

Introducción

La práctica de que los niños duerman con sus padres en la misma cama se denomina **colecho** y es motivo de controversia entre los profesionales. Algunas sociedades pediátricas no lo aconsejan, basándose en estudios que lo relacionan con el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Sin embargo, estudios recientes demuestran que la cercanía del niño y la madre tiene múltiples beneficios, como facilitar la lactancia materna, la cual protege frente al SMSL.

Objetivo: conocer la práctica de colecho a través de estudios recientes para establecer unas recomendaciones basadas en evidencia científica.

Metodología

Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos Pubmed y LILACS y en la revista SCIELO. Se han seleccionado revisiones y ensayos clínicos en inglés y español de los últimos 5 años. Mesh: *infant bed sharing, sudden infant death syndrome, breast feeding.*

Resultado

COLECHO



A favor

Vínculo emocional.
Beneficios fisiológicos (termorregulación, menor gasto energético, estabilidad cardiorrespiratoria).
Lactancia materna.
Autorregulación del ritmo de sueño del niño.

En contra

Riesgo de SMSL.
Riesgo de asfixia por aplastamiento.
Malos hábitos de sueño.
Dificulta independencia posterior del niño.
Interferencia en la vida personal de la pareja.

Recomendaciones

La LM protege frente al SMSL y el colecho favorece la LM.

No realizar con menores de 3-6 meses, si prematuridad o bajo peso; si padres consumen tabaco, alcohol, drogas o sedantes; en situaciones de cansancio extremo, ni sobre superficies blandas, ni con otros familiares.

Conclusiones

La práctica del colecho es una decisión de los padres. Ante la posibilidad de que determinados factores aumenten el riesgo SMSL, es necesario que los profesionales informen sobre los mismos y den las recomendaciones oportunas para que, si lo desean, lo practiquen con seguridad.

Bibliografía

- American Academy of Pediatrics. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Expansion of Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. PEDIATRICS [Internet]. 2011 [citado 18 Marzo 2015]; 128 (5): 341-367. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/128/5/e1341.long>.
Landa Rivera, M. Díaz-Gómez, A. Gómez Papi, J. M. Paricio Talayero, C. Pallás Alonso, M. T. Hernández Aguilar et al. El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. SCIELO [Internet]. 2012 [18 de marzo de 2015]; 14 (53): 53-60. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4321/S1139-76322012000100010>