

¿Es peligrosa la práctica del colecho?

José Manuel Martín Morales / María Berrozpe Martínez . *Revisado 2025*

Compartir la cama de los padres con los hijos durante los periodos de sueño se denomina **colecho**.

El ser humano es el mamífero más inmaduro y más dependiente durante sus primeros años de vida, y precisa del contacto estrecho con su madre que le aportará alimento, calor, consuelo, protección y seguridad, tanto de día como de noche.

Durante toda la historia en todas las comunidades humanas las madres han compartido cama con sus bebés. Esto favorece el vínculo afectivo, el bienestar del bebé, el desarrollo neuronal y la capacidad de respuestas adecuadas ante situaciones de estrés. Multitud de estudios demuestran que la cercanía de la madre y el bebé facilita el mantenimiento de la lactancia materna, y que la lactancia tiene un efecto protector frente al Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

También sabemos que el amamantamiento, en el contexto del colecho, favorece el sueño de calidad tanto en la madre como en el bebé. Además, la leche materna, debido a los cambios en su composición que sufre a lo largo de las 24 horas de día, se considera un cronobiótico, esto es, una sustancia que influye en la sincronización del reloj biológico interno del bebé. Por eso el amamantamiento a demanda durante las 24 horas del día favorece la consolidación del sueño nocturno del bebé.

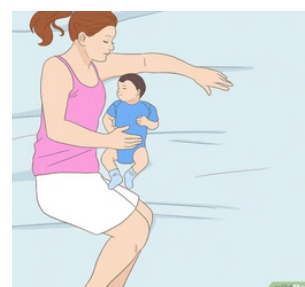
Se han descrito circunstancias relacionadas con el colecho que pueden aumentar el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, aunque queda por determinar cuál es la interrelación entre éste Síndrome, la lactancia y el colecho.

El sueño va cambiando a lo largo de la vida, el recién nacido presenta un sueño superficial y del que despierta con mucha facilidad presentando frecuentes despertares lo que facilita que demande alimentos frecuentemente para asegurar las necesidades nutritivas. Posteriormente estos despertares van espaciándose, aunque hay muchas diferencias de unos niños a otros. Es habitual que haya despertares nocturnos hasta los 3-5 años de edad.

La decisión de dormir con sus hijos/hijas o no, deber ser una opción de los padres, que estará determinada por la cultura y los deseos de cada familia. Debemos dar información para que las familias que decidan practicar el colecho, lo hagan de una forma segura para sus bebés.

El colecho es seguro si se cumplen los siguientes requisitos:

- Recién nacido a término y sin problemas graves de salud
- El lactante es alimentado al pecho de manera exclusiva y a demanda
- Ninguno de los progenitores que compartan cama con el bebé fuma (y la madre tampoco ha fumado durante el embarazo)



- Ninguno de los adultos que compartan cama con el bebé ha consumido alguna bebida alcohólica, drogas o medicamentos que provoquen un sueño más profundo del habitual, o dificultades para despertarse.
- Ninguno de los progenitores que compartan cama con el bebé tiene obesidad mórbida.
- Todos los adultos que comparten cama con el bebé saben que el bebé comparte cama con ellos.
- El bebé duerme siempre acostado boca arriba. Si duerme de lado o boca abajo aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.
- No debe haber ropa de cama, almohadones, peluches, pijamas, etc. que puedan llegar a cubrir la cara del bebé
- La superficie para dormir es firme y no hay en ella edredones pesados, mantas eléctricas, almohadones, peluches, cordones ni otros elementos que puedan impedir respirar al lactante
- La cama donde duerme no tiene espacios por donde el bebé pueda caer o donde quedar atrapado.
- La temperatura de la habitación no es mayor de 20º y el bebé no está sobrecalentado

Se debe evitar siempre:

- Dormir con el lactante en brazos, en un sofá o en una silla
- Dormir con hermanos, personas que no son su padre o madre y animales domésticos
- Que el bebé permanezca sólo en la cama de los adultos, en un sofá o en un sillón.

En caso de que alguna de las condiciones de seguridad no pueda ser cumplida, el bebé debe tener su propia superficie para dormir, pero todavía dentro de la propia habitación de sus padres, ya sea en una cuna independiente al lado de la cama de la madre, o en una cuna-colecho adosada a la cama de la madre. Sacar al bebé de la habitación de los padres antes del primer año de vida aumenta significativamente el riesgo de muerte súbita.

Para más información:

- Compartiendo la cama con tu bebé (UNICEF): https://www.aeped.es/sites/default/files/1-colecho_unicef.pdf
- Guía para las madres que amamantan: https://redets.mscbs.gob.es/documentos/GPCLactancia_mujeres_Osteba.pdf