

Esta hoja informativa resume las evidencias científicas existentes hasta el momento sobre los riesgos y beneficios de que los bebés compartan una cama para adultos con uno de sus progenitores o con ambos, y sobre la seguridad del bebé.

Para más información sobre éste u otros temas, visita por favor [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk)

Muchos padres se llevan al bebé a su cama para dormir, pero para muchos bebés del Reino Unido ése no es el lugar donde duermen regularmente. El colecho – entendido como compartir cama – usualmente se practica sólo parte de la noche o un par de noches a la semana, aunque también hay bebés que duermen toda la noche y todas las noches, en la cama de su madre (o padres).

Aunque muchos nuevos padres piensan que ellos nunca dormirán con su bebé, la ciencia nos demuestra que muchos lo acaban haciendo, por todo tipo de razones. Para cuando han cumplido los tres meses de edad alrededor del 50% de los bebés del Reino Unido han coleccionado alguna vez, y cualquier noche de la semana una quinta parte de los bebés duerme con uno de sus padres. Muchos de estos bebés que están siendo amamantados, y tres cuartas partes (70-80%) de los bebés amamantados duermen con su madre o con sus padres en algún momento los primeros meses de vida. Es importante que TODOS los padres estén bien informados sobre el colecho y que hayan pensado desde el principio como organizarán el cuidado nocturno del bebé.

### ¿Por qué coleccionan los padres?

Los padres coleccionan por muchas razones, y en circunstancias muy diferentes. El colecho puede realizarse con más – o menos – seguridad. Cuando se practica accidentalmente, sin pensar en la seguridad del bebé, puede ser muy peligroso. Algunos bebés son también vulnerables debido a factores de riesgo específicos.

La razón más común para practicar colecho es la de amamantar por la noche. Los bebés amamantados se alimentan más frecuentemente porque la leche humana se digiere más fácil y rápidamente, y por eso necesitan hacerlo noche y día. Las tomas nocturnas frecuentes ayudan a la madre a producir suficiente leche. Muchas madres que amamantan encuentran que coleccionar hace las tomas nocturnas menos molestas después de las primeras semanas, y las madres que coleccionan generalmente amamantan durante más meses que las que no coleccionan.

Otros padres coleccionan para mejorar el vínculo con su bebé, especialmente si tienen que separarse del bebé durante el día por motivos laborales; algunos lo hacen cuando el bebé está enfermo, para poder vigilarlo mejor. Muchas familias en todo el mundo coleccionan porque esa es la norma de su cultura. A veces la gente colecciona porque no puede permitirse comprar una cuna, o porque duermen temporalmente en un sitio donde no tienen una (por ejemplo, cuando visitan a familia o amigos o durante las vacaciones).

A veces los padres se quedan dormidos accidentalmente con sus bebés, cuando no pretendían hacerlo. Esto puede ser enormemente peligroso, especialmente si esto ocurre en sofás o sillones, o tras consumir alcohol o drogas. Debido a que cada noche es diferente, ¡los padres deben tener muy en cuenta la seguridad del bebé durante el colecho cada vez que lo practiquen!

## Colecho, SIDS y factores de riesgo

Mientras que algunas muertes de bebés relacionadas con el colecho (en camas o sofás) implican accidentes debido a un comportamiento temerario, otras no tienen explicación y son clasificadas como síndrome de la muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés, Sudden infant death syndrome), también llamada “muerte en cuna”. La muerte por SIDS puede ocurrir en cualquier lugar en donde el bebé esté durmiendo, pero los estudios nos demuestran que algunos bebés son más vulnerables que otros.

Diversos estudios por todo el mundo han encontrado que los bebés que murieron de manera inexplicable (SIDS) tenían más probabilidades de haber estado durmiendo con un adulto. Investigaciones más detalladas han demostrado que las muertes por SIDS relacionadas con el colecho suelen presentar, además, otros factores de riesgo. El tabaquismo incrementa el riesgo de SIDS independientemente de donde duerma el bebé, pero el riesgo es incluso mayor cuando se combina con el colecho. El mayor factor de riesgo de SIDS en el ambiente de colecho es que la madre haya fumado en el embarazo, seguido de exposición al humo del tabaco tras el nacimiento. En un gran estudio realizado en el Reino Unido la razón de probabilidades de muertes por SIDS de madres fumadoras versus madres no fumadoras fue de 5 a 1. La razón de probabilidades de una madre que colecciona fumadora versus una no fumadora fue 12 a 1. Por lo tanto, evitar la combinación de colecho y tabaquismo reduce las probabilidades de SIDS. Evitar el tabaquismo es lo que más impacto tiene.

Otros factores que incrementan el riesgo de muerte por SIDS durante el colecho son la prematuridad del bebé y el bajo peso al nacer. Hay controversia en cuanto a si coleccionar con un bebé (por debajo de las 12 semanas de edad) puede aumentar el riesgo de SIDS, pero las evidencias de momento no son claras. Aunque es evidente que los bebés amamantados (independientemente de donde duerman) tienen menos riesgo de SIDS que los no amamantados, todavía no está claro cómo afecta al riesgo de SIDS la combinación de lactancia y colecho, ya que generalmente hay otros muchos factores implicados.

## Como funciona el colecho



Las camas para adultos no están diseñadas para que los bebés estén seguros. Es MUY IMPORTANTE que antes de coleccionar los padres tomen una serie de precauciones. En primer lugar han de observar cuidadosamente la cama y cómo está colocada, asegurándose de que no quedan huecos, entre la cama y la pared o los muebles colindantes, donde el bebé pueda caerse o quedar atrapado. Deben mantener al bebé lejos de las almohadas y cojines. Retirar cualquier ropa de cama pesada que pueda cubrir al bebé. También hay que tener muy en cuenta la altura de la cama y la dureza del suelo por si el bebé llega a caerse.

Los estudios de madres y bebés lactantes que coleccionan rutinariamente demuestran que ambos se colocan muy juntos, uno enfrente del otro y se despiertan a la vez. La madre pone el bebé a dormir boca arriba, al nivel de su pecho, sobre la superficie del colchón (lejos de almohadas). También adopta una posición protectora en la cama, rodeando al bebé, con el brazo extendido por encima de la cabeza del bebé y las rodillas dobladas bajo sus pies. Esta postura protege al bebé del frío, el calor, la ropa de cama y otras personas durmiendo en la misma cama.

Un estudio demostró que las madres que no amamantan con frecuencia ponen a sus bebés muy altos en la cama, a la altura de la cara de los padres, entre o sobre las almohadas. No solían estar cara al bebé ni adoptando la posición protectora antes descrita para dormir. Esto sugiere que el colecho podría ser menos seguro para los bebés que no toman lactancia materna, excepto si el comportamiento descrito en el párrafo anterior puede ser aprendido, algo que todavía se desconoce. Una cuna sidecar, abierta por uno de sus lados y unida a la cama del adulto, podría ser una buena solución si quieres estar cerca del bebé pero te preocupa la seguridad del colecho.

**Antes de coleccionar valora seriamente si las condiciones son seguras para tu bebé.**

©Copyright BASIS. BASIS no aborda problemas clínicos del sueño ni provee de asesoramiento individual sobre el sueño. Los padres deberán contactar a un profesional de la salud para resolver cualquier preocupación sobre la salud de su hijo. Traducción a cargo de María Berrozpe, PhD ([www.suenoinfantil.net](http://www.suenoinfantil.net)). Con la colaboración de Francisca Cadenas, profesora de lengua Española