



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO X – N. 25 – 2016

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n25/048.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "LA ENFERMERÍA COMO INTEGRADORA DE SABERES" V SIAHE – Simposio Iberoamericano de Historia de la Enfermería, III Foro I+E Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería, reunión celebrada del 11 al 12 de noviembre de 2016 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Colecho y muerte súbita, opinión de las familias**
Autores Paula del Carmen *Espinoza Serrano*, Verónica Milagros
Ramos Parra, Ana Isabel *Lozano Zorrilla*
Centro/institución Hospital Torrecardenas
Ciudad/país Almería, España
Dirección e-mail Paul83es@hotmail.com

RESUMEN

Introducción. En civilizaciones más tradicionales el colecho es admitido y aceptado por la comunidad. La evidencia científica ha demostrado que el contacto piel con piel de la madre y su bebé, actúa como un instrumento protector frente a dificultades fisiológicas y riesgos ambientales. La relación entre el colecho y la muerte súbita en el lactante, es un tema de gran controversia.

Objetivo. Conocer las opiniones existentes sobre el colecho, así como los motivos, ventajas y desventajas, que guían a los progenitores en la elección de un método en concreto para el sueño de sus hijos.

Material y Método. Investigación cualitativa fenomenológica a través de un foro de discusión, utilizando internet como instrumento para realizar las intervenciones aportadas por los diferentes participantes.

Resultados. Entre el total de intervenciones realizadas el 45,7% apoyan el NO al colecho, frente al 54,3% se dicen SÍ a dormir con sus bebés en la cama durante el primer año de vida. Cuando relacionamos las categorías de colecho y muerte súbita, descubrimos que entre los participantes que apoyan el SÍ al colecho, no están preocupados por el riesgo que pueda ocasionar este tipo de prácticas, al contrario se sienten más tranquilos. Ese miedo despunta entre los NO partidarios a dormir con ellos en las camas.

Discusión-Conclusión. La evidencia científica aún no ha podido demostrar si el colecho afecta o no a la muerte súbita del lactante, existiendo opiniones varias en ambas direcciones. Llevar a cabo este método y practicar colecho, es una decisión exclusiva de los padres y es necesario, que estos tengan en cuenta y conozcan las ventajas e inconvenientes de esta práctica y minimizar los riesgos para vivir la experiencia libre de prejuicios.

Palabras clave: Colecho/ Lactancia materna/ Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)/ Contacto precoz.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Dormir en la cama con los progenitores, normalmente padre/madre con su hijo, en las horas de sueño nocturno, es lo que se conoce con el nombre de colecho. Puede ser de forma habitual o esporádicamente. Según la Academia de la lactancia materna (2008), el colecho difiere de dormir en la misma habitación sin compartir la misma cama.

En civilizaciones más tradicionales el colecho es admitido y aceptado por la comunidad, estipulando una crianza más íntima, marcada por sistemas relacionales estrechos y participativos (Hrdy y Liesen, 2001).

La evidencia científica ha demostrado que el contacto piel con piel de la madre y su bebé, actúa como un instrumento protector frente a dificultades fisiológicas y riesgos ambientales (Feldman, Eidelman, Sirota y Weller, 2002). Entre los beneficios destacan la disminución del gasto de energía, mejor termorregulación, adaptan antes su respiración y ritmo cardiaco, disminuyen los capítulos de llanto y aumentan la producción de leche materna y con ello la prolongación en el tiempo de la lactancia materna (McKenna y McDade, 2005).

Es difícil valorar la frecuencia de esta práctica en España, ya que está sometida a prejuicios sociales y sanitarios, y aquellos que la llevan en práctica no suelen hablar de ello. Pero si que sabemos que esta práctica se asocia a la lactancia materna, ya que facilita la armonía madre-hijo. El bebe duerme enfrentado a la madre, alternando esta posición con la de dormir boca arriba. Ambos movimientos facilita la lactancia, ya que el lactante tiene acceso continuo al pecho sin apenas despertar a la madre, que descansa por acción de la oxitocina que ayuda a conciliar el sueño (Ball, 2006; McKenna, Ball y Gettler, 2007). Del mismo modo el bebé copia el ciclo de sueño de la madre, se despierta con más facilidad y más veces, reduciendo la fase de sueño profundo, protegiendo al lactante de la llamada muerte súbita (Mosko, Richard y McKenna, 1997). El síndrome de muerte súbita del lactante, es aquella situación anormal, donde se produce el fallecimiento repentino e inexplicable del menor en su primer año de vida. La investigación de la escena, la historia clínica y a la necropsia completa no aportan información que resuelva el porqué de esta situación tan desconcertante e inaceptable (García, 2008; Avalos, Poulot, Mariño y Hernández, 2009).

La relación entre el colecho y la muerte súbita, es un tema de gran controversia, batiéndose en duelo entre dos bandos que luchan por buscar las mejores condiciones donde el bebe duerma con total seguridad. Por un lado están los investigadores que protegen esta práctica como posible factor protector (Landa, Díaz-Gómez, Gómez, Paricio, Pallás, Hernández y Lasarte, 2012) y aquellos que son sus detractores, siendo el colecho un factor contraproducente relacionado estrechamente con el síndrome de muerte súbita (Ugarte y Pin 2012).

Con ésta investigación, centrada en las opiniones de familias relacionadas con la práctica del colecho, pretendemos conocer las opiniones existentes sobre esta manera de dormir, así como los motivos, ventajas y desventajas, que guían a los progenitores en la elección de un método en concreto para el sueño de sus hijos.

Material y Método

Para conocer las vivencias, opiniones y sensaciones de nuestra población de estudio, utilizamos la investigación cualitativa, que inspirados en la fenomenológica, nos ayuda en adentrarnos en la esencia de la experiencia humana.

Instrumento

Para la recogida de información utilizamos un foro de discusión creado para la ocasión, a través de una plataforma de internet. En ella se observaba la pregunta “¿colecho? Si o no” y a continuación se realizaba una breve introducción sobre este concepto, sus ventajas e inconvenientes, así como mostrábamos otras maneras de dormir a los bebés, como el sidecar, la cuna o dormir en otra habitación.

Procedimiento

Una vez terminada la introducción, todo aquel individuo podía comunicar su opinión a través de diferentes comentarios, que eran introducidos uno a uno, a través de un simple clic, al que se accedía fácilmente de manera muy intuitiva. Podían realizar su intervención tantas veces como quisieran, creando de esta manera una mesa de debate entre aquellos que aceptaban el método y no lo consideraban riesgoso y aquellos que no dormirían en la cama con sus bebés nunca, optando por otros métodos considerados más seguros por ellos.

Participantes/Población de Estudio

El foro estuvo abierto durante el mes de enero de 2016, con un total de 30 días habilitados a tal efecto, donde el único criterio para su participación eran que fuesen mayores de edad y que aceptaran los términos de su participación, donde se aclaraban la finalidad y usos de la información aportada, respetando en todo momento el rigor científico.

Antes de realizar su aportación debían rellenar una serie de datos socio-demográficos, para orientarnos sobre los participantes como era la edad, el sexo y el estadio civil.

La participación fue muy alta, con un total de 179 comentarios, con 32 participantes, de los cuales el 62.5% fueron mujeres y el 37.5% hombres. La edad media de participación estaba entre 32 y 37 años. En cuanto al estado civil el 46,8% eran casados, 34,3% solteros y 18,7% divorciados o separados.

Análisis de Datos.

Una vez terminados los 30 días y clausurada la plataforma, pasamos a transcribir, codificar y categorizar los datos. Para posteriormente analizar e interpretar los resultados, utilizando para ello, la ayuda del programa informático Aquad Seis V.8.2.2.

Resultados

Entre el total de intervenciones realizadas el 45,7% apoyan el NO al colecho, frente al 54,3% que dicen SI a dormir con sus bebés en la cama durante el primer año de vida.

Entre los argumentos que apoyan el NO al colecho, alegan que los padres no consiguen descansar el tiempo suficiente impidiéndoles realizar las tareas de la vida diaria, ya que se sienten cansados durante todo el día. Incluso piensan que los bebés no duermen adecuadamente en ausencia de los padres, creando una relación de dependencia difícilmente superable cuando se alteran las costumbres diarias. Pero sobretodo la categoría que más se repite es el miedo, miedo a dormirse sobre el bebé, a no dejarlos respirar, a tapanlo con las sábanas y no escucharlo. Temor a que precipite un fallecimiento no deseado, como podría ser la muerte súbita.

“...me encantaría dormir todas las noches con mi hijo pero se mueve demasiado y no me deja dormir.”

“...no comprendo cómo las familias pueden realizar colecho yo tengo dos hijos y nunca lo he practicado ya que mi marido se levanta muy temprano para ir al trabajo.”

“Yo trabajo de noche, para mí y mi bebe dormir juntos es muy gratificante, el problema es que solo quiere dormir conmigo, creando un problema a su padre, que se encarga de ella en mi ausencia...”

“nunca dormiría con mi bebé, duermo muy profunda y tengo miedo de hacerle daño”

“...una vez escuche en las noticias que una madre había matado a su bebe porque lo aplastó con su cuerpo, yo no podría vivir con ello”

El argumento más repetido durante los diálogos que apoyan el SI al colecho, destacan aquellos que relacionan a dormir con el lactante en la cama con la lactancia materna. Alegan que esta es más sencilla, ya que no tienen que levantarse en las horas de sueño nocturno y casi no se despiertan entre toma y toma, sintiéndose mucho más descansadas durante el día. También exponen que al tenerlos más cerca siente sus cambios de ritmo y detectan con más rapidez si les pasa algo, si vomitan, lloran o incluso si les sube la fiebre o hay alteraciones respiratorias, lo que valoran muy positivamente respecto al colecho como factor protector en el proceso de muerte súbita.

“...meter a mi bebé en la cama, es simplemente por mi comodidad y mi descanso, ya que no me tengo que despertar, ir a buscarlo a la cuna, cogerlo, darle el pecho, volver a ponerlo en la cuna y luego intentar dormir. ...de esta manera ambos descansamos sin esfuerzo.”

“...con la cesárea no podía levantarme de la cama, si no es porque instale a mi hijo junto a mí, no podría haberle amamantado”

“una noche, me desperté, porque mi bebe comenzó a hacer sonidos raros con la boca al respirar... había vomitado y se estaba atragantando... si no es porque realizábamos colecho... no sé qué podría haber pasado”

Los padres se sienten más implicados en el cuidado de sus hijos, sienten que los bebés están más tranquilos y que lloran menos, cuando comparten la misma cama e incluso que concilian el sueño de manera más precoz.

“con mi primer hijo, me dijeron que había que sacarle pronto de la habitación, que tenía que acostumbrarse a dormir solo.... Sufrí mucho porque pasaban horas llorando hasta que conseguía dormirse”

“soy padre y me encanta abrir los ojos y ver la sonrisa de mi bebe”

“cuando nos acostamos a dormir, todos dormimos, no hay llantos ni rabieta”

Cuando relacionamos las categorías de colecho y muerte súbita, descubrimos que entre los participantes que apoyan el SI al colecho, no están preocupados por el riesgo que pueda ocasionar este tipo de prácticas, al contrario se sienten más tranquilos. Ese miedo despunta entre los NO partidarios a dormir con ellos en las camas.

“pienso que realizar colecho no tiene nada que ver con la muerte súbita... desgraciadamente esto sucede pero no creo que sea a consecuencia de dormir en la misma cama”

“si mis hijos duermen en la cuna, yo me siento más segura, ya que evito riesgos relacionados con la muerte súbita.”

Entre los métodos alternativos a dormir en la misma cama, destaca el sidecar con una aceptación del 55%, para aquellos que les gustaría practicar el colecho, pero temen por la integridad del bebe, le sigue el dormir en la misma habitación pero en una cuna o minicuna con el 30%, para terminar la lista con el 15% de aquellos que opinan que los bebés deben dormir en cuna en otra habitación alejados de sus progenitores.

“Yo no dormiría en la misma cama que mi hijo, por temor a hacerle daño mientras duermo... creo que el sidecar o la cuna cerca de mi sería una solución”

“...durante el primer año creo que no enviaría a los niños a dormir en otra habitación”

Discusión-conclusión

El sitio donde deben dormir los bebés de menos de un año, viene determinado por las diferentes culturas, creencias y costumbres y varían según la evolución. Hay países, como los asiáticos, donde se practica el colecho de manera habitual entre sus familias. En ellas, el dato más significativo, es que la incidencia de síndrome de muerte súbita del lactante es muy baja (García, 2008; Avalos, Poulot, Mariño y Hernández, 2009; Blair y Fleming, 2007).

La evidencia científica aún no ha podido demostrar si el colecho afecta o no a la muerte súbita del lactante, existiendo opiniones varias en ambas direcciones. Pero si que podemos analizar los beneficios e inconvenientes de esta técnica a través de los relatos analizados y la documentación consultada.

La principal ventaja, como nuestros participantes declaran, es la promoción de la lactancia materna unido a los beneficios propios del contacto piel con piel. Si el colecho favorece la lactancia y esta es un factor protector frente a al síndrome de muerte súbita, es por tanto el colecho una manera de prevenir esta patología indeseable (Landa, Díaz-Gómez, Gómez, Paricio, Pallás, Hernández y Lasarte, 2012).

Criar desde el apego reduce la morbilidad, afianza el vínculo madre-hijo, favorece el amamantamiento y modula a respuesta adaptativa al estrés (Perry, Pollard, Blakley, Baker y Vigilante, 1995; Olcina y Galdeano, 2010). Por el contrario separar al lactante de su madre, aumenta el estrés y el sueño tranquilo disminuye (Morgan, Horn y Bergman, 2011). Esta práctica, de que los bebés duerman separados de sus progenitores en otra habitación, se lleva a cabo en muy pocos países del mundo y aumenta el riesgo de muerte súbita (Jenik, 2001). Lo habitual es que duerma en la misma habitación, el Grupo de Trabajo sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (Moon, 2011; Pérez y Cuello, 2011), establece que se debe compartir la habitación de los padres pero no compartir la cama, es decir, no hacer colecho.

El colecho sincroniza los ciclos de sueño. Otra de las ventajas observadas en nuestro estudio. Madre e hijo duermen acompañados y este último tiene más despertares que si durmiera solo, previniendo de este modo situaciones de apnea prolongadas (Rodríguez, Miranda, Navío, 2013). Así mismo, facilita y aumenta el descanso familiar.

Los inconvenientes, presentes en nuestro trabajo como la falta de descanso o el aumento de la dependencia del bebé, no tienen la suficiente evidencia científica.

Pero este síndrome no está influenciado sólo por la manera de dormir del lactante, sino por un conjunto de elementos que concurre sobre esta patología (Jenik, 2001; Landa, Díaz-Gómez, Gómez, Paricio, Pallás, Hernández, y Lasarte, 2012), que de igual modo son aplicables a dormir en una cuna, como el tipo de lactancia, la posición del niño en la cama (en decúbito prono), tipo de superficie (colchón es demasiado blando, o existen muchas almohadas), abrigarlo en exceso y otros como la obesidad de los padres o el consumo de sustancias adictivas tipo tabaco (los bebés de madres fumadoras presentan dificultad para despertar ante situaciones de hipoxia), alcohol, medicamentos o drogas de abuso, que puedan alterar los mecanismos de respuesta ante una alerta en sus bebés (McKenna y McDade, 2005; Landa, Díaz-Gómez, Gómez, Paricio, Pallás, Hernández, y Lasarte, 2012). En estas situaciones no se recomienda el colecho, ofreciendo otras alternativas como la cuna sidecar, donde el bebé duerme en otro colchón independiente diferente al de los padres pero pegado a ellos, sin barrera de separación o la cuna en la

misma habitación de manera independiente, pero cerca de sus progenitores (García, 2008; Jenik, 2001).

Tras este estudio, no hemos podido relacionar directamente el colecho con el síndrome de muerte súbita en el lactante. Por este motivo, llevar a cabo este método y practicar colecho, es una decisión exclusiva de los padres y es necesario, que estos tengan en cuenta y conozcan las ventajas e inconvenientes de esta práctica y minimizar los riesgos para vivir la experiencia libre de prejuicios, y escogiendo de esta manera la mejor opción de descanso que se adapte a sus circunstancias personales.

En España esta tendencia está aumentando, es labor de los sanitarios y en concreto de enfermería, ser conscientes e informar, en el transcurso de las diferentes consultas en las que acuden las familias con sus recién nacidos, acerca del colecho, la lactancia materna y todo aquello que influya en mantener la armonía familiar.

Bibliografía

Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. (2008). ABM clinical protocol 6: Guideline on co-sleeping and breastfeeding.

Avalos González, M. M., Poulot Limonta, S., Mariño Membribes, E. R. y Hernández Valdés, G. M. (2009). Síndrome de muerte súbita del lactante. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 25(2), 0-0.

Ball, H. (2006). Parent-infant bed-sharing behavior. *Human Nature*, 17(3), 301-318.

Blair, P. S. y Fleming, P. (2007). Co-sleeping and infant death. *Recent advances in Pediatrics*, 24.

Feldman, R., Eidelman, A. I., Sirota, L. y Weller, A. (2002). Comparison of skin-to-skin (kangaroo) and traditional care: parenting outcomes and preterm infant development. *Pediatrics*, 110(1), 16-26.

García García, F. E. (2008). Síndrome de muerte súbita del lactante. *Revista Cubana de Pediatría*, 80(2), 0-0.

Hrdy, S. B. y Liesen, L. T. (2001). Mother nature: A history of mothers, infants and natural selection. *Politics And The*, 246.

Jenik, A. (2001). Colecho y Síndrome de Muerte súbita del lactante: una relación conflictiva. *Archivos argentinos de pediatría*, 99(3), 228.

Landa Rivera, L., Díaz-Gómez, M., Gómez Papi, A., Paricio Talayero, J. M., Pallás Alonso, C., Hernández Aguilar, M. T., ... y Lasarte Velillas, J. J. (2012). El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante: Dormir con los padres. *Pediatría Atención Primaria*, 14(53), 53-60.

McKenna, J. J., Ball, H. L. y Gettler, L. T. (2007). 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(S45), 133-161.

McKenna, J. J. y McDade, T. (2005). Why babies should never sleep alone: a review of the co-sleeping controversy in relation to SIDS, bedsharing and breast feeding. *Paediatric respiratory reviews*, 6(2), 134-152.

Morgan, B. E., Horn, A. R. y Bergman, N. J. (2011). Should neonates sleep alone?. *Biological psychiatry*, 70(9), 817-825.

Moon, R. Y. (2011). SIDS and other sleep-related infant deaths: expansion of recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics*, 128(5), e1341-e1367.

Mosko, S., Richard, C. y McKenna, J. (1997). Infant arousals during mother-infant bed sharing: implications for infant sleep and sudden infant death syndrome research.

- Pediatrics, 100(5), 841-849.
- Olcina, M. J. E. y Galdeano, M. P. A. (2010). Amamantar al bebé y compartir la cama con él a los tres meses de vida se relaciona con una mayor prevalencia de lactancia materna al año. *Evidencias en pediatría*, 6(1), 9.
- Pérez Gaxiola, G. y Cuello García, C. A. (2011). El colecho puede incrementar el riesgo de muerte súbita del lactante. *Evid Pediatr*, 8, 34.
- Perry, B. D., Pollard, R. A., Blakley, T. L., Baker, W. L. y Vigilante, D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and? use? dependent? development of the brain: How? states? become? traits? *Infant mental health journal*, 16(4), 271-291.
- Rodríguez Villar, V., Miranda Moreno, M.D. y Navío, C. (2013). Practicando El Colecho. *Asesoramiento De La Matrona. TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 5 (3).
- Ugarte Libano, R. y Pin Arboledas, G. (2012). El colecho y el riesgo de muerte súbita. *Pediatría Atención Primaria*, 14(54), 181-182.