

COLECHO O CAMA FAMILIAR

El **colecho o cama familiar** consiste en dormir junto a tu **bebé compartiendo cama o habitación**. Es una práctica muy extendida en algunos lugares del mundo, relacionada con un mayor vínculo entre los padres y el bebé recién nacido. Hay 3 formas de practicar el colecho:

1. Compartir la misma cama.
2. Con una cuna-colecho adosada a la cama de los papás (cuna-sidecar).
3. Con una cuna separada de la cama, pero en la misma habitación.

Existen múltiples **estudios y organizaciones que defienden la práctica de colecho** desde el momento del nacimiento del bebé, como es el caso de Unicef y el Ministerio de Sanidad en su guía "[Cuidados desde el nacimiento. Recomendaciones basadas en pruebas y buenas prácticas](#)".

El colecho también cuenta con algunos detractores que aducen un mayor riesgo de asfixia o muerte súbita del lactante y la creencia de que con su práctica estaremos "malacostumbrando" al bebé desde el punto de vista de aprender a dormir solo.

Beneficios de la práctica del colecho con tu bebé

Según el Ministerio de Sanidad, el colecho favorece una **adecuada instauración de la lactancia materna**, ya que los bebés maman más veces durante la noche y durante periodos más largos, lo cual favorece la producción de leche en la madre.

Las mamás atienden con más prontitud las necesidades de sus bebés y no se tienen que levantar cuando el bebé llora, por lo que **el sueño del bebé y de los padres es de mayor calidad**, ya que se interrumpe con menos frecuencia a lo largo de la noche.

Los bebés que duermen con sus padres, **lloran menos** durante la noche y **se sienten más seguros** que solos en sus cunas. Tienes que recordar que durante la gestación ellos están acostumbrados a estar siempre en contacto con su madre y dejarles de repente solos en una cuna, les produce sensación de abandono e inseguridad. Respecto al tema de los beneficios que tiene el contacto físico entre el bebé y la mamá, puedes aprender mucho más en la sección de [masaje infantil](#).

Colecho: Precauciones, recomendaciones y aspectos importantes

De cara a practicar el **colecho seguro** debes aplicar el sentido común y seguir las recomendaciones, precauciones y aspectos más importantes que se recomiendan.

Contraindicaciones para practicar el colecho:

- Padres fumadores
- Ingesta de alcohol

- Obesidad
- Ingesta de algunos medicamentos

Precauciones a la hora de practicar el colecho:

- El colchón debe ser firme.
- No usar almohadas para el bebé, ni dejar ningún objeto cerca de él que le pueda sofocar.
- No colocar al bebé en una zona de la cama donde pueda quedar atrapado entre el colchón y la pared, o en alguna zona dónde se pueda caer y quedar atrapado.

Recomendaciones para practicar el colecho seguro son los siguientes:

- Coloca al bebé siempre a **dormir boca arriba**, no le pongas nunca boca abajo, ni de lado.
- La superficie del colchón debe ser firme y dura, no usar nunca colchones de agua ni demasiado blandos.
- **No fumar** en la habitación, ya que aunque parezca obvio, algunas personas creen que una exposición del bebé al humo del tabaco, no es perjudicial si es durante poco tiempo. ¡Debes evitar a toda costa que tu hijo inhale humo del tabaco!
- No colocar muñecos ni objetos que puedan sofocar al bebé.
- El **colchón** debe estar bien pegado a la pared para no dejar ningún espacio por dónde el bebé se pueda colar. Si usas una cuna de colecho, ten en cuenta que el colchón sea el adecuado para esa cuna y no queden huecos por los lados, así como pegar muy bien la cuna a la cama para que no haya ninguna ranura donde el bebé se pueda quedar encajado.
- No te quedes dormida/o con el bebé sobre un sofá o con el bebé en brazos.
- **No abrigar en exceso al bebé.**
- Mantener la habitación bien ventilada.
- Al principio es aconsejable que el bebé duerma entre la madre y el padre, ya que la madre está acostumbrada a su presencia por el embarazo, y el padre se acostumbrará en unas semanas a su presencia para poder ponerlo en medio de los dos.
- Evitar lazos y cordones en los pijamas, así como las cadenas para el chupete para evitar que se enrollen en el bebé.
- Cuando el bebé se empiece a mover más en la cama, es aconsejable colocar unas barras laterales para evitar caídas.
- **Uso de cunas de colecho:** hay padres que se sienten más seguros usando una cuna de colecho, que se adosa a la cama sin una de las barras laterales. Con este tipo de cunas, recomendadas por el Ministerio de Sanidad, se reducen algunos de los riesgos potenciales que anteriormente comentábamos que entraña la práctica del colecho.



Puedes aprender más recomendaciones sobre [cómo dormir a tu bebé](#) en nuestra página dedicada al **sueño del bebé**.