



Cómo hablar con su médico acerca del colecho

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

Algunos padres prefieren no hablar con su médico sobre dónde duerme su bebé, aun cuando se les pregunta directamente. Si usted decide hacerlo, aquí le facilitamos algunos puntos de discusión que le pueden ser de ayuda:

- De verdad aprecio que esté dispuesto/a a escucharme. Es una de las razones por las que venimos con usted.
- Aunque las campañas de salud pública sugieren que practicar el colecho con bebés es peligroso, los estudios científicos demuestran que el tema es complejo, y no hay generalizaciones que valgan para todos.
- La mayoría de los estudios mezclan SMSL con asfixia. Hay formas de hacer el colecho tan seguro como dormir en una cuna.
- El SMSL ha sido vinculado con fumar, con la leche de fórmula, la ingesta de alcohol, con que el bebé duerma boca abajo, con abrigar al bebé en exceso, con los bebés prematuros o bebés con problemas importantes de salud y con los bebés a quienes se deja solos. El nuestro no es ninguno de esos casos.
- La asfixia y otros riesgos respiratorios se relacionan con dormir con un adulto cuyos sentidos se ven afectados por el uso de sustancias como alcohol o medicamentos, o con dormir en una superficie blanda, abarrotada de objetos o considerada peligrosa. Ese no es nuestro caso.
- Como otras madres lactantes, al dormir con mi bebé adopto una posición específica que lo protege y mantiene alejado de almohadas, y él permanece allí para estar cerca de mi pecho. Una madre que alimenta con biberón no duerme en esa posición, y es menos probable que su bebé permanezca en el mismo lugar.
- Me aseguro de que mi bebé duerma a mi lado y no al lado de alguien más.
- Ningún estudio ha hallado un riesgo mayor para los bebés cuando se toman precauciones contra todos esos factores de riesgo. El metanálisis de Carpenter de 2013 que declara lo contrario está basado en estudios con definiciones poco claras y datos incompletos.
- La investigación científica no ha encontrado un riesgo mayor para el colecho después de los primeros cuatro meses del bebé.
- Al igual que otras madres lactantes, me despierto con frecuencia para atenderlo y alimentarlo, y a veces ni siquiera soy consciente de hacerlo. Si estuviera al otro lado de la habitación, mi bebé no estaría atendido con tanto cuidado.
- No necesita un chupete. Estoy a su lado para amamantarlo.
- Si una madre no practica colecho, es menos probable que siga dando pecho por el tiempo que las organizaciones médicas recomiendan, con grandes consecuencias para la salud.
- Los folletos dicen que mi bebé no debería dormir en un sillón ni en un sofá ni en una cama para tomar pecho por la noche. Él duerme mientras toma pecho. ¿Dónde se supone exactamente que debo ir a las 3 de la madrugada para amamantarlo si estoy cansada?
- No nos sentimos cómodos con usar los métodos de adiestramiento para el sueño. Las investigaciones sobre las que se basan estos métodos no toman en cuenta los cambios internos ni las consecuencias a largo plazo. El adiestramiento para el sueño eleva los niveles de cortisol del bebé y los mantiene altos aun después de que ha dejado de llorar. Y tampoco favorecen la lactancia.

Puede que quieras compartir las hojas de utilidad "Información general sobre el colecho", "Las siete condiciones para un sueño seguro" y la "Lista de comprobación para una superficie segura". La hoja de "Información general" incluye una lista de referencias que apoyan los puntos que mencionamos en este texto.