

Close

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / Prostock-studio

# ¿Es mejor que los bebés duerman solos o acompañados?

7 marzo 2021 21:50 CET

El colecho es la circunstancia en la que el bebé duerme en la misma superficie que la madre, lo que favorece la lactancia materna. El copecho, por otro lado, se refiere a amamantar durante el colecho.

Hoy en día existe mucha controversia sobre los peligros que conlleva dormir con el bebé. Entre ellos, una posible asfixia, aplastamiento o muerte súbita.

Sin embargo, la lactancia materna protege de la muerte súbita del lactante. Y no solo eso, sino que el riesgo de que esta suceda se relaciona con que duerma solo los primeros meses de vida y no al contrario.

### El colecho, hace años, habría sido un debate impensable

Si nos remontamos a la prehistoria, este no sería tema de debate ni controversia. Es más, en toda la historia de la humanidad, desde hace cinco millones de años, ha existido el colecho. ¿Alguien se puede imaginar a un bebé recién nacido o de pocos meses durmiendo solo, en una cueva distinta a la de sus padres? Los lobos u otros depredadores habrían acabado con él.

### Autor



#### Pepita Giménez Bonafé

Profesora Agregada, Unitat Fisiologia,  
Departamento Ciències Fisiològiques,  
Facultat Medicina i Ciències de la Salut,  
Campus de Bellvitge, Universitat de  
Barcelona, Universitat de Barcelona

Los bebés de aquella época dormían arropados junto a la madre, protegidos por ella y por su padre. Así, permanecían calientes y tomaban el pecho cuando ellos lo necesitaban.

De hecho, hoy en día el colecho es algo indiscutible en países africanos y asiáticos como la India (72%). En Europa, sin embargo, es menos común (inferior al 10%).

## **No se trata de una recomendación universal**

Es cierto que existen circunstancias en las que no se recomienda dormir junto al bebé. Por ejemplo, cuando se hace en el sillón, por el riesgo de caída o aplastamiento debido a la falta de espacio. Tampoco en caso de padres fumadores o que ingieran sedantes, drogas o alcohol. Por último, no es apropiado hacerlo con niños prematuros o de bajo peso.

## **Beneficios de dormir junto al bebé**

Cuando se practica colecho, el bebé duerme con la madre. Esta lo mantiene caliente, muy importante en recién nacidos, a quienes les cuesta regular la temperatura corporal.

En esta situación, si el bebé pide pecho, se le da. La madre, a veces, es consciente de ello. Otras no lo es. Lo mismo ocurre con el bebé, que consigue mamar al mismo tiempo que dormir.

Los bebés que hacen colecho se despiertan menos. Si lo hacen, se acoplan al pecho y apenas despiertan a la madre. Esto beneficia el descanso de ambos. Además, para ella es mejor dar el pecho estirada que tener que incorporarse, por el peligro de dormirse y perder el control del bebé en brazos.

Hablando en primera persona, tras la experiencia de haber criado tres niñas, he de decir que el colecho fue crucial para establecer y mantener la lactancia materna durante años.

El hecho de compartir la cama fue doblemente beneficioso: mientras el bebé mama, se entra en un estado de seminconsciencia. Durante este, tu sexto sentido te mantiene alerta evitando que puedas aplastar al bebé, al mismo tiempo que te permite “descansar”.

El pequeño, al oler y saber que estás cerca de él, está tranquilo, sosegado. Esto facilita que, si se despierta, se vuelva a dormir; o que si tiene sed o hambre, mame cuando le apetezca.

Además, confía en que la madre está, en que no se irá. Por lo tanto, permanecerá tranquilo cuando comience a dormir en su propia cuna. Porque sí: llegará el momento en que ambos necesiten su propio espacio. ¡Ningún bebé cumple 10 años durmiendo en la cama de los padres!

Todo a su tiempo. Hay que disfrutar cada minuto del vínculo afectivo que ofrece el colecho.

Los bebés necesitan contacto físico para su desarrollo emocional, psicológico y cognitivo. Si esto se considera y acepta durante horas diurnas, ¿por qué se cuestiona durante las nocturnas?

Tanto el sistema nervioso como el sensorial evolucionan con el colecho y copecho (la leche materna participa en el desarrollo del sistema nervioso central).

El colecho es una experiencia rica en sensaciones. Existe una estimulación del cuerpo del bebé, al cambiar de posición a menudo para alimentarse. Este es arropado, movido para cambiarle el pañal en la misma cama o acariciado hasta caer los dos en las manos de Morfeo.

Se ha visto que el hecho de que haya un contacto físico entre el bebé y la madre facilita que se sincronicen sus frecuencias respiratorias y temperaturas corporales. Incluso las fases del sueño profundo.



Shutterstock / Oksana Shufrych

## **Beneficios para la madre**

Además de para el bebé, el colecho también tiene beneficios para la madre.

El hecho de estar en contacto físico continuo hace que ella (o el padre), monitorice el estado físico del bebé más a menudo que si lo tuviera durmiendo en una cuna aparte. Mientras que la madre se despierta once veces de media en colecho, lo hace solo cuatro separados. Así, se cambia el pañal más a menudo al pequeño y se le coloca la ropa más frecuentemente.

Hay estudios que demuestran que el colecho incluso ha llegado a salvar la vida del bebé. Al estar físicamente más cerca, se ha podido detectar un posible riesgo de asfixia, reacción alérgica, episodio de asma, apnea, atragantamiento, etc. Situaciones que, si se dan en el bebé que duerme aparte, pueden no ser tratadas a tiempo.

La pregunta que debemos hacernos no es si el colecho es peligroso, sino qué ventajas tiene que el bebé duerma separado. Si nuestros antecesores lo hubieran hecho, quizás ahora no lo estaríamos contando.



sueño dormir maternidad bebés crianza