenas e nenos.

O contacto continuo favorece o desenvolvemento do vínculo afectivo, o benestar do bebé, o desenvolvemento neuronal e a capacidade de respostas adecuadas ante situacións de tensión. Estudos recentes demostran que a proximidade do fillo ou filla ca nai facilita o mantemento da lactación materna e que esta ten un efecto protector fronte á Síndrome de Morte Súbita do Lactante. Tamén se sabe que o coleito é máis frecuente en nenos e nenas que se alimentan có peito que no caso de lactación artificial.

A Asociación Española de Pediatría asegura que durante os seis primeiros meses o ideal é que o bebé durma no seu berce, boca arriba e preto da cama dos seus proxenitores xa que deste xeito redúcese un 50% o risco do Síndrome de Morte Súbita do Lactante.

O coleito favorece a lactación materna pero eleva o risco do Síndrome de Morte Súbita do Lactante polo que **debe evitarse nas seguintes condicións:**

- Lactantes menores de tres meses de idade.
- Prematuridade e baixo peso ao nacemento.
- Pais e/ou nais que consuman tabaco, alcol, drogas ou fármacos sedantes.
- Situacións de cansazo, especialmente de cansazo extremo como o postparto.
- Coleito sobre superficies brandas, colchóns de auga, sofá ou cadeiras de brazos.
- E no caso de compartir a cama con outras persoas adultas ou non.

A práctica do coleito teñen que decidila os pais, tendo en conta os pros e os contras, e sempre asegurándose que se realiza de forma segura. Minimizar riscos afastando as almofadas dos bebés, asegurándose de que o bebé non pode caer da cama nin quedar atrapado entre o colchón e a parede, asegurarse de que a roupa de cama non poda taparlle a cara, evitar nórdicos, mantas, peluches e obxectos que podan provocar asfixia, non deixar ao bebé só na cama, dado que pode quedar nunha posición que non sexa a adecuada e ter en conta que nos primeiros meses é mellor non compartir cama con el se naceu prematuro ou se naceu a termo pero con baixo peso. Unha boa opción sería arrimar á cama unha superficie independente “berce sidecar”.

## Xanela aberta á familia

### Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida  
Infancia  
Adolescencia  
Familia

### Alimentación saudable

Actividade física  
Prevenición de adiccións  
Benestar emocional

### Recursos

Gastas pista  
REGAPS



**XANELA ABERTA**  
*á Familia*

## A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020