

MONOGRAFÍA

¿QUE ES EL COLECHO?

El colecho o cama familiar es una práctica en la que bebés o niños pequeños duermen con uno o los dos progenitores. Es una práctica normal en muchas partes del mundo. El colecho puede ser practicado en la misma cama, en camas continuas o, cama y cuna unidas. Un estudio de 2006 en la India reveló que el 93% de los niños de entre 3 y 10 años dormían con sus padres. El colecho se practicó ampliamente hasta el siglo XIX en Europa hasta que las casas comenzaron a tener más de un dormitorio y los niños su propia cuna. En Japón se practica el colecho hasta que los niños tienen 7 años. En muchas partes del mundo el colecho se practica simplemente para mantener al niño caliente durante la noche. Recientemente se ha reintroducido el colecho en la cultura occidental por los partidarios de la crianza con apego, que incluyen el colecho entre las prácticas naturales para una crianza saludable y feliz de los niños.

Se defiende la práctica del colecho por una serie de aspectos:

- Favorece la instauración y mantenimiento de la lactancia materna y facilita las tomas nocturnas.
- Aumenta los episodios de sueño REM, lo que disminuye o corrige los episodios de apnea del sueño, peligrosos para el bebé.
- Reduce el riesgo de que el bebé sufra hipoglucemia.
- Disminuye la frecuencia y duración del llanto del bebé.
- El bebé se duerme más fácilmente, incluso en los despertares nocturnos.
- Sincroniza los ciclos de sueño de la madre y el bebé.
- Potencia el vínculo afectivo entre padres e hijos.

- Disminuye el riesgo de muerte súbita (SMSL). James McKenna, antropólogo de la Universidad de Pomona, ha estudiado el SMSL en diversas culturas concluyendo que el riesgo es hasta diez veces mayor en las culturas en las que los niños no comparten lecho con los padres. Si el colecho reduce los episodios de apnea del sueño, el riesgo de SMSL disminuye. Aunque este tema está aún bajo investigación, se recomienda que las madres y padres fumadores no duerman con bebés de menos de tres meses por aumentar el riesgo de muerte súbita.
- Las teorías partidarias afirman que el colecho favorece el bienestar del bebé, su desarrollo neuronal y la capacidad de respuestas adecuadas ante situaciones de estrés, así como el desarrollo de la autoestima del infante, y posterior autonomía personal.

¿A QUE SE REFIERE EL TÉRMINO "CÓLICO INFANTIL"?

El término cólico infantil se usa en medicina para referirse a una condición caracterizada por episodios repetidos de llanto intenso, prolongado e inconsolable, que ocurre dentro de los primeros tres meses de vida. No se conoce la causa de esta condición y el nombre "cólico" es inapropiado.

Hay algunas evidencias que sugieren que el cólico infantil es en realidad una forma de migraña; esto probablemente sea cierto para un sub-grupo de casos, pero no para todos.

En la mayoría de casos, los cólicos empiezan a las dos semanas de vida y duran aproximadamente unos tres meses. En algunos casos, se puede ver niños que les dura hasta los cuatro meses, pero usualmente, después de este tiempo los cólicos suelen desaparecer.