
Cómo optimizar la seguridad de tu bebé durante el sueño

Partiendo de la base de que la decisión de realizar [colecho](#), entendido como dormir con el bebé en la misma cama, es una decisión de cada familia, de cada madre y dejando de lado polémicas al respecto; una información correcta y adecuada es necesaria para la asegurar la seguridad de nuestros bebés y nuestro disfrute juntos. Si bien, hoy es evidente que el lugar más seguro para que el bebé duerma es la misma habitación que su madre (no hacerlo supone un incremento de hasta 19 veces del riesgo de muerte durante el sueño), dormir con él en la misma cama ha sido por tradición cuestionado por motivos de seguridad. Pero las recientes evidencias científicas hacen tambalearse este cuestionamiento.

La realidad es que compartir cama con el bebé es un comportamiento mucho más común de lo que parece. En [una reciente comunicación presentada en el 26º congreso de la Sociedad europea de investigación sobre el sueño](#), celebrado recientemente en Atenas, se puso en evidencia que, aunque solo un 15% de las madres planea dormir con sus bebés durante los primeros tres meses tras el nacimiento (la etapa en la que se supone que esta práctica aumenta el riesgo de muerte del bebé), finalmente lo harán de manera regular (la mayoría de las noches, la mayor parte de la noche) un 60% de las madres.

Todas las madres sentimos que donde mejor [duermen nuestros bebés](#) es a nuestro lado, en contacto con nosotras. Sabemos que intentar que duerman solos en una cuna, alejados de nuestros cuerpos, supone un estrés importante para nosotros y para el bebé. Y esto es así porque, como bien han demostrado investigadores como el [profesor de antropología James McKenna](#), el hábitat de nuestro pequeño bebé mamífero-primate es el cuerpo de su madre, y sólo en él recibe la alimentación y la regulación fisiológica y emocional imprescindible para su desarrollo saludable.

Así que, ante la resistencia de nuestro hijo a dormir lejos de nosotras, la gran mayoría acabamos metiéndonoslo antes o después en nuestra cama. Y es que, especialmente si damos de mamar, alejarlo de nosotras por la noche supone un obstáculo importante para conseguir un sueño reparador. Con el bebé lejos de nuestro alcance, las tomas nocturnas nos obligan a desvelarnos por completo y levantarnos, convirtiéndose así en una auténtica tortura. Por esta razón, esta distancia entre madre y bebé durante el sueño nocturno es una amenaza para el buen establecimiento de [lactancia materna](#). En [ese mismo trabajo citado anteriormente](#) también hemos confirmado algo que otros expertos ya habían observado: la intensa relación positiva entre la [cercanía entre madre y bebé](#) durante el sueño nocturno y la [duración de la lactancia materna](#). Cuanto más cerca duerme el bebé de su madre, especialmente si no hay barreras entre ellos, más larga será la [lactancia](#).

Sabemos la enorme importancia que la lactancia materna tiene para la salud de la díada madre-bebé, y que todavía estamos lejos de cumplir los objetivos de la OMS a este respecto (esto es, que los bebés reciban [lactancia materna](#) exclusiva hasta los seis meses y después, junto a alimentación complementaria, al menos hasta los dos

años). Estas razones son las que han motivado a expertos de organizaciones como la [Academia de medicina de la lactancia](#), el [Servicio nacional de salud de Reino Unido \(NHS\)](#) o [UNICEF](#) a rechazar esta prohibición unilateral del colecho defendida por la Asociación Americana de Pediatría (AAP) y a apostar por informar cuidadosamente a las familias sobre cómo y cuándo pueden dormir con seguridad en la misma cama con sus bebés.

Por ejemplo, en la [última publicación de la Academia de medicina de la lactancia](#) podemos leer en qué circunstancias no debemos dormir junto al bebé, porque en estos casos sí está demostrado que aumenta el riesgo de muerte del bebé:

- Bebé que duerme en un sofá con un adulto dormido
- Bebé que duerme junto a un adulto que está afectado por alcohol o drogas
- Bebé que duerme junto a un adulto que fuma
- Bebé durmiendo en posición prona
- Ausencia de lactancia materna
- Quedarse dormido en una silla con el bebé
- Dormir sobre ropa de cama blanda
- Bebé nacido prematuro o con bajo peso

Y también nos informan cuidadosamente sobre cómo podemos dormir en la misma cama con el bebé de manera segura:

- Nunca duerma con los bebés en un sofá, sillón o superficie inadecuada, incluyendo una almohada
- Colocar a los bebés para dormir lejos de cualquier persona afectada por el alcohol o las drogas
- Colocar a los bebés en posición supina para dormir
- Dormir a los bebés lejos del humo de segunda mano y de un cuidador que fume habitualmente y de ropa u objetos que huelan a humo (humo de tercera mano) (En los casos en que la madre fume esto no será posible).
- La cama debe estar alejada de las paredes y los muebles para evitar el encajamiento de la cabeza o el cuerpo del lactante.
- La superficie de la cama debe ser firme, al igual que la de la cuna, sin fundas gruesas (por ejemplo, edredones), almohadas u otros objetos que puedan provocar el cubrimiento accidental de la cabeza y asfixia.
- No se debe dejar al bebé solo en la cama de un adulto
- La posición C ("acurrucamiento") (Figura 1), con la cabeza del lactante frente al pecho del adulto, las piernas y los brazos del adulto rodeando al lactante y éste sobre su espalda, lejos de la almohada, es la posición óptima para dormir con seguridad.
- No hay pruebas suficientes para hacer recomendaciones sobre el hecho de que varios adultos compartan cama con el bebé o sobre la posición del bebé respecto a ambos padres en ausencia de circunstancias peligrosas. Cada localidad debe considerar las circunstancias culturales propias de su situación con respecto las condiciones de sueño.



Figura 1: La posición C ("acurrucamiento"), con la cabeza del lactante frente al pecho del adulto, las piernas y los brazos del adulto rodeando al lactante y éste sobre su espalda, lejos de la almohada, es la posición óptima para dormir con seguridad.

Seguramente, ante todo lo escrito en este artículo, todavía te queden dudas. ¿Cómo podemos saber cuál es la estrategia más segura para nuestros hijos? ¿Podemos realizar realmente un colecho seguro siguiendo estas directrices?, ¿o es mejor descartar el colecho en cualquier circunstancia, con todo lo que eso conlleva de riesgo para la lactancia materna y de estrés para el bebé?

Lo cierto es que en la actualidad los expertos están lejos de ponerse de acuerdo y el debate está al rojo vivo en los propios foros científicos.

Básicamente, la controversia está entre prohibir el colecho de manera unilateral o bien informar a los padres de cómo y cuándo pueden practicarlo para que sea seguro y no ponga en peligro al bebé. Y los resultados de estas dos estrategias son esclarecedores: países como Reino Unido nos demuestran que **informar a las familias de cómo practicar colecho con seguridad se relaciona con una disminución muy significativa del número de muertes infantiles durante el sueño**. Por el contrario, las agresivas campañas realizadas en EE.UU, contra el colecho no están consiguiendo reducir el número de muertes.

Por lo tanto, si estás esperando un bebé, yo te animo a informarte de forma cuidadosa de cómo dormir con él en tu cama de manera segura y a adaptar con antelación todo tu entorno y todos tus hábitos para este fin. Porque la realidad es que, **aunque ahora pienses que no te lo vas a meter en la cama, lo más probable es que al final, en algún momento, más o menos regularmente, lo vas a hacer**.

Y como lo más probable es que lo vayas a hacer, hazlo [bien informada](#) y con la máxima seguridad, para que así ambos podáis disfrutarlo al cien por cien.

Autor/es:

- [María Berrozpe Martínez](#). Codirectora.. Centro de estudios del sueño infantil (CESI). Suiza.

