



Colecho: ¿Es malo compartir la cama con el bebé?



La manera de dormir de los mamíferos se ha visto determinada, tras miles de años de adaptación, para garantizar su supervivencia. Los humanos, al ser los más dependientes durante el primer año de vida, muestran conductas encaminadas a fortalecer la relación con su cuidador, casi siempre la madre. Ésta representa la fuente de alimento, calor, protección, consuelo y soporte a las necesidades del recién nacido. El hecho de que el bebé se despierte con facilidad y llore en solicitud de alimento y estímulo, disminuye el riesgo de que sufra bajadas del azúcar corporal (hipoglucemia) y asfixia (apnea). Por otro lado, la leche materna facilita que el niño coja el sueño, en parte porque contiene triptófano, una sustancia que actúa en el cerebro como inductor del sueño.

En toda la historia de la humanidad los niños han dormido con sus padres. Esta práctica se llama colecho cuando se comparte la misma cama. El contacto continuo favorece el desarrollo del vínculo afectivo, el bienestar del bebé, el desarrollo neuronal y la capacidad de respuestas adecuadas ante situaciones de estrés. Estudios recientes demuestran que la cercanía del niño y la madre facilita el mantenimiento de la lactancia materna y que ésta tiene un efecto protector frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante. También se sabe que el colecho es más frecuente en los niños alimentados al pecho que en los que reciben lactancia artificial.

Conforme maduran las funciones fisiológicas del niño, va cambiando su manera de dormir. A medida que se hacen mayores, los bebés se despierten más por la noche (no menos, como muchos piensan). Cuando el niño tiene alrededor de un año de edad, el grado de desarrollo alcanzado por su cerebro le permite tener pesadillas que le despiertan asustado y a veces agitado. En ese momento, el niño busca refugio y consuelo junto a sus padres, en quienes tiene depositada su confianza afectiva. Hay que conocer los patrones normales de sueño para aceptarlos mejor. También hay que saber que no hay soluciones mágicas para evitar los despertares nocturnos y que el sentido común debe primar.

La decisión de dormir con sus hijos debe ser una opción de los padres. Tal decisión va ligada a la cultura y a los deseos de cada familia sobre la relación con sus hijos. A los profesionales de la salud, médicos, pediatras y enfermeras les corresponde dar información sobre ciertas circunstancias que pueden acarrear mayor riesgo para los niños si se practica el colecho, principalmente entre los menores de 6 meses de edad. En este sentido se deben establecer las siguientes **recomendaciones**:

- La forma más segura de dormir para los lactantes menores de seis meses es en su cuna, boca arriba, cerca de la cama de sus padres.
- La lactancia materna tiene un efecto protector frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante y, por otro lado, el colecho es una práctica beneficiosa para el mantenimiento de la lactancia materna, pero también se considera un factor que aumenta el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante por lo que no debe ser recomendado en:
 - Lactantes menores de tres meses de edad
 - Prematuridad y bajo peso al nacimiento.
 - Padres que consuman tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
 - Situaciones de cansancio, especialmente de cansancio extremo, como el postparto inmediato.
 - Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá o sillones
 - Compartir la cama con otros familiares, con otros niños o con múltiples personas
- Aquellos padres que deseen mantener una mayor proximidad con su bebé durante la noche, pueden optar por colocar la cuna al lado de la cama o utilizar una cuna tipo "sidecar" (superficie independiente adosada

a la cama de los padres), que facilita la lactancia y no interfiere con la frecuencia de las tomas de pecho.

Artículo elaborado por el [Comité de Lactancia Materna](#) de la Asociación Española de Pediatría.

Artículo publicado el 29-4-2014, revisado por última vez el 30-4-2014

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/colecho-es-malo-compartir-cama-con-bebe>