

# 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, sobretodo 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://postdomicina.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-padres>

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/2007/07/11/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 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.

## 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.