Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

La práctica de dormir los padres con sus hijos: colecho y lactancia materna

¿Es beneficiosa la práctica del colecho?

Desde siempre los padres han dormido con sus hijos para compartir la cama o la habitación. El motivo es la utilidad de esta práctica para alimentar y confortar a los niños en las horas conflictivas de la noche.

Hay países industrializados como los EEUU donde el colecho ha experimentado un aumento. En gran parte debido al auge de la lactancia materna de los últimos años. Esto se asocia a la práctica de amamantamiento y su prolongación en el tiempo.

¿Es ésta una práctica única y uniforme?

Hay muchas formas de dormir con los hijos. Puede ser en la misma cama o colecho propiamente dicho, o en una cuna cerca de la cama de los padres. Otras veces no es en la cama sino en sofás, colchonetas, tatamis...

Puede ocurrir de forma puntual como al dar de mamar a un bebé o para consolarle mientras se duerme, o puede ser durante toda la noche, por ejemplo si una madre se duerme mientras amamanta. No es raro que las madres descubran su practicidad y decidan hacerlo desde el inicio de la noche.

¿Cómo puede el colecho favorecer el amamantamiento?

Lograr una lactancia materna exitosa representa la culminación de oportunidades que faciliten el encuentro entre la madre y su hijo. Por la noche, en las primeras semanas de vida, hay una mayor vulnerabilidad para el niño. En esta situación el colecho favorece:

- La lactancia a demanda.
- La estabilidad térmica.
- La oxigenación.
- El acoplamiento al ritmo respiratorio.
- El sueño de la madre.

El contacto continuado y frecuente favorece la secreción de prolactina y oxitocina. Estas hormonas se liberan en respuesta al roce y la succión. Aumentan la producción de leche y facilitan su paso a la boca del bebé. La oxitocina también tiene capacidad anti-estrés y genera una sensación de bienestar. Esto hace más placentera la lactancia para ayudar a la madre a sobrellevar sus dificultades.

¿Representa el colecho algún peligro para el niño?

A pesar de sus beneficios, hay organizaciones que desaconsejan el colecho. Se basan en estudios no controlados. La mayor parte son informes forenses sobre estudios de muerte súbita y no de colecho. En ellos se ha visto asociación entre esta práctica y la muerte no explicada en bebés con menos de 1 año.

Tales estudios están limitados porque no hacen distinción entre las diferentes formas de colecho. Y pasan por alto otras situaciones de riesgo, dando al colecho categoría de riesgo *per se*. Así es como se ha visto en estudios controlados más recientes. En ellos la relación con colecho desaparece al comparar con factores de riesgo como la posición boca abajo, tabaquismo de la madre, consumo de alcohol, dormir en sofás o superficies blandas.

¿La muerte súbita del lactante ocurre exclusivamente en la cama de los padres?

No. Más de la mitad de los casos pasan en la cuna. Es más, también se le conoce como muerte en la cuna. No deja de sorprender que los que hacen recomendaciones no hagan caso de este hecho. En uno de los estudios más exhaustivos, el de Avon en el sur de Inglaterra, se vio que la muerte en la cuna, siendo la más común, descendió mucho (130/148 en 1988, bajó a 15/36 en 2003).

La muerte con colecho, siendo muy baja desde el principio, también disminuyó (16/148 a 14/36 en el mismo período). En España la muerte súbita en bebés disminuyó de 0,17 por 1000 nacidos vivos en 1999 a 0,11 en 2010.

¿Cómo se conceptualiza el colecho dentro del proceso de la crianza?

Al nacer el ser humano es el mamífero menos dotado para la supervivencia. Le falta ayuda para cubrir sus necesidades básicas como la alimentación, evitar la hipotermia, la apnea y la puesta en marcha de los mecanismos del vínculo. Se sabe que nuestro cerebro nace muy inmaduro y hasta el 2º año de vida alcanza el desarrollo adecuado.

Los primeros meses están marcados por la supeditación a los cuidados de otra persona, sobre todo la madre. Ella es el entorno del bebé. Le da calor, alimento y estímulos que disminuyen el riesgo de apnea. El colecho surge entonces como un recurso capaz de cumplir con ese objetivo.

¿La lactancia materna disminuye el riesgo de muerte súbita?

En estudios recientes hay pruebas claras de ello. Cada mamífero produce una leche adaptada a su cría. La leche humana, al contrario de la artificial, es baja en proteínas y rica en azúcares de digestión rápida. Los bebés están adaptados a llorar con frecuencia para pedir alimento y a tener períodos cortos de sueño profundo que les dejan despertarse muchas veces para ser estimulados y alimentados.

Esta conducta se acentúa por la noche evitando la muerte súbita. Si la madre no está cerca, con su llanto llaman la atención para recordar a sus padres que tienen un recién llegado. Por otro lado, las madres que amamantan tienden a poner a sus niños en posición supina al momento del colecho. Boca abajo, el amamantamiento es casi imposible.

¿Cuál sería una postura coherente con relación al colecho y la lactancia materna?

No es fácil entender el colecho fuera del contexto de la lactancia materna. De hecho sus detractores no toman en cuenta su importancia y se centran en tecnicismos sobre los trastornos del sueño.

Hace poco tiempo la *Academia Americana de Pediatría* ha dicho que la lactancia materna es el patrón de oro de la nutrición infantil. Desde este punto de vista, en el caso de niños que toman el pecho, se debe respetar la decisión de los padres de practicar el colecho. Deben conocer los factores de riesgo como tabaquismo, ingesta de alcohol y tóxicos, superficies no adecuadas, presencia de otras personas que no sean los padres, almohadones y cojines que puedan atrapar al niño, para que los cambien.

En caso contrario y si el niño no es amamantado es aconsejable dejar al niño en la misma habitación cerca de la cama de los padres. Se ha visto que el uso de sidecar no interfiere con la práctica de la lactancia materna.

Más información...

- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: Colecho
- **Recomendación** del Grupo PrevInfad de *AEPap*: Recomendar no realizar colecho si el padre o la madre son fumadores, han consumido alcohol, medicamentos ansiolíticos, antidepresivos o hipnóticos y en situaciones de cansancio extremo. Tampoco se debe hacer colecho en sofás o sillones o en cualquier otro sitio que no sea la cama. En los casos de lactancia materna se informará de que no existe evidencia suficiente para desaconsejar el colecho, ya que no hay pruebas suficientes de que esté asociado a un aumento en el riesgo de SML cuando la madre amamanta y no hay otros factores de riesgo. (Fuente: Sánchez Ruiz-Cabello, J. Prevención del síndrome de la muerte súbita del lactante. En Recomendaciones PrevInfad / PAPPS [en línea]. Actualizado enero de 2016. Descargar pdf)

Fecha de publicación: 4-02-2013

Autor/es:

- Leonardo Landa Rivera. Pediatra. Miembro del Comité de Lactancia Materna de la AEP. Servicio de Pediatría, Hospital de la Marina Baixa. Villajoyosa (Alicante)

BY NC ND