

PRACTICANDO EL COLECHO. ASESORAMIENTO DE LA MATRONA

CO-SLEEPING PRACTICE. MIDWIFE ADVICE

Autor:

Rodríguez Villar, V.⁽¹⁾; Miranda Moreno, M.D.⁽¹⁾; Navío, C.⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾Complejo Hospitalario de Jaén. virgi_rv@hotmail.com

⁽²⁾Empresa Pública de Emergencias Sanitarias.

Resumen:

El colecho se puede definir como la práctica existente en dormir en la misma cama los bebés y sus padres de manera habitual o esporádica. Existen numerosos estudios de los que se pueden concluir diversas ventajas e inconvenientes de esta práctica, detallados a continuación en este artículo. Por otro lado, para que el colecho se practique de manera segura hay que seguir una serie de recomendaciones y evitarlo en determinadas situaciones de riesgo.

Palabras Clave:

Colecho, apego, lactancia materna, Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

Abstract:

Co-sleeping can be defined as the practice in sleep in the same bed babies and their parents on a regular or sporadic. There are numerous studies which may conclude several advantages and disadvantages of this practice, detailed later in this article. On the other hand, that co-sleeping is practiced safely is to follow a series of recommendations and avoid risk in certain situations.

Key Words:

Co-sleeping, attachment, breastfeeding, Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

1. INTRODUCCIÓN

Podemos definir el colecho como la práctica de dormir en la misma cama los padres con el niño. Este puede ser algo esporádico o habitual. Debe distinguirse de la cohabitación, la cuál consiste en compartir la misma habitación pero sin compartir la cama.

Las creencias y costumbres del lugar en el que duermen los niños varía de unas culturas a otras.

Por ejemplo, en la cultura oriental, los niños son desde el nacimiento considerados independientes, por lo que los padres no creen necesaria su separación precoz ya que piensan que esta cercanía es imprescindible para establecer una relación más íntima y perdurable con su familia.

Por otro lado, en la cultura occidental, son considerados como dependientes, por lo que para promover su autonomía creen que el bebé debe dormir separado de sus padres desde muy pequeños.

Sin embargo, hay que destacar que en los países asiáticos, que es donde el colecho es una práctica habitual, la incidencia del SMSL tiene unos niveles más bajos.

2. OBJETIVOS

Como objetivo principal en esta revisión nos planteamos conocer las ventajas e inconvenientes de la práctica del colecho, así como la importancia del asesoramiento por parte de profesionales de la salud como las matronas para realizarlo de manera segura.

Además, consideramos importante destacar la relación existente entre el colecho y la prevalencia de la lactancia materna. Por otro lado, pero no por eso menos importante, creemos relevante resaltar también la relación existente entre esta práctica y el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

3. METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica en bases de datos Pubmed, Cochrane, Scielo con las palabras clave colecho, apego, lactancia materna, Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), co-sleeping, attachment, breastfeeding, Sudden Infant Death Syndrome (SIDS). Además de una lectura en profundidad de diferente bibliografía reflejada en el último apartado de esta revisión.

4. DESARROLLO

Diferentes investigaciones presentan resultados muy contradictorios respecto a los beneficios y riesgos de compartir el lecho con el lactante, por este motivo nos planteamos realizar este trabajo. Al revisar la bibliografía encontrada, hemos querido destacar esas ventajas e inconvenientes que desarrollamos a continuación.

VENTAJAS:

- Favorece la instauración y mantenimiento de la lactancia materna, facilitando además las tomas nocturnas ya que las madres que amamantan colocan a sus hijos junto a ellas en posición supina para facilitar así el acercamiento y agarre al pecho.
- El sueño de la madre y su hijo se sincronizan, lo que permite al bebé despertarse con más facilidad y frecuencia que si estuvieran solos, evitando o al menos, disminuyendo así las apneas del sueño.
- Disminuye el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, comparando con los niños que duermen en habitaciones separadas de sus padres, por el mismo motivo que lo anterior.
- El contacto cercano del bebé con su madre durante el sueño, le brinda una mayor estabilidad cardiorrespiratoria y oxigenación, mejor termorregulación y menor llanto. Largos períodos de llanto promueven respuestas fisiológicas, Rodríguez, V.; Miranda, M.D.; Navío, C. (2013). Practicando el colecho. 283 Asesoramiento de la matrona. *Trances*, 5(3):281-286.

como el aumento de la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria, la tensión arterial y la producción de hormonas relacionadas con el estrés.

- Es indiscutible que esta práctica potencia el vínculo afectivo entre los padres y el niño.
- Facilita la conciliación del sueño de la madre debido al efecto de la oxitocina, ya que ésta se produce en mayor cantidad al aumentar las tomas.

INCONVENIENTES:

- Menor descanso para algunos padres al tener que mantener mecanismos de alarma.
- Algunas teorías contrarias al colecho afirman que los niños se vuelven más dependientes de sus padres, dificultando la conciliación del sueño cuando duerme sin ellos.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que la práctica del colecho puede suponer un riesgo para el SMSL en las siguientes situaciones:

- El bebé duerme boca abajo.
- El colchón es demasiado blando, o existen muchas almohadas.
- El bebé se encuentra extremadamente abrigado.
- El padre o la madre fuma, consumen alcohol, drogas u otras sustancias o medicamentos que puedan alterar la capacidad de respuesta ante situaciones de alarma.
- El padre o la madre padecen obesidad extrema.

Sin embargo, ante la presencia de alguna situación de riesgo descrita anteriormente, se puede utilizar como alternativa al colecho la cohabitación con

la cuna del bebé cercana a la cama de los padres (cuna side-car). Este tipo de cuna permite al bebé dormir al mismo nivel de sus padres pero en su colchón independiente, aunque sin baranda que los separe. Ha demostrado ser segura y no interferir con la frecuencia de las tomas de pecho materno.

5. CONCLUSIONES

Hemos podido comprobar que el colecho favorece la lactancia materna; por lo tanto, como la lactancia materna es un factor protector frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, podemos decir que el colecho ayudaría a prevenir el SMSL.

Además, tanto el colecho como la cohabitación nocturna al sincronizar los ciclos de sueño de la madre y el bebé y aumentar así el número de despertares de este último, previenen por sí mismos el SMSL.

Por todo esto, nos compete a los profesionales sanitarios como matronas, enfermeras, médicos de atención primaria, pediatras... informar a los padres sobre las recomendaciones a seguir para la práctica segura del colecho en el caso de quien lo quiera practicar, pero también informar de la alternativa que existe de la cohabitación. Estas recomendaciones seguras serían las siguientes:

- El niño debe dormir siempre boca arriba.
- Siempre debe dormir sobre una superficie firme, sin almohadones, cojines ni peluches. Asegurarse de que el bebé no se pueda caer de la cama ni quedar atrapado en ningún hueco.
- Evitar arropar al niño en exceso (mantas o frazadas gruesas).
- No dormir con el bebé en brazos en un sofá o sillón.
- No dormir en la misma cama si los padres fuman.
- Tampoco se debe practicar colecho si los padres consumen alcohol, drogas o medicamentos que disminuyan su capacidad de respuesta.

- Si concurre alguna de estas circunstancias el niño debe dormir en la misma habitación de los padres con la cuna al lado de la cama o en una cuna tipo "side-car" (superficie independiente adosada a la cama de los padres).

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.- Landa Rivera L, Díaz-Gómez M, Gómez Papi A, Paricio Talayero JM, Pallás Alonso CR, Hernández Aguilar MT y cols. El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Dormir con los padres. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2012.

2.- Ugarte Libano R, Pin Arboledas G. El colecho y el riesgo de muerte súbita. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2012; 14: 181-182.

3.- Esparza Olcina MJ, Aizpurua Galdeano P. Amamantar al bebé y compartir la cama con él a los tres meses de vida se relaciona con una mayor prevalencia de lactancia materna al año. *Evid Pediatr*. 2010; 6:11.

4.- Pérez Gaxiola G, Cuello García CA. El colecho puede incrementar el riesgo de muerte súbita del lactante. *Evid Pediatr*. 2011; 8:34.

5.- Grupo de Trabajo en Muerte Súbita del Lactante de la Sociedad Argentina de Pediatría. Nuevas recomendaciones para la disminución del riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante. *Arch Argent Pediatr*. 2000; 98(4): 239.

6.- Jenik AG. Colecho y síndrome de muerte súbita del lactante: una relación conflictiva. *Arch Argent Pediatr*. 2001; 99(3): 228.

7.- García López MM, Blanco Soto MV, Vera Pérez JA, García Ros JM, Cebrián López R. Intención de colecho en el puerperio según características sociodemográficas de las madres. ¿Qué podemos recomendar los profesionales de enfermería? 2009; 18: 8-12.

8.- Gómez Papi A. *El poder de las caricias*. Ed Espasa. Barcelona. 2011.