



Consejos sobre el colecho seguro

Si quieren probar el colecho, es importante que estén bien informados sobre cuáles son los requisitos que hay que cumplir y las pautas que deben seguir para hacerlo de forma segura, sobre todo hasta que el bebé cumpla 6 meses.

- Requisitos:
 - El bebé ha de ser saludable y tiene que haber nacido a término.
 - El bebé debe ser amamantado a demanda, tanto de día como de noche.
 - Ninguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé debe ser fumador.
 - Ninguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé tiene que haber consumido bebidas alcohólicas o drogas, ni medicamentos que puedan provocar un sueño más profundo del habitual.
- Pautas:
 - El bebé siempre debe acostarse boca arriba, nunca boca abajo ni de lado.
 - No lo arropen demasiado para dormir. La temperatura de la habitación no debe superar los 20 °C.
 - No le tapen la cabeza y eviten usar edredón y almohadones extra que puedan taparle la cabeza accidentalmente.
 - El bebé debe dormir sobre una superficie firme, limpia y segura.
 - Asegúrense de que no puede caerse de la cama ni quedarse atrapado entre la cama y la pared o el cabecero.
 - Despejen la cama de juguetes, cordones, etc.
 - No permitan que ningún animal doméstico comparta la cama con el bebé.
 - Si no se acuestan al mismo tiempo, asegúrese de que el otro miembro de la pareja sabe que el bebé está en la cama. Si el colecho se hace con otro niño mayor, el adulto siempre debe situarse entre este y el bebé.
 - Nunca deben dormir con el bebé en un sofá o en una butaca reclinable.

En qué situaciones desaconsejamos el colecho

Además de los requisitos mencionados más arriba, no es recomendable dormir en la misma cama que el bebé en estos casos:

- Si uno de los adultos que va a compartir cama está demasiado cansado y cree que le costaría despertarse si el bebé lo necesita.
- Si uno de los adultos padece alguna enfermedad que le disminuya el nivel de respuesta (diabetes, epilepsia inestable, obesidad mórbida..).
- Si el bebé ha sido prematuro, si ha tenido peso bajo al nacer o si tiene fiebre.