

Colecho y lactancia

El colecho (compartir la cama con el bebé) es muy común y a menudo no se planea. Puede que los padres y las madres coleccionen debido a las numerosas tomas nocturnas de los bebés.

La información de este folleto se dirige a las madres lactantes. Compartir la misma cama puede ser inseguro si tu bebé nunca ha tomado pecho.

Amamanta a tu bebé por la noche en una cama segura en vez de en un sofá, una silla o una mecedora.



Ésta sería la postura más segura para el bebé.

Haz que tu cama sea segura:

- Usa un colchón firme y plano.
- Aleja tu cama de las paredes.
- Asegúrate que no queden pequeños espacios en los bordes alrededor de tu cama donde se podría quedar atrapado tu bebé.
- No pongas una barandilla a una cama adulta.
- Coloca a tu bebé boca arriba a la altura de tu pecho. No pongas a tu bebé al lado de tu cara o sobre una almohada.
- Retira mantas pesadas, almohadas y cojines extras así como cuerdas colgando cerca de la cama.
- No permitas que las sábanas o mantas cubran la cara o cabeza de tu bebé.
- Considera la posibilidad de dejar el colchón en el suelo.

Estas pautas de seguridad son muy importantes:

- Nadie debería dormir con tu bebé en un sofá, una mecedora o una silla.
- Nadie que haya consumido recientemente alcohol o drogas debería dormir con tu bebé.
- Nadie que haya consumido recientemente medicación que altere el nivel de conciencia debería dormir con tu bebé.
- Nadie que fume debería dormir con tu bebé.
- Nadie debería dormir con un bebé que nació prematuro o con bajo peso.
- Nadie debería dejar un bebé solo en una cama adulta.

Mantén la seguridad sin colechar en la misma cama:

- Coloca a tu bebé boca arriba para dormir.
- Mantén a tu bebé en tu habitación cerca de tu cama.
- Considera usar una cuna o minicuna que se fije a tu cama (de colecho o "sidecar").
- Deja a tu bebé en una superficie despejada y plana después de amamantar.
- No uses protectores acolchados en la cuna.

Una cuna de colecho o "sidecar" es una alternativa a compartir la misma cama



Texto original de:



Traducción de Flor Moreau y
revisión de Andrea Balista
para:



Esta información es una guía general. Si no se aplica a tu situación o familia, solicita ayuda a tu profesional sanitario de referencia.

The ABM Parent Handouts are supported by a grant from the W.K. Kellogg Foundation. ● Academy of Breastfeeding Medicine