

# COLECHO, PRÁCTICA SEGURA

## Autores:

Inmaculada Cubillas Rodríguez; M.<sup>a</sup> Victoria Carmona. Hospital Materno Infantil Málaga

## Introducción:

La práctica de compartir los padres la cama con el bebé (colecho) es un tema polémico. Los defensores destacan que favorece la lactancia materna, pero hay posturas en contra que argumentan que se aumenta el riesgo de muerte súbita.

## OBJETIVOS:

- Evaluar la evidencia científica existente para determinar si es una práctica segura realizar el colecho.
- Conocer si el colecho aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita en el lactante (SMSL).

## METODOLOGÍA:

Búsqueda bibliográfica en lengua inglesa y española en base de datos: Cuiden, Medline, Cinhal período comprendido entre 1995 y 2013.

## ¿Cuáles son los RESULTADOS?

- La mayoría de los estudios publicados sobre SMSL y colecho son poco rigurosos: no incluyen grupo control y no hacen ajustes con factores de confusión.
- Estudios ponen de manifiesto que el tabaquismo de la madre aumenta el riesgo de SMSL cuando se asocia a la práctica de colecho.
- Ciertos estudios identifican una estrecha relación entre el uso de cojines, almohadas, dormir en el sofá, colchones blandos cuando se practica el colecho con el SMSL.
- Un estudio riguroso reveló que la lactancia materna disminuye un 50% el riesgo de SMSL al mes de vida. La práctica del colecho favorece la práctica de la lactancia materna.

## Conclusiones

- No existe evidencia científica firme que desaconseje la práctica del colecho en los bebés amamantados en ausencia de factores de riesgo conocidos.
- Al no existir evidencia que indique que el colecho es una práctica perjudicial y siendo el colecho tan beneficioso para la práctica y mantenimiento de la lactancia materna, la decisión sobre su práctica debe ser de los padres.

## Recomendaciones a seguir para la práctica segura del colecho:

- No practicarlo si existen estos factores de riesgo: obesidad mórbida, consumo de tabaco, alcohol o drogas.
- No realizarlo en el sofá. Para el colecho se debe usar un colchón firme y plano.
- Asegurarse que el bebé no pueda caerse de la cama o quedar metido entre el colchón y una pared.
- Evitar calefacción excesiva en la habitación (temperatura idónea entre 16 y 18°C)
- Los dos miembros de la pareja deben saber que el bebé está durmiendo en la cama.
- Las mascotas no deben compartir la cama con el niño.

## Bibliografía

Academy of Breastfeeding Medicine, Clinical Protocol Number 6. Guideline on Co-Sleeping and Breastfeeding. Breastfeeding Med. 2008;3:38-43

Hauck FR, Thompson JMD, Tanabe KO, Moon RY, Vennemann MM. Breastfeeding and reduced risk of Sudden Infant Death Syndrome: A Meta-analysis. Pediatrics. 2011;128:103-10