



Información general sobre el colecho

De Sweet Sleep: Nighttime and Naptime Strategies for the Breastfeeding Family
Copyright © 2014 by La Leche League International

- Definición del colecho: La madre y el bebé comparten la misma superficie segura durante toda o parte de la noche. Dormir juntos en un sofá o un sillón reclinable no es colecho. No distinguir entre una superficie segura e insegura es un error común en los estudios.
- El síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL, SIDS en inglés) no es lo mismo que la asfixia ni las dificultades respiratorias. No distinguir entre el síndrome de muerte súbita del lactante y la asfixia es un error común en los estudios.
- Dormir cerca de su madre no ha sido nunca una explicación fisiológica para la muerte de un bebé por SMSL.
- Las madres lactantes protegen de manera instintiva a sus bebés durante el sueño.¹ Adoptan una posición de lado rodeando al bebé con el brazo que queda contra el colchón, creando una zona de protección y descanso para el bebé. Los besan y los abrazan y ajustan el entorno del bebé sin despertarse.² Los bebés amamantados permanecen instintivamente en esta "cuna" improvisada por el brazo de la madre.³
- Los ciclos de sueño-vigilia de la madre lactante que colecciona se sincronizan con los de su bebé, favoreciendo un menor nivel de estrés y menos despertares para ambos.⁴
- Casi todos los niños en todo el mundo a través de la historia han compartido la cama con sus madres.⁵
- Entre el sesenta y el setenta y cinco por ciento de las madres lactantes estadounidenses y británicas comparten la cama con el bebé en algún momento.⁶
- Los sistemas cardiacos, respiratorios y otros sistemas fisiológicos de los bebés son regulados parcialmente por el contacto piel con piel con su madre y el sueño compartido.⁷
- Todas las madres tiene el sueño fragmentado durante el posparto inmediato y casi todas duermen varias siestas durante el día.⁸
- Los bebés tardan entre seis semanas y cuatro meses en empezar a dormir durante periodos más largos.⁹
- Casi todos los bebés amamantados toman pecho varias veces en el correr de la noche durante los primeros seis meses de vida.¹⁰
- Alrededor de las seis semanas, las madres lactantes dejan de poner a su bebé en la cuna después de las tomas¹¹ y adoptan otras estrategias para maximizar su sueño. Estas incluyen suplementar con fórmula y utilizar superficies menos seguras para compartir el sueño.¹² Un estudio encontró que más del cuarenta por ciento de las madres lactantes se han dormido en algún momento sentadas en un sofá o sillón cómodo.¹³
- La Academia Americana de Pediatría, al resumir cuatro estudios, dice que compartir la cama con un bebé no aumenta el riesgo de muerte después de los tres meses. El rango en los estudios va desde 8 a 14 semanas.¹⁴
- El protocolo clínico #6 de la Academia de Medicina de Lactancia Materna de EE.UU. titulado Guía para el colecho y la lactancia ([bfmed.org /Media /Files /Protocols /Protocol 6.pdf](http://bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol6.pdf)), la página web de la Dra. Helen Ball (isisonline.org.uk), y la página web del Dr. James McKenna (cosleeping.nd.edu) son recursos excelentes.
- Las madres lactantes compartirán la cama con su bebé en algún momento.¹⁵ No proporcionar información sobre el colecho seguro puede ser más dañino que beneficioso.¹⁶
- Amamantar de manera exclusiva durante los primeros seis meses está recomendado por casi todas las autoridades de salud del mundo.¹⁷
- Las familias que practican la lactancia materna exclusiva tienen los menores índices de mortalidad infantil en los Estados Unidos y el resto del mundo, incluyendo las muertes por SMSL y asfixia.¹⁸
- Los bebés no tienen la habilidad de autocalmarse¹⁹ ni pueden utilizar las estrategias que utilizan los adultos como leer o contar ovejas para poder dormir.
- Cuando la madre adopta plenamente las siete condiciones para un sueño seguro (lli.org/sweetsleepbook), el riesgo de muerte por SMSL o asfixia publicado es insignificante. Las siete condiciones deben aplicarse sin excepciones.

Referencias: Información general sobre el colecho

1. Ball, H. L. Breastfeeding, bedsharing, and infant sleep. *Birth* 30 (2003): 181– 188.
2. Mosko, S., Richard, C., McKenna, J. Maternal sleep and arousals during bedsharing with infants. *Sleep* 20, no. 2 (1997): 142– 150.
3. Richard, C., Mosko, S., McKenna, J., et al. Sleeping position, orientation, and proximity in bedsharing infants and mothers. *Sleep* 19, no. 9 (1996): 685– 690. Baddock, S. A., Galland, B. C., Bolton, D. P. G., et al. Differences in infant and parent behaviors during routine bed sharing compared with cot sleeping in the home setting. *Pediatrics* 117, no. 5 (2006): 1599– 1607.
4. Mosko, S., Richard, C., McKenna, J. Maternal sleep and arousals during bedsharing with infants. *Sleep* 20, no. 2 (1997): 142– 150.
5. McKenna, J. J., Ball, H. L., Gettler, L. T. Mother- infant cosleeping, breastfeeding and sudden infant death syndrome: what biological anthropology has discovered about normal infant sleep and pediatric sleep medicine. *American Journal of Physical Anthropology* 134, suppl. 45 (2007): 133– 161.
6. Ball, H. L. Breastfeeding, bed-sharing, and infant sleep. *Birth* 30, no. 3 (2003): 181– 188. Ball, H. L. Bedsharing practices of initially breastfed infants in the first 6 months of life. *Infant and Child Development* 16, no. 4 (2007): 387– 401. Ball, H. L. Reasons to bed- share: why parents sleep with their infants. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 20, no. 4 (2002): 207– 221. Kendall- Tackett, K., Cong, Z., Hale, T. W. Mother- infant sleep locations and nighttime feeding behavior. *Clinical Lactation* 1, no. 1 (2010): 27– 30. Lahr, M. B., Rosenberg, K. D. Maternal- infant bedsharing: risk factors for bedsharing in a population- based survey of new mothers and implications for SIDS risk reduction. *Maternal and Child Health Journal* 11, no. 3 (2007): 277– 286. Blair, P. S., Ball, H. L. The prevalence and characteristics associated with parent- infant bed- sharing in England. *Archives of Disease in Childhood* 89, no. 12 (2004): 1106– 1110.
7. Moore, E. R., Anderson, G. C., Bergman, N., et al. Early skin- to- skin contact for mothers and their healthy newborn infants. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 5 (2012). CD003519.
8. Montgomery- Downs, H. E., et al. Normative longitudinal maternal sleep: the first 4 postpartum months. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 203, no. 5 (2010): 465e1– 7.
9. Parmelee, A. H. Jr., Wenner, W. H., Schulz, H. R. Infant sleep patterns: from birth to 16 weeks of age. *Journal of Pediatrics* 65 (1964): 576– 582.
10. Kent, J. C., Mitoulas, L. R., Cregan, M. D., et al. Volume and frequency of breastfeedings and fat content of breast milk throughout the day. *Pediatrics* 117, no. 3 (2006): e387– e395.
11. Ball, H. L. Breastfeeding, bed- sharing, and infant sleep. *Birth* 30, no. 3 (2003): 181– 188.
12. Volpe, L. E., Ball, H. L., McKenna, J. J. Nighttime parenting strategies and sleep- related risks to infants. *Social Science and Medicine* 79 (2012): 92– 100.
13. Kendall- Tackett, K., Cong, Z., Hale, T. W. Mother- infant sleep locations and nighttime feeding behavior. *Clinical Lactation* 1, no. 1 (2010): 27– 30.
14. Blair, P. S., Fleming, P. J., Smith, I. J., et al. Babies sleeping with parents: case- control study of factors influencing the risk of the sudden infant death syndrome. CESDI SUDI Research Group. *BMJ* 319, no. 7223 (1999): 1457–1461. Carpenter, R. G., Irgens, L. M., Blair, P. S., et al. Sudden unexplained infant death in 20 regions in Europe: case control study. *Lancet* 363, no. 9404 (2004): 185– 191. Tappin, D., Ecob, R., Brooke, H. Bedsharing, roomsharing, and sudden infant death syndrome in Scotland: a case- control study. *Journal of Pediatrics* 147, no. 1 (2005): 32– 37. Vennemann, M. M., Bajanowski, T., Brinkmann, B., et al. Sleep environment risk factors for sudden infant death syndrome: the German Sudden Infant Death Syndrome Study. *Pediatrics* 123, no. 4 (2009): 1162– 1170. Ruys, J. H., De Jonge, G. A., Brand, R., et al. Bed sharing in the first four months of life: a risk factor for sudden infant death. *Acta Paediatrica* 96, no. 10 (2007): 1399– 1403.
15. Ball, H. L. Breastfeeding, bed -sharing, and infant sleep. *Birth* 30, no. 3 (2003): 181– 188. Ball, H. L. Bedsharing practices of initially breastfed infants in the first 6 months of life. *Infant and Child Development* 16, no. 4 (2007): 387– 401. Ball, H. L. Reasons to bed- share: why parents sleep with their infants. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 20, no. 4 (2002): 207– 221. Kendall- Tackett, K., Cong, Z., Hale, T. W. Mother- infant sleep locations and nighttime feeding behavior. *Clinical Lactation* 1, no. 1 (2010): 27– 30. Lahr, M. B., Rosenberg, K. D., Lapidus, J. A. Maternal- infant bedsharing: risk factors for bedsharing in a population- based survey of new mothers and implications for SIDS risk reduction. *Maternal and Child Health Journal* 11, no. 3 (2007): 277– 286. Blair, P. S. The prevalence and characteristics associated with parent- infant bed- sharing in England. *Archives of Disease in Childhood* 89, no. 12 (2004): 1106– 1110.
16. Blair, P. S., Sidebotham, P., Evason-Coombe, C., Edmonds, M., Heckstall-Smith, E., and Fleming, P. Hazardous cosleeping environments and risk factors amenable to change: case-control study of SIDS in south west England. *BMJ* 339 (2009):b3666. doi:10.1136/bmj.b3666.
17. World Health Organization, United Nations Children’s Fund. *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. Geneva: World Health Organization, 2003; 30. American Academy of Pediatrics, Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 129, no. 3 (2012): e827– e841.
18. Hauck, F. R., Thompson, J. M., Tanabe, K. O., et al. Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta- analysis. *Pediatrics* 128, no. 1 (2011): 103– 110.
19. Emde, R. N. Early emotional development: new modes of thinking for research and intervention. *Pediatrics* 102, no. 5, suppl. E (1998): 1236–1243.