

Esta hoja informativa resume las evidencias científicas existentes hasta el momento sobre los riesgos y beneficios de los lugares más comunes en los que suelen dormir los bebés por la noche.

Para más información sobre éste y otros temas, visita por favor www.basionline.org.uk

En todo el mundo y a lo largo de la historia de la humanidad los bebés han dormido cerca de sus madres durante el día y la noche. Y es que, hasta la aparición de las nuevas tecnologías, los bebés simplemente no podían sobrevivir lejos del cuerpo de su madre.

Hoy en día podemos mantener a los bebés vivos, calientes, alimentados y seguros sin el cuerpo de su madre. De qué manera incorporamos a los bebés a nuestro mundo del siglo 21, y cómo adaptamos nuestro actual estilo de vida para acomodar dentro de él sus necesidades, son cuestiones en las que no pensamos con frecuencia – aunque tal vez deberíamos. Dónde esperamos, forzamos y permitimos que duerman nuestros bebés es solo una de ellas.

¿En la habitación de los padres o en su propia habitación?

Sleep is a developmental process, and our sleep needs change throughout our lifetimes. Waking during the night is normal during early infancy, and healthy babies experience several awakenings per night at the end of sleep cycles.



Dormir cerca del bebé reduce el riesgo de muerte súbita, tanto durante las siestas diurnas como durante el sueño nocturno, además de facilitar su cuidado por la noche.

Uno de los consejos claves que reciben los padres primerizos es el de poner al bebé a dormir en una cuna a lado de su cama hasta los 6 meses de edad. Hay dos razones principales para esto: en primer lugar, existen estudios realizados en Europa, Estados Unidos y Nueva Zelanda que han demostrado que los bebés que duermen en la habitación de sus padres tienen un riesgo menor de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés, Sudden Infant Death Syndrome), cuando lo comparan con bebés que duermen en una habitación diferente a la de sus padres.

- Un estudio europeo en el que compararon 745 bebés muertos por SIDS con 2411 bebés control estimó que un 36% de las muertes por SIDS se podían haber evitado poniendo al bebé a dormir en la habitación de sus padres.
- Un estudio inglés en el que compararon 325 bebés muertos por SIDS con 1300 bebés control encontró que el 75% de las muertes diurnas por SIDS ocurrieron cuando el bebé estaba solo en una habitación.

No hay ninguna evidencia de que las alarmas para bebés o los monitores de movimiento prevengan el SIDS.

En segundo lugar, muchos padres encuentran que el cuidado del bebé es mucho más fácil si éste se encuentra en su misma habitación: las tomas nocturnas son mucho más fáciles, el bebé llora menos cuando está cerca de sus padres; y todos, padres y bebé, consiguen dormir más. La ciencia sugiere que los bebés encuentran la separación de su cuidador estresante, incluso aunque parezca que están dormidos.

Colecho con los padres

A veces los bebés duermen con uno de sus progenitores, o con los dos. Esto tiene pros y contras que debes conocer.

Muchos padres se llevan el bebé a su cama para dormir, aunque para muchos bebés éste no es el lugar donde normalmente duermen. El colecho generalmente se practica sólo parte de la noche o un par de noches a la semana. Dormir con un bebé en una cama de adulto (colecho) es muy común. Diversos estudios han demostrado que alrededor de un 50% de los bebés ha colechado con sus padres cuando llegan a los 3 meses de edad.

- El colecho está fuertemente asociado a la lactancia: 79-80% de los bebés amamantados duermen con su madre o con sus padres al menos parte del tiempo durante los primeros meses de vida, y muchos estudios han demostrado que madres y bebés que colechan siguen con la lactancia mucho más tiempo que los que duermen separados.
- También hay padres que colechan por el vínculo, especialmente si tienen que separarse de su bebé durante el día; otros lo hacen cuando el bebé está enfermo, para poder vigilarle mejor; en ocasiones las familias colechan porque no se pueden permitir una cuna.

Oficialmente se desaconseja el colecho cuando puede ser peligroso. Los estudios más recientes demuestran que la mayor parte de las muertes asociadas al colecho ocurren cuando el adulto que colecha con el bebé ha estado fumando, bebiendo alcohol o tomando drogas (tanto drogas ilegales como medicamentos con o sin prescripción médica) que le hacen dormir profundamente. Parece que también existe un ligero aumento de riesgo de SIDS para los bebés menores de 4 meses, incluso aunque los padres ni fumen, ni beban, ni tomen drogas, aunque las evidencias de esto son todavía muy controvertidas.

Algunos tipos de colecho, como dormirse con el bebé en un sofá, pueden ser extremadamente peligrosos. Es importante que los padres piensen desde el principio sobre el colecho en sus circunstancias personales, incluso aunque no planeen colechar, ya que precisamente cuando el colecho ocurre de manera accidental, sin haberlo planeado cuidadosamente de antemano, es cuando suele resultar peligroso para el bebé.

Colecho en un sofá

Los adultos a veces caen dormidos con sus bebés en un sofá. Esto puede ser muy peligroso.



Dormir con un bebé en un sofá, diván o sillón puede ser muy peligroso. Los bebés pueden quedar aprisionados entre el cuerpo del adulto y el respaldo o los apoyabrazos del sofá o sillón, comprometiendo así su respiración.

El sofá es el único ambiente en el que el riesgo de SIDS ha aumentado en los últimos años, desde un 6% en 1993-6 hasta un 16% en 2003-6. Esto representa un aumento de 24 a 42 muertes por año. Este incremento ha ocurrido a la vez que las muertes por SIDS en otros ambientes han disminuido (hecho asociado a que los padres ponen a sus bebés a dormir boca arriba en lugar de boca abajo). Este fenómeno podría ser debido a un aumento en el número de padres que eligen alimentar y calmar a sus bebés en el sofá en lugar de en su cama.

Piensa cuidadosamente en la seguridad de tu bebé para cada periodo de sueño.