

CONSEJOS PARA UN COLECHO SEGURO



El colecho consiste en compartir la cama con el bebé durante el sueño. Si decides practicarlo, es importante seguir una serie de recomendaciones para hacerlo de la forma más segura posible, especialmente durante los primeros 6 meses de vida.

ANTES DE HACER COLECHO COMPRUEBA QUE...

- El bebé debe haber nacido a término y estar sano.
- Es recomendable mantener la lactancia materna a demanda, tanto de día como de noche.
- Ninguna de las personas que comparten la cama con el bebé debe fumar.
- Ninguna de las personas que comparten la cama con el bebé debe haber consumido alcohol, drogas o medicamentos que puedan causar somnolencia o un sueño más profundo de lo habitual.

RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR COLECHO

- Acuesta siempre al bebé boca arriba. Nunca boca abajo ni de lado.
- Evita abrigarlo en exceso. La temperatura de la habitación debería mantenerse por debajo de los 20 °C.
- No cubras su cabeza y evita almohadas, mantas, cojines o cualquier objeto que pueda taparle la cara accidentalmente.
- La superficie donde duerma el bebé debe ser firme, limpia y segura.
- Comprueba que el bebé no pueda caerse de la cama ni quedar atrapado entre la cama y la pared u otras superficies.



- No permitas que las mascotas compartan la cama con el bebé.
- Si las personas adultas no se acuestan al mismo tiempo, asegúrate de que quien vaya a acostarse después sepa que el bebé está en la cama.
- Si también duerme un niño o niña mayor, la persona adulta debe colocarse siempre entre ambos.
- Nunca duermas con el bebé en un sofá, sillón o butaca reclinable.

SE DESACONSEJA EL COLECHO SI...

- alguna de las personas adultas está extremadamente cansada o cree que podría no despertarse si el bebé la necesitara.
- alguna de las personas que comparte la cama padece una enfermedad que puede disminuir su capacidad de respuesta (por ejemplo, epilepsia no controlada, obesidad mórbida, diabetes u otras situaciones similares).
- El bebé nació prematuro, tuvo bajo peso al nacer o presenta fiebre.

La decisión de dormir en la misma cama que el bebé es de la familia pero si tenéis dudas sobre el lugar más seguro donde debe dormir vuestro bebé, consultad a vuestra matrona o equipo de pediatría.