



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/en

ped.es/th

Colecho, síndrome de muerte súbita del lactante y lactancia materna




El Comité de Lactancia Materna y el Grupo de Trabajo para el Estudio de la muerte Súbita Infantil de la Asociación Española de Pediatría elaboraron en 2014 un documento de consenso de recomendaciones sobre el colecho, la lactancia materna y el síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL).

En base a la evidencia disponible actualmente, estas son las recomendaciones fundamentales para padres y profesionales:

La forma más segura de dormir para los lactantes menores de seis meses es en su cuna, boca arriba, en la misma habitación que sus padres, cerca de la cama de éstos. Existe evidencia científica de que esta práctica disminuye el riesgo de SMSL en más del 50%.

La lactancia materna tiene un efecto protector frente al síndrome de muerte súbita del lactante y aunque el colecho es una práctica beneficiosa para el mantenimiento de la lactancia materna, se considera este 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, sofás o sillones.
- Compartir la cama con otros familiares, con otros niños o con múltiples personas.

La decisión familiar de realizar colecho con el bebé, debe ser una decisión informada, conociendo los beneficios y riesgos en cada caso. 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  (superficie independiente adosada a la cama de los padres), que facilita la lactancia y no interfiere con la frecuencia de las tomas de pecho

Disponible en: [Recomendaciones de consenso sobre colecho, síndrome de muerte súbita del lactante y lactancia materna](#).

Artículo publicado el 8-4-2014, revisado por última vez el 28-10-2023

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/prevencion/colecho-sindrome-muerte-subita-lactante-lactancia-materna>