

EL SUEÑO DEL BEBÉ Y EL COLECHO

A todo el mundo nos gustaría que nuestros hijos durmieran toda la noche de tirón, sin despertarse ni despertarnos. Pero eso, cuando son bebés es muy difícil, por no decir imposible. Lo normal y fisiológico es que se despierten varias veces para reclamar su alimento (más veces cuanto más pequeños son), debido a que sus niveles de azúcar en sangre bajan con el paso de las horas.

De todas formas también es normal que se despierten por otros motivos: incomodidad, dolor de barriga o de boca, frío o calor,... O simplemente porque necesitan contacto humano, y eso es algo absolutamente lógico y normal, ya que es un ser inmaduro e indefenso, que necesita sentirse protegido.

Nunca pienses que el niño quiere aprovecharse, que está malcriado o mal acostumbrado, o que tiene alguna intención maliciosa; insistimos en que lo normal es que quiera estar siempre acompañado y en contacto contigo. Tampoco intentes enseñarle a dormir sólo con métodos conductistas (hay algunos libros comercializados al respecto), ya que es algo contrario a su naturaleza, y probablemente también contrario a sus derechos como persona.

Por lo tanto, es aconsejable que, al menos en su primer año de vida (mientras se despierte con frecuencia) duerma junto a ti en tu misma habitación; incluso tienes la posibilidad, si así lo deseas, de que duerma en vuestra cama: es lo que llamamos **colecho**.

Si le estás amamantando, puedes darle el pecho tumbada de lado, con el bebé tumbado junto a ti; a veces hará una toma abundante, y otras succionará lo justo para conciliar el sueño; es fácil que algunos de estos despertares ni los recuerdes. Lo que está claramente desaconsejado es dormir en el sofá con el bebé (si "corres el riesgo" de quedarte dormida es mejor hacerlo en la cama).

Dormir junto a los padres es lo que ha hecho la especie humana durante milenios, costumbre abandonada en nuestro medio en los últimos 100 años (por la creencia errónea de que la separación de la madre favorecería la autonomía del niño). Aunque muchos profesionales desaconsejan el colecho, basándose en los datos de algunos estudios que pretenden relacionarlo con el riesgo de muerte súbita del lactante, estos estudios no parecen estar bien diseñados; incluso los hay que defienden lo contrario (que disminuye el riesgo de muerte súbita), en especial si se asocia a la lactancia materna.

Lo que sí está claro es que, para practicar un colecho seguro se han de reunir una serie de condiciones (a tener en cuenta durante el primer año de vida, y de una forma más estricta cuanto más pequeño sea):

- El niño debe ser amamantado.
- El niño debe dormir en decúbito supino (boca arriba).

- Ha de ser lo suficientemente maduro; en prematuros o recién nacidos de bajo peso es preferible esperar a que alcancen la madurez o el peso que hubieran tenido de haber llegado la gestación a término.
- Dormirá sobre colchón duro, evitando almohadas, cobertores y edredones. Cubrirlo solamente con una sábana y manta fina (si es preciso abrigarlo, hacerlo con el pijama), y con los brazos y la cabeza libres. Si duerme en el lateral de la cama, utilizar barreras que dejen el mínimo espacio (que no quepa el niño).
- No se recomienda el colecho si los padres son muy fumadores, toman alcohol, sedantes o drogas, tienen un sobrepeso importante, o cualquier problema que haga que tengan un sueño demasiado profundo.
- No debe dormir al lado de hermanos (siempre debe interponerse el padre o la madre) ni con mascotas.

En el caso de que no puedan cumplirse estas condiciones (por las características de los padres, de la cama, o porque el bebé no esté siendo amamantado o haya dejado de estarlo), o simplemente porque así os sentáis más seguros y tranquilos, tenéis la posibilidad de que el bebé duerma en una cuna adosada al colchón de los padres (cuna side-car) que permite el contacto con la madre manteniendo un espacio independiente.

Si está tomando biberón, recuerda que tanto el niño como quien lo administra deben mantenerse despiertos mientras toma; si se duerme, se acabó la toma. De todas formas no siempre es hambre; en ocasiones bastará que lo cojas o lo arrulles un poquito para que se vuelva a dormir.

Si tienes dudas al respecto, consulta con tu pediatra, enfermera o matrona.

Buenas noches,... que durmáis bien, y a gusto.

Comisión de Lactancia.

Equipo de Atención Primaria del Centro de Salud de Montcada.