

El debate del colecho

El colecho es una práctica en la que bebés y padres duermen juntos compartiendo cama o lecho. Es muy habitual en algunos lugares, pero no muy extendida en otros como Norte América, Europa y Australia.

Amaya Terrón
Psicóloga



Son actualmente muchos los padres que se preguntan si es recomendable dormir con recién nacidos, si esto es bueno o malo para el bebé, para la pareja, si supone algún riesgo o peligro y un largo etcétera de preguntas sin una respuesta clara. Ante estas preguntas los pediatras afirman que esa práctica no está exenta de riesgos, pero no hay una respuesta unánime al respecto de su conveniencia en términos absolutos.

Una tendencia que vuelve a estar en auge

Lo habitual era practicar el colecho en la Europa del siglo XIX, desde entonces ha habido cambios sociales que hicieron que los hábitos cambiasen hacia la independencia a la hora de dormir de los bebés. Actualmente se percibe una tendencia a volver a esta práctica, aunque no esté del todo reconocida por los padres ni aceptada socialmente. Hay líneas que siguen ideas pro colecho que defienden esta forma de crianza como forma de potenciar el apego y la lactancia materna.

Opiniones diversas

Existe la opinión entre pediatras que considera el colecho poco recomendable y estas razones tienen un gran peso, ya que puede aumentar el riesgo de muerte súbita en el



No debemos dejarnos llevar por las opiniones sin atender a nuestras decisiones personales

lactante o asfixia, dificultar la independencia en los niños e interferir en la vida en pareja y una lista de argumentos a tener en cuenta.

Los argumentos de unos y otros tienen un peso lo suficientemente grande como para hacer dudar sobre la adecuación del colecho en nuestro caso o no. Es normal sentirnos rodeados de información a favor y en contra y ambas posiciones nos hagan sentirnos perdidos porque encontremos que, tanto unas como otras, se adecuan a nuestro caso.

Informarse bien

Lo que tienen en común ambas posiciones es

que coinciden en la necesidad de que se tenga toda la información profesional acerca de esta práctica de manera que evitemos situaciones en las que podamos poner en riesgo la vida de nuestros pequeños. La decisión de practicar el colecho es algo personal, tanto si se decide por practicarlo como si no, es necesario estar informado por profesionales de la salud para garantizar la seguridad de los más pequeños.

También existen términos medios en los que podemos encontrar beneficiarnos de lo que nos ofrece el colecho, pero minimizando los riesgos asociados. Por ejemplo, existen unas cunas llamadas “sidecar” que se “pegan”

Conclusiones sobre el colecho



a la cama de los padres, mantienen la independencia con respecto a espacio de cada uno y se puede estar con el bebé en los casos de padres que así lo consideren, como mejor opción en la forma de crianza de sus hijos.

Desde luego, dejarnos llevar por opiniones sin atender a nuestra decisiones u opiniones personales sin atender más opciones no es recomendable, ya que perdemos objetividad y opiniones muy valiosas que nos pueden hacer tomar decisiones coherentes con nuestra forma de pensar, es decir, la decisión es personal y por lo tanto debemos encontrar la seguridad de estar haciéndolo lo mejor posible. ■

- Si decides no practicar el colecho, no critiques a las personas que libremente así lo deciden, cada elección personal es respetable y fundamentada en circunstancias personales que quizá solo entienda esa persona o familia.
- Si decides practicar el colecho debe ser de forma consensuada y de manera natural e informada. Debes estar convencida de por qué lo haces y cómo lo haces. Argumentos como “me da pereza llevarle a la cama” o “es la única forma de dormir seguido” no deberían justificar la practica.
- Debemos ser siempre responsables con la opción elegida, estar informados por profesionales sería el primer paso para practicar-lo de una manera segura y adecuada a cada edad y circunstancia.
- Sé consciente de que en algunas circunstancias es totalmente desaconejado esta práctica. Por ejemplo: estar bajo los efectos del alcohol, u otras drogas que alteren nuestro estado de conciencia, ser fumador, tener obesidad mórbida o haber pasado largas temporadas sin dormir que puedan afectar a su adecuado cuidado. Bajo estas circunstancias no debe haber lugar a duda, no se debe practicar el colecho, ya que los riesgos superan con creces los beneficios asociados a la practica.
- Es importante que ambos progenitores sepan que el bebé está en la cama. Avisar siempre para estar alerta sobre el hecho.
- No dejes al bebé solo en la cama, ni muy tapado con mantas pesadas. Los bebés, sobre todo los recién nacidos, no tienen fuerza suficiente para destaparse en caso que, accidentalmente, les caiga un manta encima o les cubra la carita, por lo que hay que tener especial cuidado con esto.
- En caso de tener mascota no debemos dejar que ésta se suba y duerma con el bebé.
- Dejar dormir a los hermanos pequeños con el recién nacido tampoco es recomendable. Desde el punto de vista psicológico el contacto piel con piel es sumamente importante para el desarrollo psico emocional de los bebés, pero éste debe ser controlado siempre por un adulto. A veces, los niños, con la mejor de las intenciones, pueden achuchar tanto al bebé que pueden perjudicarlo.
- Hay que considerar el colecho únicamente con los padres. No tendría sentido que el colecho se practicara con cuidadoras o familia extensa.
- En caso de duda, considera la opción de pedir consejo profesional a un especialista, te dará un punto de vista objetivo que puede ayudar a valorar de forma objetiva tus circunstancias y tomar la decisión que más te convenga a ti y a tu familia.
- A veces se toma la decisión de practicar el colecho bajo la premisa de pasar más tiempo con los pequeños para provechar las carencias del día. Efectivamente, cuando compartimos cama pasamos más tiempo con los bebés, pero esto no supe en ningún momento la necesidad de padres e hijos de pasar tiempo durante la vigilia. Por lo que el colecho no debe suponer una “sustitución” en ningún momento.
- Si nos encontramos rodeados en una circunstancia en la que la opinión tanto a favor como en contra es radical, no se nos olvide que estos términos no suelen ser acertados, ya que existe el equilibrado termino medio adaptado a nuestra condición y creencias que nos debe dar la suficiente confianza para no dejarnos llevar por opiniones que no nos convengan o que nos hagan sentir culpables. Este término medio o posible solución puede ser, por ejemplo, compartir habitación durante los primeros días para dar seguridad a los padres o dormir con radio conectoras que hacen que cualquier sonido que emita el bebé en la habitación contigua pueda ser percibido por los papás y compartir unos momentos de colecho antes de levantarse. Unos minutos compartidos llenos de amor y cariños hacia nuestro bebé y pareja por la mañana antes de enfrentar la rutina diaria puede hacernos sentir tan bien tanto a papás como a bebés.
- Recuerda que no hay soluciones universales que satisfagan la inmensa variabilidad de familias, pero sí ideas que adaptadas pueden ser la solución a sus dudas y preocupaciones.