

# COLECHO, UNA PRÁCTICA SEGURA.

**Autor principal:**

IRENE

OLEA

**Área temática:**

*Calidad y Prácticas Seguras en el área de Enfermería Obstétrico-Ginecológica*

**Palabra clave 1:**

*Muerte súbita del lactante*

**Palabra clave 2:**

*SMSL*

**Palabra clave 3:**

*Colecho*

**Palabra clave 4:**

*Riesgo*

**Resumen:**

**Objetivo:** Conocer la evidencia científica existente acerca de la conveniencia o no de la práctica del colecho, analizando la influencia que existe entre ésta y el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

**Métodos:** Búsqueda bibliográfica consultando en bases de datos (Cochrane Plus, Cuiden y Scielo), en la página web de la iHan y en la de la Asociación Española de Pediatría (AEP).

**Resultados y discusión:**

**Conclusiones:** No existe evidencia científica firme que desaconseje la práctica de colecho en los bebés amamantados, en ausencia de factores de riesgo conocidos (menores de 3 meses, prematuros, obesidad mórbida de los padres, arropamiento excesivo, etc.). Desde la AEP recomiendan que la forma más segura de dormir para los lactantes menores de 6 meses es en su cuna, boca arriba y cerca de la cama de sus padres, reconociendo el colecho como una práctica beneficiosa para el mantenimiento de la lactancia materna, la cual también tiene efecto protector frente al SMSL.

**Antecedentes/Objetivos:**

Se denomina “Colecho” a la práctica, habitual o esporádica, de algunos padres de compartir la cama con sus hijos durante el periodo de sueño.

**Objetivo:** Conocer la evidencia científica existente acerca de la conveniencia o no de la práctica del colecho, analizando la influencia que existe entre ésta y el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL).

**Descripción del problema - Material y método:**

Con el aumento en la prevalencia y duración de la lactancia materna, se ha observado

paralelamente un aumento de esta práctica, la cual despierta una gran controversia de opiniones, puesto que, a pesar de sus múltiples ventajas, se ha relacionado en algunos estudios con el aumento del riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL). Se hace necesario, por tanto, que los profesionales sanitarios (enfermeros, matronas, pediatras, médicos de seguimiento de embarazo y obstetras, principalmente) estén informados y actualizados al respecto, para poder aconsejar adecuadamente a quienes quieran realizar esta práctica con sus hijos.

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica consultando en bases de datos como Cochrane Plus, Cuiden y Scielo, utilizando las palabras clave: “Muerte súbita del lactante”, “SMSL”, “colecho” y “riesgo”. También se ha consultado la página web de la iHan (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la lactancia) y las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (AEP). Estos documentos han sido seleccionados para documentar esta revisión bibliográfica tras evaluar su calidad, fiabilidad y validez.

### **Resultados y discusión:**

La revisión sistemática “El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Dormir con los padres” de L. Landa Rivera, concluye que “no existe evidencia científica firme que desaconseje la práctica de colecho en los bebés amamantados, en ausencia de factores de riesgo conocidos”. También recoge una serie de factores de riesgo asociados a SMSL que los estudios han identificado y que deben ser conocidos por los padres para poder evitarlos:

- Ausencia de lactancia materna exclusiva
- Posición del bebé boca abajo durante el sueño
- Consumo de tabaco por uno o ambos progenitores
- Consumo de alcohol, drogas u otras sustancias o medicamentos que alteren la capacidad de respuesta
- Colecho en superficies blandas y no planas (sofás o colchones blandos)
- Arropamiento excesivo del bebé
- Colecho con otras personas que no sean los padres
- Uso de almohadas cojines o edredones
- Obesidad mórbida de alguno de los progenitores

Los resultados del estudio “Amamantar al bebé y compartir la cama con él a los tres meses de vida se relaciona con una mayor prevalencia de lactancia materna al año” de los autores Esparza Olcina MJ y Aizpurua Galdeano P indican que el colecho a los tres meses de vida protege frente al abandono de la LM hasta los doce meses de vida.

La página web de la IHAN (Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la lactancia) muestra un comunicado sobre colecho en el que afirman lo siguiente: “Consideramos que aconsejar a las madres, sin evidencia científica de peso, que no compartan la cama con sus bebés, supone privarles a ambos de un importante tiempo de contacto estrecho e intimidad previstos por la naturaleza y que durante los primeros años tantos beneficios ha demostrado.” Coinciden con otros autores en la consideración de la inexistencia de un fundamento científico actual para condenar la práctica de colecho. Expresan una posición de respeto ante este fenómeno cultural, considerando que pertenece a las madres y padres la decisión última sobre su práctica. Y que corresponde a los profesionales de la salud, en base a la evidencia disponible, asesorar y compartir información para evitar situaciones de riesgo conocidas.

En la página web de la IHAN, podemos encontrar una pequeña lista de situaciones que deben evitarse si se decide dormir con el bebé porque pueden convertir el colecho en una práctica poco

segura:

- “Compartir el sueño con el lactante en superficies poco seguras: colchones blandos, sofás o sillones o con edredones o almohadas en la cama”.
- “Ofrecer al recién nacido o lactante leche artificial”.
- “Tomar medicación para dormir”.
- “Fumar o tomar alcohol o drogas ilegales”.
- “Compartir la cama con otras personas que no sean los padres biológicos”.

Por otro lado, el “Comité de Lactancia Materna de la EP” y el “Grupo de Trabajo de Muerte Súbita Infantil de la AEP (2014)” nos aconseja como forma más segura de dormir para un lactante menor de seis meses: “En su cuna, boca arriba y cerca de la cama de sus padres”. Esta práctica disminuiría a menos de la mitad el riesgo de SMSL.

El colecho se considera un factor que aumenta el riesgo de SMSL en ciertos casos:

- “Lactantes menores de tres meses”.
- “Prematuridad y bajo peso al nacimiento”.
- “Padres que consuman tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes”.
- “Situaciones de cansancio extremo de los padres”.
- “Colecho sobre superficies blandas, colchones de agua, sofá, sillones”.
- “Uso de almohadas, cojines o edredones”.
- “Compartir la cama con otros familiares distintos a los padres”.
- “Obesidad mórbida de alguno de los progenitores”.
- “Evitar el arropamiento excesivo del bebé”.

#### **Aportación del trabajo a la seguridad del paciente:**

No existe evidencia científica firme que desaconseje la práctica de colecho en los bebés amamantados, en ausencia de factores de riesgo conocidos.

En ausencia de pruebas que demuestren su perjuicio la decisión sobre la práctica de colecho debe ser de los padres, tras recibir una información adecuada por parte de su matrona y siendo conscientes de los riesgos y beneficios de esta práctica. Tanto el colecho como la cohabitación nocturna, al sincronizar los ciclos de sueño de la madre y el bebé y aumentar así el número de despertares de este último, previenen por sí mismos el SMSL. Por todo esto, nos compete a los profesionales sanitarios (matronas, enfermeras, pediatras...), informar a los padres sobre las recomendaciones a seguir para la práctica segura del colecho y su alternativa: la cohabitación. Las recomendaciones seguras que podríamos ofrecer a aquellos padres que deseen practicar el colecho serían las siguientes:

- El niño debe dormir siempre boca arriba.
- Sobre una superficie firme, sin almohadones, cojines ni peluches.
- Asegurarse de que el bebé no se pueda caer de la cama ni quedar atrapado en ningún hueco.
- Evitar arropar al niño en exceso, o utilizar pijamas o mantas gruesas.
- No dormir con el bebé en brazos en un sofá o sillón.
- No dormir en la misma cama si los padres fuman.
- No practicar colecho si los padres consumen alcohol, drogas o medicamentos que disminuyan su capacidad de respuesta.

#### **Propuestas de líneas futuras de investigación:**

Sería interesante estudiar la posible influencia del colecho y un mejor apego o relación entre

madre e hijo a lo largo del tiempo.

También podría abrirse una línea de investigación que relacionara el colecho y los problemas de sueño en el niño (insomnio, terrores nocturnos, etc).

### **Bibliografía:**

- Landa Rivera L., Díaz-Gómez M., Gómez Papi A., Paricio Talayero J. M., Pallás Alonso C., Hernández Aguilar M. T. et al . El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante: Dormir con los padres. Rev Pediatr Aten Primaria [revista en Internet]. 2012 Mar [citado 2015 Ago 27] ; 14(53): 53-60.

- Ugarte Libano R., Pin Arboledas G.. El colecho y el riesgo de muerte súbita. Rev Pediatr Aten Primaria [revista en la Internet]. 2012 Jun [citado 2015 Sep 08] ; 14(54): 181-182.

- Esparza Olcina MJ, Aizpurua Galdeano P. Amamantar al bebé y compartir la cama con él a los tres meses de vida se relaciona con una mayor prevalencia de lactancia materna al año. Evid Pediatr. 2010;6:11.

- Colecho, Síndrome de Muerte Súbita del Lactante y lactancia materna. Recomendaciones actuales de consenso. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.

- <http://www.ihan.es/> (Página web de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la lactancia)

---