

# PRÁCTICAS SEGURAS DURANTE LA CRIANZA: EL COLECHO REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Autores: Cartes Cumbreiras A, Moriche Roldán M, Matronas-Enfermeras.



## ¿QUÉ ES EL COLECHO?

El término colecho no existe en castellano, es una traducción del término inglés bed-sharing o compartir cama. Jenik define el colecho como "situación en la cual un niño duerme en la misma cama junto a su madre o con otros miembros de la familia, todas las noches, durante por lo menos 4 horas". Paricio la amplió incluyendo "compartir superficies distintas a la cama" (sofás, sillones...). En la literatura inglesa podemos encontrar también el vocablo cosleeping. El cosleeping no hace referencia a la práctica de compartir el mismo lecho o superficie para dormir, sino a la posibilidad de que la madre pueda alcanzar fácilmente a su hijo, aunque ambos no compartan el mismo lecho. El colecho tiene implicaciones con el estilo de crianza, con la lactancia materna y con el riesgo de muerte súbita infantil. Hay una tendencia a adoptar posturas extremas, tanto a favor, como en contra. Dentro del proceso asistencial embarazo, parto y puerperio, las conductas familiares como el colecho, pueden generar dudas entre los usuarios, sobretudo dudas ante la seguridad de los bebés en dicha práctica. La matrona o enfermero como profesionales dentro del equipo multidisciplinar de este proceso asistencial se encuentran que durante los cursos de educación maternal, en las consultas realizadas a las gestantes o en la visitas puerperales, pueden surgir dudas sobre el tema del colecho, por lo que hemos visto la necesidad de realizar una revisión bibliográfica sobre este tema.



<http://postodemicasa.net/boita-representacion-del-colecho/>

**OBJETIVO:** Como objetivo principal de esta revisión bibliográfica tenemos el conocer cuáles son las últimas tendencias o posturas con respecto al colecho para poder informar a los padres que quieran realizar esta práctica con seguridad.

OBJETIVO

MÉTODO

**METODOLOGÍA:** Se realizó una revisión sistemática y un metaanálisis de estudios observacionales usando como base de datos Cochrane, Cuiden Plus, Pub-Med y guías de práctica clínica. Se analizaron un total de 20 artículos referentes todos a la práctica del colecho publicados entre los años 2000 al 2010 en revistas nacionales e internacionales.

Después de una búsqueda bibliográfica hemos encontrado **RESULTADOS** muy contradictorios respecto a los beneficios y riesgos de practicar el colecho.

El colecho está extendido por varias culturas. 27,2% Practica colecho ocasional para facilitar el sueño de sus hijos

A medida que crece el niño los padres se encuentran más seguros para compartir lecho con sus hijos.

Lo practican un alto porcentaje de inmigrantes, nivel socioeconómico bajo y familias monoparentales.

A mayor experiencia en la crianza de los hijos más actitud positiva a practicar colecho. Comodidad.

En zonas en las que el colecho está muy extendido (Japón, Hong-Kong, inmigrantes de Bangladesh en Londres), el síndrome de muerte súbita tiene muy escasa incidencia



<http://www.azcarfelliz.es/El-beb%C3%A9-dormir-colecho-Colecho-con-tus-papas>

Relación con alteración del patrón del sueño de la madre. Relacionado con problemas infantiles del sueño: dificultad dormir y despertares nocturnos.

Puede perturbar la dinámica familiar, interfiriendo en la relación de pareja y dificultando la individualización del niño.

La práctica del colecho da la oportunidad a la madre de estar en contacto piel con piel con el recién nacido, lo que le ayuda a regular la temperatura, lo calma y lo anima a la lactancia materna, por eso y por la comodidad que supone para la madre estar tan cerca del recién nacido, el colecho está relacionado con una lactancia materna más prolongada.

Aumenta la independencia y mejora el desarrollo psicológico de los niños o no da ninguno de los pretendidos problemas conductuales o de personalidad.

## MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA PRACTICAR EL COLECHO:

- Utilizar un colchón firme y liso.
- Asegurar que no existen huecos entre el colchón y la pared para que el bebé no caiga de la cama o quede atrapado.
- Adoptar una postura para dormir que no dañe al niño.
- Evitar una temperatura excesiva en la habitación, evitar que el niño esté demasiado arropado.
- La pareja debe saber siempre que el bebé está en la cama.
- La ropa de la cama no debe cubrir la cabeza del niño.



<http://bibliotecaenfermeria.com/2009/07/18/colecho/>

## NO SE DEBE PRACTICAR COLECHO EN LAS SIGUIENTES CIRCUNSTANCIAS:

- Padre o madre fumadores o si la madre ha fumado durante el embarazo.
- Padre o madre que han tomado alcohol o drogas.
- Padres muy cansados que no puedan responder a las necesidades del bebé.
- Padres que sufren alguna enfermedad o condición que pueda afectar su estado de conciencia.
- Si el bebé duerme en la cama con los padres, no debe hacerlo sobre una superficie blanda, con ropa de cama pesada y mantas o almohadas eléctricas.
- Con hermanos, hermanas u otros familiares es desaconsejable.
- El colecho debe desaconsejarse cuando conviven muchas personas en la misma habitación.

## CONCLUSIONES:

Ante los resultados tan dispares y controvertidos sobre el tema del colecho, Paricio en el IV Congreso Español de lactancia materna señaló que "es tan negativo negarla drásticamente como recomendarla universalmente", entonces, ¿Qué aconsejamos a los padres? En el estudio de Roldán-Chicano sobre la "Intención de colecho en el puerperio según características sociodemográficas de las madres" sugiere que los profesionales de enfermería a la hora de informar sobre el colecho deben priorizar los siguientes aspectos:

1. Garantizar entorno seguro para madre e hijo; Valorar riesgos.
2. Respetar la autonomía de los padres y asegurar que toman una decisión totalmente informados sobre los beneficios y posibles riesgos del colecho.
3. Promocionar e incentivar la práctica de la Lactancia Materna.

## BIBLIOGRAFÍA

- Roldán-Chicano, M<sup>T</sup>; García-López, M<sup>M</sup>; Blanco-Soto, M<sup>V</sup>; García-Ros, JM<sup>ª</sup>; Cebrián-López, R. Intención de colecho en el puerperio según características sociodemográficas de las madres. ¿Qué podemos recomendar los profesionales de enfermería? Index de Enfermería (index Enferm) (edición digital) 2009; 18(1). Disponible en <http://www.index-f.com/index-enfermeria/v18n1/6780.php> Consultado el 1 de Julio de 2010.
- Convertini, G y Tripodi, MR. Hábitos de sueño en menores de 2 años. Argent Pediatr. 2007; 105(2): 122-128.
- Jenik A. Colecho y síndrome de la muerte súbita del lactante: una relación conflictiva. Arch Argent Pediatr 2001; 99(3), 228-232.