

# **Universidad de Zaragoza Escuela de Enfermería de Huesca**

## ***Grado en Enfermería***

Curso Académico 2018 / 2019

TRABAJO FIN DE GRADO

**REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: RIESGOS Y  
BENEFICIOS DEL COLECHO PARA EL RECIEN  
NACIDO.**

**Autora:** Lucía Alamán Gallego

Directora: Nuria Puig Comas

<b>Índice</b>	<b>Páginas</b>
1. Resumen.....	1
2. Introducción.....	3
3. Objetivos.....	5
4. Metodología.....	5
5. Desarrollo.....	7
6. Conclusiones.....	14
7. Bibliografía.....	16
8. Anexos.....	
• Anexo I.....	22
• Anexo II.....	23

## 1. RESUMEN

### **INTRODUCCIÓN**

El colecho, es una práctica que se ha llevado a cabo durante siglos. Son muchas las familias que lo han practicado y practican aún hoy en día sin saberlo.

Años atrás, era algo muy común y con el paso del tiempo ha ido generando controversia creando partidarios y detractores.

### **OBJETIVO**

Realizar una revisión bibliográfica que identifique las ventajas, los inconvenientes, su relación con la lactancia materna y los consejos para llevar una buena práctica.

### **METODOLOGÍA**

Se ha realizado una búsqueda en diferentes bases de datos, revistas científicas y páginas web. Empleando los siguientes descriptores: "Colecho", "Bebé", "Beneficios", "Ventajas", "Inconvenientes", "Síndrome Muerte Súbita del Lactante", "Lactancia materna", "Puerperio". Todos los artículos incluidos, datan de 2009 a 2019.

### **DESARROLLO**

El colecho cuenta con múltiples beneficios para el bebé, pese a ser un factor relacionado con el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante lo cual provoca controversia.

### **CONCLUSIONES**

La práctica del colecho, es un claro factor positivo para el mantenimiento de la lactancia materna. Y no existe evidencia suficiente para relacionarlo con el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

### **PALABRAS CLAVE**

"Colecho", "Bebé", "Beneficios", "Ventajas", "Inconvenientes", "Síndrome Muerte Súbita del Lactante", "Lactancia materna", "Puerperio".

## 1. ABSTRACT

### **INTRODUCTION**

Co-sleeping is a practice that has been carried out for centuries. There are many families that have practiced and practiced this , even today without knowing it.

Years ago, it was very common and with the passage of time has been generating controversy creating supporters and detractors.

### **OBJECTIVE**

Realizing a bibliographic review identifies advantages, and disadvantages, If you add to that, breastfeeding and advice, you could carry out a good practice.

### **METHODOLOGY**

A search has been made in different databases, scientific magazines and online webs. Using the following descriptors: "Colecho", "Baby", "Benefits", "Advantages", "Disadvantages", "Sudden Infant Death Syndrome", "Breastfeeding", "Puerperium". All this articles, date from 2009 to 2019.

### **DEVELOPING**

The co-sleeping has multiple benefits for the baby, despite being a factor related to sudden infant death syndrome sudden infant death syndrome which causes controversy.

### **CONCLUSIONS**

The practice of co-sleeping is a clear positive factor for the maintenance of breastfeeding. And there is not enough evidence to relate it to sudden infant death syndrome.

### **KEYWORDS**

"Colecho", "Baby", "Benefits", "Advantages", "Disadvantages", "Sudden Infant Death Syndrome", "Breastfeeding", "Puerperium".

## 2. INTRODUCCIÓN

El colecho, es un neologismo procedente de la lengua inglesa en la cual se conoce como *co-sleeping* o *bedsharing* <sup>(1)</sup> El significado de este, se basa en llevar a cabo la práctica de compartir la cama los padres con los hijos durante los periodos de sueño <sup>(2)</sup> al menos un mínimo de cuatro horas. <sup>(1)</sup>

La práctica del colecho en Europa, se remonta al siglo XIX con las clases más bajas, en las cuales una única cama servía para albergar el sueño de toda la familia. Años más tarde, la mejora económica llevó a que se produjera la separación del lecho entre padres e hijos y comenzó con ello un cambio cultural, en el cual se priorizó la individualidad y autonomía del niño. <sup>(1)</sup>

Por el contrario, en las culturas orientales sigue estando en auge hoy en día. Se considera que, los niños nacen independientes y que la práctica del colecho es una forma de integrarles en la familia. <sup>(1)</sup>

Actualmente, en la cultura occidental se está llevando a cabo la reintroducción de la práctica del colecho de la mano de los partidarios de la teoría del apego seguro, la cual afirma que se desarrolla una relación cálida, íntima, protectora y continuada entre el niño y su cuidador constituyendo un aval para el desarrollo armónico, físico y psicológico de este. <sup>(1)</sup>

Sin olvidar que, esta práctica, también cuenta con una serie de detractores que no la recomiendan si no se cumplen unas condiciones ideales. <sup>(1)</sup> Ya que, consideran que es un factor de riesgo tanto para la seguridad como para la supervivencia de los lactantes, asociándolo de manera significativa con el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). <sup>(1)</sup>

La antropología, ha estudiado a lo largo de los años, que el sueño en solitario del bebé, es una excepción evolutiva humana, ya que tanto los primates como los mamíferos, cuando nacen, duermen en contacto con el cuerpo de su madre. <sup>(1)</sup>

Respecto a la frecuencia, se ha comprobado que las encuestas suelen infravalorar su magnitud, debido al temor que sufren algunos padres ante las posibles consideraciones que puedan existir por parte de los sanitarios contrarios a esta práctica. <sup>(2)</sup>

El colecho, cuenta con múltiples beneficios. Proporciona la oportunidad de contacto continuo que favorece el desarrollo del vínculo, así como el mantenimiento de la lactancia materna la cual tiene efecto protector frente al SMSL entre otros. <sup>(3)</sup>

El vínculo, fue descrito por el psiquiatra inglés John Bowlby con la teoría del Apego la cual se puede definir como una relación cálida e íntima que se establece entre el bebé y su madre. Esta teoría se correlaciona directamente con el desarrollo neuronal, así como con cambios en sistemas neuroendocrinos de la madre. <sup>(4)</sup>

Afirma, que, de no existir tal relación, el bebé podría padecer sufrimiento, alteraciones en el carácter e incluso cerebros anatómicamente más pequeños de lo normal respecto a la edad. Esto último, es debido a que la maduración cerebral se produce después del nacimiento, siendo el primer año de vida el más importante en este proceso. Puesto que, es en este cuando crece más de lo que crecerá nunca. <sup>(4)</sup>

Las hormonas oxitocina y prolactina, son las responsables de facilitar la conducta maternal además de ser fundamentales en la lactancia materna. <sup>(4)</sup>

La oxitocina interviene en la disminución de los niveles de cortisol y de tensión arterial, aumenta el umbral del dolor, disminuye la ansiedad y favorece el crecimiento y la cicatrización. <sup>(5)</sup> A su vez, está relacionada con las contracciones uterinas, con la eyección de leche y con la regulación de la conducta, la confianza y el humor materno. <sup>(4)</sup>

La prolactina además de tener acción directa sobre la glándula mamaria, favorece la protección, agudiza la audición materna y posee efecto ansiolítico. Todo ello, ocasiona el bienestar tanto materno como del bebé. <sup>(4)</sup>

Debido a la gran variedad de opiniones existentes respecto a la práctica del colecho, este trabajo contempla agrupar todas las perspectivas de este. Ya sean consideradas beneficiosas o no. Y con ello, poder proporcionar una referencia de consulta con aquello que recomienda la bibliografía existente. Dando así, la información necesaria, para que los padres, tengan en su mano, la oportunidad de elegir libremente que método usar respecto al sueño de sus hijos como al suyo propio.

### 3. OBJETIVOS

**Objetivo general:** Realizar una revisión bibliográfica de la literatura científica existente sobre la práctica del Colecho.

**Objetivos específicos:**

- Identificar las ventajas e inconvenientes de la práctica del colecho.
- Destacar la relación existente entre el colecho y la lactancia materna.
- Conocer que recomienda la evidencia científica para llevar a cabo una buena práctica del colecho.

### 4. METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica de la literatura en relación a la práctica del colecho en diferentes bases de datos. Las cuales han sido: Scielo, Medes, Lilacs, Dialnet, Medline, Cochrane.

Para llevar a cabo la búsqueda, se han utilizado Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS) los cuales han sido: "Colecho", "Bebé", "Beneficios", "Ventajas", "Inconvenientes", "Síndrome de Muerte Súbita del Lactante", "Lactancia materna", "Puerperio". Y (MeSH), los cuales han sido: "Co-sleeping", "Bedsharing", "Baby", "Benefits", "Advantages", "Disadvantages", "Sudden Infant Death Syndrome", "Breastfeeding", "Puerperium".

La estrategia de búsqueda respecto a los mismos, ha consistido en combinarlos mediante el operador booleano "and", y se han

establecido una serie de límites mostrados en la tabla 1. Los artículos, se han ido seleccionando según su título, si este no tenía relación con el tema, quedaba descartado. De los artículos escogidos, se procedió a leer el resumen y si este no se ajustaba al tema buscado, quedaba excluido igualmente.

Además, se ha encontrado literatura científica en páginas web como "IHAN", "Asociación Española de Pediatría", y "Sociedad Argentina de Pediatría". Así como en la revista científica "PLOS ONE".

<b>Características de la búsqueda</b>
Idioma: Castellano e inglés
Especie humana
10 años de antigüedad (2009-2019)
Texto completo gratuito

**Tabla 1: Criterios de inclusión**



## 5. DESARROLLO

### COLECHO Y VENTAJAS

- BENEFICIOS EN EL SUEÑO

Tras llevar a cabo una lectura minuciosa de distintas revisiones, artículos e investigaciones. Se han encontrado los siguientes beneficios.

Durante la práctica del colecho, el bebé, duerme en sincronía con su madre, y, se despierta con más facilidad y más a menudo. Esto, provoca que se acorte la fase de sueño profundo lo cual le protege frente al SMSL. <sup>(2)</sup> Además, le proporciona un patrón de sueño de alta organización que favorece el desarrollo y la maduración cerebral. <sup>(4)</sup>

Investigaciones realizadas en la Universidad de California en 1986, citan que la madre y el bebé cuando pernoctan juntos están sumamente sincronizados ya que los movimientos y los patrones de respiración se encuentran vinculados. Asimismo, se estabiliza el ritmo cardíaco y se reducen las apneas ya que la posición del lactante para dormir suele ser de cara a la madre y esto, puede aumentar el CO<sub>2</sub> haciendo que el cerebro se active y el niño respire. <sup>(4)</sup> Asimismo, se regula la temperatura corporal de este. <sup>(6)</sup>

Una vez que la madre adopta por completo las siete condiciones para un sueño seguro, mostradas en la tabla 2, el riesgo SMSL o asfixia es insignificante. Estas deben aplicarse sin excepciones. <sup>(7)</sup> En tal caso, la evidencia indica que el riesgo de que el bebé sufra un SMSL no es mayor que en una cuna. <sup>(8)</sup>

<b>CONDICIONES DE UN SUEÑO SEGURO EN LA MADRE</b>
No es fumadora
Está sobria y no está bajo la influencia de medicamentos o sustancias que afecten a sus sentidos
Está amamantando
<b>CONDICIONES DE UN SUEÑO SEGURO EN EL BEBÉ</b>
Es un bebé sano y nacido a término
Está acostado sobre su espalda
Está vestido de manera ligera
<b>CONDICIONES DE UN SUEÑO SEGURO EN AMBOS</b>
Están sobre una superficie segura

**Tabla 2: Condiciones de un sueño seguro <sup>(8)</sup>**

Los comportamientos y las respuestas automáticas de la madre lactante, hacen que sea prácticamente imposible que esta pueda rodar sobre el bebé. <sup>(8)</sup> Además, tienen una mayor seguridad en ellas mismas a la hora de cuidarlo. <sup>(9)</sup>

Existe bastante evidencia respecto que, a partir de los cuatro meses de edad del bebé, compartir la cama, si este, está sano, es igual de seguro siempre que el progenitor en cuestión, sea responsable con dicha práctica. <sup>(8)</sup>

El colecho es considerado por algunos expertos como la mejor vía para el descanso de toda la familia. Asimismo, es considerado el camino para

lograr una autonomía segura en el menor cuando a este le corresponda tenerla según su evolución natural. <sup>(6)</sup>

- VÍNCULO

*"El neurólogo Richard Restak dice así: "el contacto resulta ser tan necesario para el desarrollo de los bebés como lo son el alimento y el oxígeno" <sup>(4)</sup>*

El colecho, es una práctica que favorece el contacto y con ello, el vínculo. Los bebés que duermen en compañía, están bajo constante supervisión, son tocados, besados, y cambiados de posición continuamente, ya que las madres que lo practican, exhiben una conducta protectora cinco veces mayor que la de las que se levantan para atender a su bebé. <sup>(4)</sup>

Un estudio de cohortes realizado en Filipinas hace referencia a los niveles de testosterona más bajos en los padres que duermen próximos a sus hijos, lo cual favorece el establecimiento del vínculo afectivo entre ellos. <sup>(1), (10)</sup>

Investigaciones cualitativas, afirman que el cerebro del bebé, al encontrar sus necesidades de apego cubiertas, puede concentrarse en organizar nuevos aprendizajes, así como en regularse e ir adquiriendo un ritmo de sueño independiente. <sup>(6)</sup>

- LLANTO

El llanto, ha sido el comportamiento seleccionado por la evolución para asegurar la supervivencia a lo largo de la humanidad. Es a su vez, un sistema de comunicación y una estrategia de adaptación y supervivencia. La biología de los bebés continúa reaccionando igual ante la separación del cuidador, pero la cultura, en ocasiones modifica la respuesta no atendiendo el llanto de este. <sup>(11)</sup>

Los bebés y las madres, han pernoctado juntos desde hace siglos. Si es

cierto que, si los bebés necesitasen dormir solos, no llorarían buscando consuelo en mitad de la noche. <sup>(4)</sup> Los bebés lloran porque vienen al mundo preparados para dormir con sus progenitores. <sup>(12)</sup> Pues son seres vulnerables e indefensos que necesitan sentir continuamente el calor de su madre.

Largos períodos de llanto promueven respuestas fisiológicas, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal, la frecuencia respiratoria, la tensión arterial y la producción de hormonas relacionadas con el estrés. <sup>(13)</sup> como el cortisol, que es perjudicial al ser un inhibidor del crecimiento neurológico. <sup>(11)</sup>

En consecuencia, ante el llanto, siempre debe darse atención como respuesta. <sup>(11)</sup> Puesto que los bebés no tienen la habilidad para autocalmarse ni tampoco pueden utilizar estrategias para poder dormir. <sup>(7)</sup>

Es por ello, que la práctica del colecho promueve a que el llanto del bebé se reduzca considerablemente. <sup>(13)</sup> Y con ello, se consiga un mejor aumento de peso de este debido al menor consumo de energía. <sup>(9)</sup>

## COLECHO Y CONTROVERSIAS

- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL)

Es aquella situación en la que el bebé, menor de un año, muere durante el periodo del sueño y este suceso, no puede ser explicado. <sup>(14)</sup>

Estudios descriptivos, muestran que, el colecho puede aumentar de gran manera el riesgo de SMSL si no se dan unas condiciones ideales en su práctica. <sup>(14)</sup>

La Academia Americana de Pediatría aconseja, que el bebé duerma en su cuna y que únicamente sea llevado a la cama de sus progenitores para ser alimentado, así como para ser reconfortado en un momento de llanto. Pues no ve segura para este la práctica del colecho y, en consecuencia, no la recomienda. <sup>(15)</sup>

Existen estudios que muestran que la relación del colecho con el SMSL, no viene a ser del todo clara. Pues hay mucha variabilidad de opiniones, entre los riesgos y los beneficios que este aporta a los bebés. <sup>(15)</sup> Por ello, concluyen con lo siguiente: Promover el fomento de la lactancia materna, apoyándose en el colecho, conlleva una serie de riesgos que podrían superar a los beneficios que este puede aportar si se llegara a producir un SMSL. <sup>(16)</sup>

Según investigación cualitativas, EEUU, es el país en el cual se dan las mayores cifras de SMSL a diferencia de Asia y sobretodo, Japón, donde se encuentra el menor índice. Pudiendo destacar que en estos dos últimos, se práctica colecho a lo largo de toda la infancia. <sup>(11)</sup>

## COLECHO Y LACTANCIA MATERNA

Existe un consenso general que afirma que la alimentación infantil más adecuada es la lactancia materna por sus beneficios tanto para el niño como para la madre. Por ello, diversos organismos nacionales e internacionales, como la OMS, UNICEF o AEP (*Asociación española de pediatría*), recomiendan lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y con un tiempo mínimo de duración de dos años. <sup>(11)</sup>

Investigaciones cualitativas, evidencian que la lactancia materna tiene una dimensión biológica y cultural. Por un lado, la biología de la lactancia constituye un mecanismo de retroalimentación regulado por la secreción de hormonas, y, por otro, cada cultura establece todo lo relativo a la alimentación y lactancia, influyendo notablemente en las pautas de crianza, siendo partidaria del colecho o no, en el significado de la misma

pudiendo relacionarla con el vínculo, así como en su duración. <sup>(11)</sup>

Existe una asociación entre la práctica del colecho y la lactancia materna, ya que, al aumentar la frecuencia, aumentan las tomas. <sup>(12)</sup> Y, en consecuencia, se reduce el riesgo de SMSL al ser la leche materna, un factor protector de este. <sup>(17)</sup> Facilita también, la conciliación del sueño tanto de la madre, gracias al efecto de la oxitocina, <sup>(12)</sup> como del bebé gracias al triptófano que contiene y que actúa en el cerebro como inductor de este. <sup>(3)</sup>

El bebé, duerme al costado de su progenitora. Su cuerpo y cara se encuentran orientados hacia el cuerpo de esta. Con ello, puede acceder fácilmente al pecho y mamar cuando el desee ya sea en busca de alimento o consuelo sin apenas despertar a su madre. <sup>(2)</sup> Alterna esta posición con la de decúbito supino la cual adopta cuando duerme. <sup>(14)</sup> **(ANEXO I)**

La lactancia no es sólo alimento, sino que también satisface necesidades afectivas y emocionales, conformando la primera experiencia de placer, que responde a la necesidad de succión. <sup>(11)</sup>

Estudios realizados en el Reino Unido, demuestran que las madres que practican colecho, a la hora de dar de mamar, mantienen una actitud de un sueño ligero, que posee un claro papel de alerta ante el niño. <sup>(2)</sup>

Las madres que practican el colecho, suelen tener una menor incidencia de congestión mamaria y estasis de la leche debido a las frecuentes tomas del bebé. <sup>(9)</sup>

La proximidad madre e hijo es esencial para que se cree el vínculo, y este es esencial en la regulación de la producción y suministro de leche materna. <sup>(9)</sup>

Los resultados de un metanálisis revelan que, la lactancia materna, siempre va a ser un factor protector del SMSL y lo será en mayor grado si la lactancia, es exclusiva hasta que el bebé tenga seis meses,

continuando como mínimo hasta el año. <sup>(17)</sup>

Realizar colecho entre la madre y el bebé, aumenta las tasas de lactancia materna, sin embargo, no está del todo claro si el compartir la cama lo aumenta o si las madres que amamantan, deciden compartir la cama. Es por ello que la práctica más segura para todos, es la cohabitación, siendo esta, una práctica que aumenta la lactancia materna y reduce el riesgo de SMSL así como de asfixia accidental. <sup>(17)</sup>

Los lactantes alimentados con leche materna, se despiertan más fácilmente del sueño profundo que los lactantes alimentados con fórmula a los dos, tres meses. Edad en la cual se produce el SMSL. <sup>(17)</sup>

#### BUENA PRÁCTICA DEL COLECHO

No se debe recomendar la práctica del colecho si: <sup>(2), (3), (5), (6), (12), (13), (14), (15), (18), (19), (20), (21).</sup>

- El lactante es menor de tres meses de edad.
- Ha habido prematuridad o bajo peso al nacer.
- Los padres consumen o han consumido tabaco, alcohol, drogas o fármacos sedantes.
- Los padres sufren cansancio extremo.
- Se va a realizar en una superficie blanda, colchón de agua, sofá o sillón.
- Se va a compartir la cama con hermanos.
- Se da lactancia artificial exclusiva. La razón, es que hay estudios de investigación que indican que las madres que no amamantan al bebé no siempre duermen dándoles la cara. Lo cual aumentaría el riesgo de SMSL.
- Se va a colocar al lactante decúbito prono o de costado durante el sueño.
- Hay exceso de almohadas, cojines, edredones o juguetes de peluche, que puedan cubrir la cabeza del lactante.
- Hay mantas eléctricas o de piel, ya sea el pelo, natural o sintético.
- Los padres sufren obesidad mórbida.

- Existen huecos entre el colchón y la pared.
- Los padres pueden adoptar una postura que dañe al lactante.
- La temperatura de la habitación es excesiva. (Ideal 16º/18ºC)
- El lactante va a estar arropado en exceso.
- Hay presencia de mascotas en la habitación.
- Se va a dejar al lactante solo, ya sea dentro o sobre la cama.
- Los padres sufren alguna enfermedad la cual pueda afectar a su estado de conciencia.
- Alguno de los padres, no es consciente de que el lactante se encuentra en la cama.
- Si la cabecera de la cama tiene barrotes.
- Hay cualquier cosa que cuelgue o que se pueda enredar (cuerdas, cordones, pañuelos, cintas, lazos, gomas elásticas).
- Se va a meter al lactante dentro de un saco.
- El lactante puede caer de la cama.
- Se va a realizar con una persona que no es el padre o la madre del lactante.
- Se va colocar al lactante en medio de los progenitores.
- Los progenitores llevan colgantes en el cuello.

## 6. CONCLUSIONES

- La evidencia, afirma que la forma más segura de dormir para el lactante, es en su cuna, decúbito supino y al lado de la cama de sus padres. Es decir, cohabitación.
- No existe evidencia científica firme para desaconsejar el colecho en ausencia de factores de riesgo ni tampoco para recomendarlo. Es por ello que siempre deben ser los padres quienes tomen la última decisión.
- Los países en los cuales se practica colecho tienen índices más bajos de mortalidad por síndrome de muerte súbita del lactante.
- El colecho es una práctica muy frecuente en la sociedad.
- Los profesionales sanitarios, deben abordar el colecho desde el respeto.



- El colecho, promueve una sincronía madre-hijo que influye de manera directa en el lactante, produciendo una mayor estabilidad cardiorrespiratoria, oxigenación y mejor termorregulación.
- El colecho, disminuye los periodos de sueño profundo y aumenta las tomas. Ambos, son factores protectores frente al síndrome de muerte súbita del lactante.
- El colecho promueve niveles de testosterona más bajos en los padres lo cual favorece el vínculo.
- El colecho, es la mejor vía para el descanso materno puesto que mientras esta duerme, alimenta a su hijo.
- Las madres que practican colecho y dan lactancia materna, protegen de manera instintiva a sus bebés durante el sueño.
- Los lactantes, se sienten acompañados, por lo que sufren menos periodos de llanto.
- El colecho, está considerado como un factor de riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante pese a que, a día de hoy, no hay investigaciones concluyentes.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

1. R. Martín Martín, M Sánchez Bayle, MC Teruel de Francisco. El colecho en nuestro medio: estudio de casos y controles en las consultas pediátricas de Atención Primaria. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2017 [citado 12 En 2019];19(73):15-21. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322017000100003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322017000100003)
2. Landa Rivera, M. Díaz-Gómez, A. Gómez Papi, J. M. Paricio Talayero, C. Pallás Alonso, M. T. Hernández Aguilar et al. El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2012 [citado 15 En 2019];14(53):53-60. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322012000100010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322012000100010)
3. Asociación Española de Pediatría [Internet]. Asociación Española de Pediatría; 2014 [ actualizado 30 abr 2014; citado 15 En 2019]. Disponible en: <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/colecho-es-malo-compartir-cama-con-bebe>
4. Mairer Leunda Iruretagoyena. El primer año de vida. Destruyendo mitos. Medicina Naturista [Internet]. 2014 [ citado 18 En 2019];8(2):115- 121. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4847923.pdf>
5. alBA Lactancia Materna [Internet]. alBA Lactancia Materna; 2011 [ citado 24 En 2019]. Disponible en: <http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-6-lactancia-y-crianza/lactancia-materna-y-colecho/>
6. A. M. Montserrat Gala, Fortes del Valle Ma. Aprender a dormir. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2013 [ citado 7 Feb 2019];15(60):145-155. Disponible en: <https://medes.com/Public/ResumePublication.aspx?idmedes=86861>

7. La liga de la leche [Internet]. La liga de la leche; 2014 [ citado 16 Feb 2019]. Disponible en: [http://www.laligadelaleche.es/lactancia\\_materna/sueno\\_seguro/Informacion-general.pdf](http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/sueno_seguro/Informacion-general.pdf)
8. La liga de la leche [Internet]. La liga de la leche; 2014 [ citado 16 Feb 2019]. Disponible en: [http://www.laligadelaleche.es/lactancia\\_materna/sueno\\_seguro/Siete-condiciones-sueno-seguro.pdf](http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/sueno_seguro/Siete-condiciones-sueno-seguro.pdf)
9. Sharifah Halimah Jaafar, Kim Seng Lee, Jacqueline J Ho. Atención por separado a la madre y al lactante versus alojamiento a madre y lactante juntos para el aumento de la duración de la lactancia materna. Cochrane database [Internet]. 2012 [ citado 19 Feb 2019]. Disponible en: <https://www.cochrane.org/es/CD006641/atencion-por-separado-la-madre-y-al-lactante-versus-alojamiento-madre-y-lactante-juntos-para-el>
10. Lee T. Gettler, James J. McKenna, Thomas W. McDade, Sonny S. Agustin, Christopher W. Kuzawa. Does Cosleeping Contribute to Lower Testosterone Levels in Fathers? Evidence from the Philippines. Plos [Internet]. 2012 [ citado 27 Feb 2019]. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0041559>
11. María José Garrido Mayo. Antropología de la infancia y etnopediatría. ETNICEX [Internet]. 2013 [ citado 6 Mar 2019];(5):53-63. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v13s20/seminario02.pdf>
12. C. González Rodríguez. El sueño en el primer año de vida: ¿Cómo lo enfocamos?. Rev Pediatr Aten Primaria Supl [Internet]. 2011 [ citado 9 Mar 2019];(20): 90- 99. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v13s20/seminario02.pdf>

13. Rodríguez Villar, V. ; Miranda Moreno, M.D. ; Navío, C. PRACTICANDO EL COLECHO. ASESORAMIENTO DE LA MATRONA. TRANCES [Internet]. 2013 [ citado 21 En 2019];5(3): 281-286. Disponible en: [http://www.trances.es/papers/TCS%2005\\_3\\_6.pdf](http://www.trances.es/papers/TCS%2005_3_6.pdf)
14. Dr. Manuel Rocca Rivarola, Dr. Pablo Reyes, Dra. Caterina Henson, Dr. Juan Bosch, Dr. Pablo Atchabahian, Dr. Ricardo Franzosi et al. Impacto de una intervención educativa para mejorar la adherencia a las recomendaciones sobre sueño seguro del lactante. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2016 [ citado 21 En 2019];114(3):223-231. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0325-00752016000300007&lang=pt](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752016000300007&lang=pt)
15. J. Sánchez Ruiz-Cabello. Novedades en colecho y SMSL. Rev Pediatr Aten Primaria [Internet]. 2014 [ citado 18 Mar 2019]; 16(23):61-63. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322014000200008&lang=pt](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000200008&lang=pt)
16. Robert Carpenter, Cliona McGarvey, Edwin A Mitchell, David M Tappin, Mechtild M Vennemann, Melanie Smuk et al. Bed sharing when parents do not smoke: is there a risk of SIDS? An individual level analysis of five major case- control studies. BMJ Open [Internet]. 2013 [ citado 26 Mar 2019]:1-11. Disponible en: [https://www.academia.edu/5740185/Bed\\_sharing\\_when\\_parents\\_do\\_not\\_smoke\\_is\\_there\\_a\\_risk\\_of\\_SIDS\\_An\\_individual\\_level\\_analysis\\_of\\_five\\_major\\_case\\_control\\_studies](https://www.academia.edu/5740185/Bed_sharing_when_parents_do_not_smoke_is_there_a_risk_of_SIDS_An_individual_level_analysis_of_five_major_case_control_studies)
17. Hauck FR, Thompson JM, Tanabe KO, Moon RY, Vennemann MM et al. Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. Peds [Internet]. 2011 [ citado 3 Abr 2019]; 128(1):103-110. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21669892>
18. UNICEF [Internet]. IHAN-España;2013 [ actualizado 19 jun 2015; citado 16 Feb 2019]. Disponible en: <https://www.ihan.es/comunicado-de-ihan-espana-sobre-la-practica-del-colecho-y-el-amamantamiento/>

19. La liga de la leche [Internet]. La liga de la leche; 2014 [ citado 16 Feb 2019]. Disponible en: [http://www.laligadelaleche.es/lactancia\\_materna/sueno\\_seguro/Lista-comprobacion-superficie-segura.pdf](http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/sueno_seguro/Lista-comprobacion-superficie-segura.pdf)
20. M<sup>a</sup> Teresa Roldán-Chicano, M<sup>a</sup> Mar García-López, M<sup>a</sup> Vicenta Blanco-Soto, José Antonio Vera-Pérez, Juana M<sup>a</sup> García-Ros, Raquel Cebrián-López. Intención de colecho en el puerperio según características sociodemográficas de las madres. ¿Qué podemos recomendar los profesionales de enfermería? Index Enferm [Internet]. 2009 [ citado 12 En 2019];18(1):8-12. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962009000100002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962009000100002)
21. Subcomisión de Lactancia Materna y Grupo de Trabajo de Muerte Súbita e Inesperada del Lactante. Colecho en el hogar, lactancia materna y muerte súbita del lactante. Recomendaciones para los profesionales de la salud. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2017 [ citado 12 Mar 2019];115(5):105-110. Disponible en: [https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos\\_colecho-en-el-hogar-lactancia-materna-y-muerte-subita-del-lactante-recomendaciones-para-los-profesionales-de-la-salud-75.pdf](https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_colecho-en-el-hogar-lactancia-materna-y-muerte-subita-del-lactante-recomendaciones-para-los-profesionales-de-la-salud-75.pdf)



# **ANEXOS**

# ANEXO I

## Dormir en la misma cama con el bebé



UNICEF UK Baby Friendly Initiative  
con la Foundation for the Study of Infant Deaths

Sharing a bed with your baby - Spanish



UNICEF [Internet]. UNICEF; 2004 [ citado 7 Mar 2019]. Disponible en:  
[http://albalactanciamaterna.org/wp-content/uploads/Colecho\\_UNICEF.pdf](http://albalactanciamaterna.org/wp-content/uploads/Colecho_UNICEF.pdf)



## ANEXO II

Base de datos	Título	Autor	Tipo de estudio
SCIELO	El colecho en nuestro medio: estudio de casos y controles en las consultas pediátricas de Atención Primaria	R Martín Martín et al.	Estudio de caso y control
SCIELO	El colecho favorece la práctica de la lactancia materna y no aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante. Dormir con los padres	L. Landa Rivera et al.	Revisión bibliográfica
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA PEDIATRÍA	Colecho: ¿Es malo compartir la cama con el bebé?	Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría.	Artículo de opinión de experto
DIALNET	El primer año de vida. Destruyendo mitos	Maidier Leunda Iruretagoyena	Artículo de opinión de experto
alBA	Lactancia materna y colecho	Eulàlia Torras	Artículo de opinión de experto
MEDES	Aprender a dormir	MONSERRAT GALA AM et al.	Investigación cualitativa
LA LIGA DE LA LECHE, ESPAÑA	Información general sobre el colecho	La liga de la leche	Artículo de opinión de experto
LA LIGA DE LA LECHE, ESPAÑA	Las siete condiciones para un sueño seguro	La liga de la leche	Artículo de opinión de experto
COCHRANE	Atención por separado a la madre y al lactante versus alojamiento a madre y lactante juntos para el aumento de la duración de la lactancia materna	Sharifah Halimah Jaafar et al	Revisión sistemática
PLOS ON	Does Cosleeping Contribute to Lower Testosterone Levels in Fathers? Evidence from the Philippines	Lee T. Gettler , James J. McKenna, Thomas W. McDade, Sonny S. Agustin, Christopher W. Kuzawa	Estudio de Cohortes
DIALNET	Antropología de la infancia y etnopediatría	María José Garrido Mayo	Investigación cualitativa

SCIELO	El sueño en el primer año de vida: ¿cómo lo enfocamos?	C. González Rodríguez	Artículo de opinión de experto
DIALNET	PRACTICANDO EL COLECHO. ASESORAMIENTO DE LA MATRONA	Rodríguez Villar et al	Revisión bibliográfica
SCIELO	Impacto de una intervención educativa para mejorar la adherencia a las recomendaciones sobre sueño seguro del lactante	Dr. Manuel Rocca Rivarolaa, Dr. Pablo Reyesa, Dra. Caterina Hensona, Dr. Juan Boscha, Dr. Pablo Atchabahianb, Dr. Ricardo Franzosic, Dra. Carla Di Pietrod, Dra. Constanza Balbonid y Dr. Norberto Gigliod	Estudio descriptivo
SCIELO	Novedades en colecho y SMSL	J. Sánchez Ruiz-Cabello	Artículo de opinión de experto
MEDLINE	Bed shairing when parents do not smoke: is there a risk of SIDS? An individual level analysis of five major case-control studies	Robert Carpenter, Cliona Mc garvey et al	Estudio de caso y control
MEDLINE	Breastfeeding and Reduced Risk of Sudden Infant Death Syndrome: A Meta-analysis	Fern R. Hauck, MD, MS, <sup>a</sup> John M. D. Thompson, PhD, <sup>b</sup> Kawai O. Tanabe, MPH, <sup>a</sup> Rachel Y. Moon, MD, <sup>c</sup> and Mechtild M. Vennemann, MD, PhD <sup>d</sup>	Metanálisis
IHAN	Comunicado de IHAN-España sobre la práctica	Leonardo Landa Rivera, Juan José Lasarte Velillas, José María Paricio Talayero y M <sup>a</sup> Teresa Hernández Aguilar.	Artículo de opinión de experto
LA LIGA DE LA LECHE, ESPAÑA	Lista de comprobación para una superficie segura	La liga de la leche	Artículo de opinión de experto

SCIELO	Intención de colecho en el puerperio según características sociodemográficas de las madres. ¿Qué podemos recomendar los profesionales de enfermería?	M <sup>a</sup> Teresa Roldán-Chicano et al.	Estudio descriptivo
Sociedad Argentina de Pediatría Subcomisiones, Comités y Grupos de Trabajo	Colecho en el hogar, lactancia materna y muerte súbita del lactante. Recomendaciones para los profesionales de la salud	Arch Argent Pediatr	Artículo de opinión

