

# Colecho o dormir con los padres en la misma cama

Entrevista al Dr. Francisco Hijano

*El sueño es un hábito importante para un desarrollo sano de los niños y por lo tanto debe estar amparado con buenas costumbres desde la más temprana edad. Por algunas circunstancias, algunos niños duermen junto a sus padres desde que son bebés.*

## **Y a eso, se llama colecho: Dormir con los hijos**

### **1- ¿Qué es el colecho?**

*El colecho es lo que llamamos a la costumbre que hay en algunas familias a que los niños duerman con sus padres en la misma cama. El colecho es una práctica que muchas sociedades mantienen y que en Europa, por el siglo XIX, se abandonó. Hay grupos y asociaciones que defienden este tipo de práctica y otros que no. Como hay*



*padres que permiten esta práctica y no les suponen molestia alguna, hay otros padres que permitieron a que sus hijos durmiesen con ellos y que ahora no logran sobrellevar las consecuencias de ello ya que con el tiempo los niños crecen y acaban molestando la intimidad, el espacio y el sueño de la pareja.*

### **2- ¿El colecho es bueno o malo para los niños?**

*Por una parte está comprobado que el colecho ayuda a desarrollar el vínculo del bebé con sus padres y que los bebés que duermen con sus padres maman un tercio de tiempo más que los demás bebés. Pero por otro lado, no está indicado en algunos casos ya que supone ciertos riesgos para el bebé.*

### **3- ¿Cuándo está desaconsejado el colecho y por qué?**

*La práctica del colecho está desaconsejada y contraindicada en los siguientes casos:*

- 1- Antes de los seis meses de vida del bebé. Algunos estudios revelan que sólo a partir de los 6 meses de vida, sería más seguro para el bebé que compartiera cama con sus padres. Se recomienda que hasta los seis meses, para fomentar la lactancia materna, que el bebé duerma junto a la cama de los padres para que tenga fácil acceso a la amamantación en cualquier momento.*
- 2- Cuando los padres toman alcohol o alguna medicación de forma constante. Sus efectos pueden poner al bebé en riesgo de aplastamiento.*
- 3- Cuando los padres son fumadores.*
  
- 4- Cuando la práctica del colecho se lleva a cabo en el sofá. El bebé debe dormir siempre boca arriba, y en sofá, por no tener una superficie plana como el colchón, puede ofrecer más riesgo de asfixia o de torcedura del cuello.*

### **4- ¿Cuáles son los riesgos a los que expone el colecho a los bebés?**

Los detractores del colecho dicen que esta práctica puede aumentar el riesgo de muerte súbita por asfixia y que puede dificultar a la posterior independencia y autonomía del niño, que le sea difícil poder dormir solo en la edad adulta, y que además puede favorecer a los problemas de sueño e interferir en la relación de pareja de los padres.

### **5- ¿Qué beneficios ofrecen el colecho a los bebés?**

Los defensores del colecho dicen que aquellos niños que duermen con sus padres amamantan más, hasta un tercio más que los demás bebés. También hablan de que el apego y el vínculo de padres e hijos aumentan con esta práctica, y de lo seguro que se siente un bebé que está enfermo o que necesita de una mayor atención de sus padres si duerme con ellos.

### **6- ¿Qué consejos darías a los padres para la práctica de un colecho seguro?**

Para practicar un colecho seguro, es necesario que sigan algunas recomendaciones:

- 1- Que el bebé se duerma en superficies firmes, limpias, sin la ausencia de humos, sin almohada ni muñecos o peluches.
- 2- El bebé debe dormir siempre boca arriba y nunca boca a bajo o de lado.
- 3- Los colchones de agua, por su poca firmeza, están contraindicados.
- 4- El bebé no debe dormir jamás en sillones o sofás.
- 5- Los padres deben tener el cuidado de no cubrir la cabeza del bebé. Eso podría dificultar su respiración.
- 6- El bebé no debe estar muy abrigado y que el ambiente de la habitación no sea muy caliente.
- 7- Que los padres se sientan los principales responsables por la presencia del bebé junto a ellos.
- 8- La seguridad del bebé puede quedar seriamente afectada si alguno de los padres se encuentra cansado o enfermo, o tenga problemas de sobrepeso u obesidad.

(Artículo tomado de [GuiaInfantil.com](http://GuiaInfantil.com))