

COLECHO Y SUEÑO INFANTIL

PREGUNTAS FRECUENTES:

- **¿Puedo coleccionar?**
- **¿Es bueno para el bebé? ¿Y para mí?**
- **¿Es peligroso?**
- **¿Podemos coleccionar hasta que queramos.?**
- **¿La pareja continuará teniendo vida sexual?**



PARA ENTENDER NOS: COLECHO=DORMIR JUNTOS

DEFINICIÓN LAXA

- **Adultos y niños comparten espacio de sueño:**
 - **En una misma cama.**
 - **Utilizando cunas, camas accesorias, futones...**

DEFINICIÓN ESTRICTA

- **Todas las noches.**
- **Al menos cuatro horas.**
- **Misma superficie.**



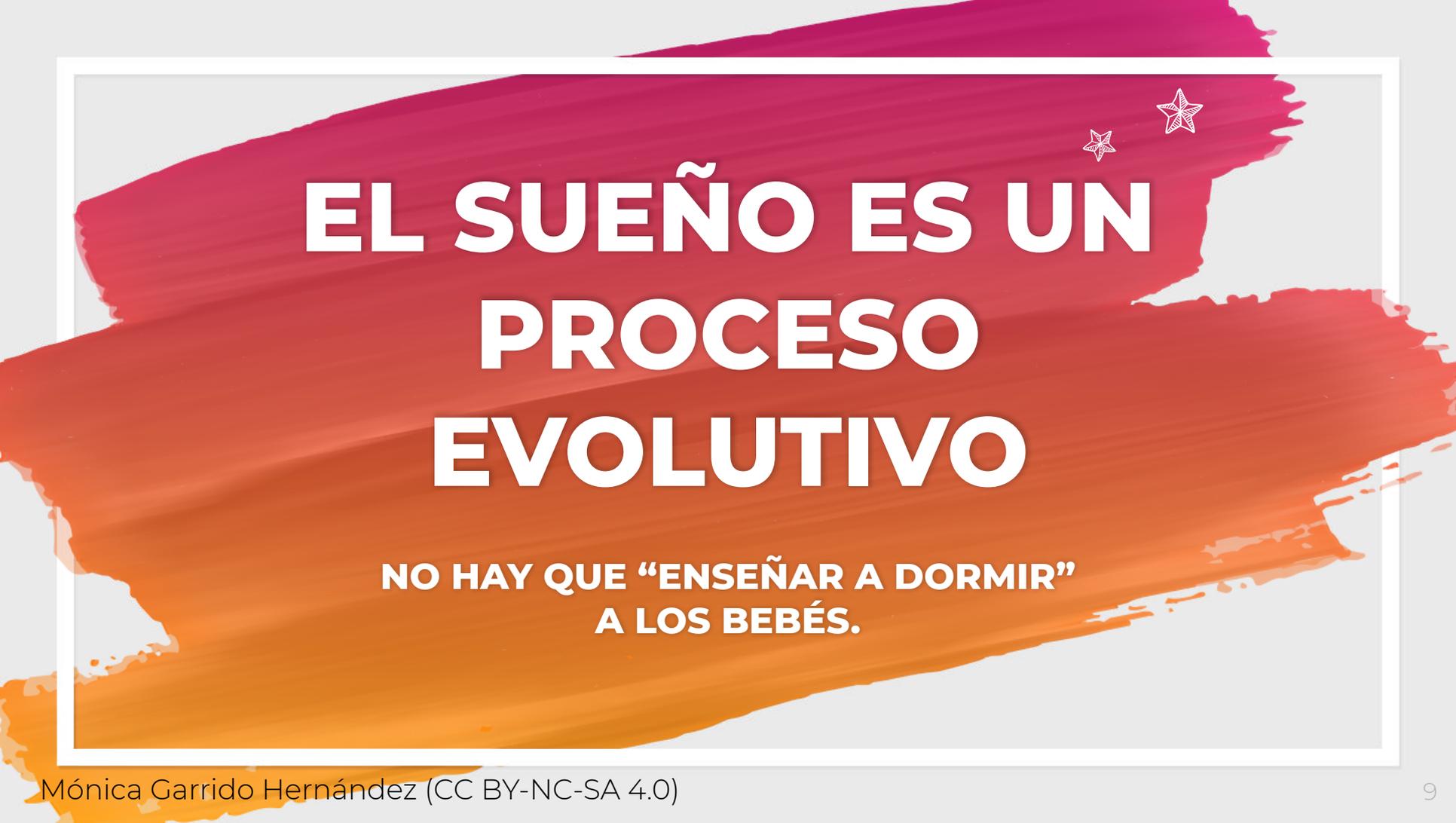
**NO ES UNA
NUEVA
MODA:**

- **Se practica en gran parte del mundo.**
- **Se practicó en todo el mundo hasta hace menos de 150 años.**





Seguida de una fase de sueño tranquilo (no REM), en la que está más relajado



EL SUEÑO ES UN PROCESO EVOLUTIVO

NO HAY QUE “ENSEÑAR A DORMIR”
A LOS BEBÉS.

A large, vibrant green brushstroke graphic that sweeps across the left side of the slide, partially overlapping a white-bordered box.

VENTAJAS

- **Mantenimiento de la lactancia materna.**
- **Reduce riesgo muerte súbita del lactante.**
- **Reduce riesgo hipoglucemia.**
- **Disminuye llanto.**
- **Se duerme más fácilmente.**
- **Sincronización sueño, temperatura... con adulto.**

FAVORECE EL BIENESTAR DEL BEBÉ Y EL NIÑO.

Y también el de los padres.



PERO...

- **¿Se marchará alguna vez?**
- **¿Quedaré “enmadrado”?**
- **¿Y si se ahoga?**



COLECHO SEGURO:

- **Bebé boca arriba.**
- **Colchón firme, sin elementos asfixiantes.**
- **Temperatura adecuada.**
- **Condiciones familia (si no, cama distinta):**
 - **Padres no fumadores.**
 - **Conciencia no alterada por drogas...**
 - **Nivel de respuesta no alterado por enfermedad, cansancio, fiebre...**
 - **Atención hermanos.**
- **Condiciones bebé (si no, cama distinta):**
 - **A término, no bajo peso, +3 meses...**

En el sofá ¡NO!

SUGERENCIAS



**Cuna sidecar fijada a la cama,
ajustar altura.**



Nido de colecho.



PAPEL DE LA ESCUELA

A large, vibrant green brushstroke graphic that sweeps across the left side of the slide, partially overlapping a white rectangular frame. The text 'EN LA ESCUELA:' is centered within this frame.

EN LA ESCUELA:

- **Tenemos muchos niños.**
- **No dormimos con ellos.**
- **Seguiremos diversas rutinas.**
- **Opciones variadas.**

A large, vibrant green brushstroke graphic that sweeps across the left side of the slide, partially overlapping a white rectangular frame.

CON LAS FAMILIAS:

- **Validamos la opción elegida por la familia.**
- **Informamos objetivamente.**
- **Asesoramos para un colecho seguro.**

PREGUNTAS FRECUENTES:

- **Puedo coleccionar.**
- **Es bueno para el bebé. Y para mí.**
- **Es peligroso solo si se hace mal.**
- **Podemos coleccionar hasta que queramos.**
- **La pareja continuará teniendo vida sexual. O no, ellos sabrán, pero no será culpa del coleccionar.**



GRACIAS
¿Alguna pregunta?



FUENTES CONSULTADAS

- VV.AA. Entrada sobre el colecho en [Wikipedia](#). Fecha consulta: 15/12/2020
- BASTIDA, Armando. Colecho con el bebé: por qué dormir juntos es beneficioso. En [Bebés y más](#). Fecha consulta 15/12/2020.
- UNICEF UK. [Dormir en la misma cama con el bebé](#). Consultado en la web de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia ([IHAN](#)) de OMS y UNICEF.
- LANDA RIVERA, L., et al. “Dormir con los padres”. Rev Pediatr Aten Primaria vol.14 no.53 Madrid mar. 2012. En [Scielo](#). Fecha consulta: 15/12/2020.
-
-



OTROS RECURSOS

- The Lullaby Trust. Organización inglesa para el sueño seguro. <https://www.lullabytrust.org.uk/>
- MELÚS, A. ¿Colechar o no? Esa es la cuestión?. En [El club de las malas madres](#). Fecha consulta: 15/12/2020.
- INFOSALUS. Ojo con el colecho si alguno de los padres fuma. En [Infosalus](#). Fecha consulta: 17/12/2020.