

## **VINCULOS AFECTIVOS, COLECHO Y LACTANCIA MATERNA**

**“Consideramos esencial para la salud mental, que el bebé y el niño pequeño experimenten una relación cálida, íntima y continuada con la madre, en la que ambos hallen satisfacción y goce”.**

**John Bolwy, 1950**

De acuerdo con John Bowlby (1988), "la teoría del apego es una forma de conceptualizar la propensión de los seres humanos a formar vínculos afectivos fuertes con los demás y de entender las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado, cuando son abandonados o viven una separación o pérdida".

Partiendo del psicoanálisis y con las aportaciones de la Etología, el concluye que los niños están originalmente inclinados a interesarse por los estímulos sociales y vincularse de forma estrecha con unas pocas personas. La necesidad de vincularse afectivamente es una necesidad humana, preprogramada biológicamente y presente a lo largo de todo el ciclo vital. Hay que satisfacer esa necesidad de dependencia inicial para poder llegar a ser autónomos. Si no se satisface permanecerá como carencia toda la vida.

Hablaremos del colecho considerándolo en sentido amplio, ya que son múltiples las variantes que adoptan los padres en el cuidado nocturno de sus hijos: compartir la cama toda la noche y todas las noches con ambos padres; compartir la cama con uno de ellos; compartir la habitación estando el bebé en la cuna o en una cama adosada que permite el acceso fácil e inmediato a la cama de los padres cuando es preciso; pasar parte de la noche en su cuna y parte en la cama.....la variable a tener en cuenta es la cercanía a los padres y el acceso al cuidado rápido y directo cuando el bebé lo demanda.

Si aceptamos como válida la teoría del apego como teoría del desarrollo afectivo y de la personalidad y aceptamos que la lactancia materna es la mejor alimentación para el bebé entonces es inevitable aceptar el colecho como práctica de crianza para dar respuesta tanto a las necesidades afectivas como nutritivas de nuestras criaturas. Pues aunque el mito diga que los bebés a partir de no se que meses tienen que dormir toda la noche de tirón y que no necesitan tomas nocturnas, la realidad es que la variabilidad es la norma y los despertares nocturnos lo habitual.

Antes de proseguir advertir las recomendaciones respecto a la muerte súbita del lactante y el colecho :

- Los padres fumadores o consumidores de drogas o alcohol, no deben dormir con sus hijos.
- La ropa de cama debe ser de la misma medida del colchón.
- El colchón debe ser de la misma medida de la estructura de la cama , especialmente la cabecera.
- No deben permitirse almohadas o edredones sueltos cerca de la cara del bebé.
- No deben permitirse los espacios entre el borde de la cama y la pared en la que

se apoya ya que el bebé podría rodar y quedar atrapado.  
· El bebé no debe descansar boca abajo.

El bebé humano cuando nace es absolutamente dependiente, precisando de los cuidados amorosos de un adulto, la madre generalmente, para sobrevivir. Los bebés vienen equipados con una serie de conductas instintivas de apego que se activan para obtener CERCANIA Y PROXIMIDAD CON LAS FIGURAS DE APEGO, cuestión básica para su supervivencia. Conductas de apego que se ponen en marcha no sólo de día sino también de noche. El llanto fundamentalmente como llamada para mantener el contacto.

Compartir la cama da respuesta a esa necesidad de contacto y es lo más cómodo para la madre que no necesita ni llegar a despertarse del todo para atender a su cría, con la ventaja de que al día siguiente está más descansada.

Las voces críticas con el colecho argumentan que los niños "no saldrán nunca de la cama de los padres", "que serán excesivamente dependientes" y etc, etc.

Los hijos llegan a ser autónomos cuando sus capacidades y habilidades se lo permiten, un ser que no sabe ni darse la vuelta por si mismo, ni rascarse, ni expresar verbalmente hechos o ideas difícilmente puede ser autónomo. Cuando por edad se han adquirido habilidades de locomoción autónoma, y capacidad de expresión verbal es cuando progresiva y paulatinamente los niños pueden ir sintiéndose capaces de dormir solos y, como por casualidad es lo que parece ocurrir de forma natural en los niños de las familias que practican colecho, que a partir de los tres años (con bastantes diferencias de unos a otros) van durmiendo de tirón y más tarde o temprano acaban durmiendo solos. Esto parece ser lo natural, que mientras son muy pequeños y muy dependientes los despertares nocturnos son habituales y precisan del contacto con la madre. SI ESTA NECESIDAD SE SATISFACE, de manera también natural, cuando crecen y son capaces es cuando duermen solos y de tirón. Parece que son los niños y niñas a los que se les niega o prohíbe la entrada en la cama materna mezclado con inconsistencia en las prácticas ("ahora si te dejo, ahora no") los que más tiempo permanecen enganchados a la cama familiar.

## ACTITUDES Y PAUTAS DE CRIANZA

Los padres se enfrentan a la crianza con un amplio bagaje de conocimientos acerca de las causas de la conducta de los hijos, los factores que la influyen, los mecanismos de aprendizaje de los niños, aspectos de desarrollo, estrategias educativas, etc. Son teorías que generalmente permanecen implícitas y son difícilmente accesibles; tiene mucho que ver con lo que los padres entienden como adultos competentes y el tipo de normas y valores que impone la sociedad. Así los padres actúan conforme a sus teorías acerca del desarrollo, pero no reflexionan sobre los contenidos que las conforman, ni tan siquiera analizan si estas son correctas.

Creo que no sólo los padres sino también los profesionales actuamos así en lo que concierne a la crianza y en concreto al colecho. En nuestra cultura en estos momentos "los niños tienen que dormir de tirón toda la noche y solos" y un importante sector tanto de padres como de profesionales lo creen así y lo hacen suyo, sin críticas ni reflexión. Además a la hora de recopilar evidencias científicas se sabe que el grado en que se asume una teoría, determina su predisposición a dejarse influir por evidencias que las confirmen o las refuten. Es decir, que la información objetiva, los datos, están a nuestro alcance, pero como los científicos tampoco están a salvo de la ideología tenemos "evidencias" para todos los gustos. Y, nos dejaremos influir por aquellas que confirmen nuestras teorías.

Y así solemos funcionar hasta que las teorías nos fallan en la práctica. Trasladado a lo cotidiano, muchos padres que parten con teorías sobre la conducta de los bebés

del tipo: "dormirá toda la noche, comerá cada tres horas, no llorará si está bien comido y limpio..." Se encuentran de pronto con un bebé que llora si no está en brazos, que quiere teta ahora sí y luego también y que, desde luego no duerme de un tirón. Ante esta situación (la corriente y habitual) o entran en crisis y se cuestionan sus teorías adaptándose a lo que el bebé real demanda o.....habrá mucho sufrimiento. Sufrimiento en los padres o en el bebé, o más habitualmente en ambos.

Muchas familias llegan al colecho no por convicción teórica sino por necesidad, por adaptarse al bebé y a lo que éste demanda, que no es otra cosa sino compañía, contacto y seguridad.

Los profesionales tenemos la responsabilidad de ser críticos con las "evidencias", de buscar los datos no sólo que confirmen nuestras teorías sino sobre todo que las refuten y tenemos la obligación de, en asuntos de crianza, y en ausencia de patología, ser muy respetuosos con las ideas y las costumbres de cada familia. Podemos aprender mucho.

## DESMONTANDO MIEDOS, MITOS Y PREJUICIOS

Carlos González en su libro "Bésame mucho" obra que no por ser amena y entretenida deja de ser rigurosa y exhaustiva, dedica varias páginas al colecho y mantiene la tesis de que los bebés de manera natural e instintiva se despiertan por la noche, y necesitan ese contacto que les proporciona seguridad.

Hace una revisión bibliográfica de los estudios sobre el sueño, colecho y mantiene que:

- *en un estudio de hace más de 20 años Anders filmó a dos grupos de niños de dos y nueve meses.....según atestiguan las filmaciones sólo el 15 % de los niños de dos meses y el 33 % de los de 9 meses durmieron de forma continua sin despertarse desde las 12 a las 5 de la madrugada. Y a esas 5 horas se les definió como dormir de un tirón. Sólo el 6 % de los de 2 meses y el 16 % de los de 9 meses dormían 10 u 11 horas seguidas.  
Se establece una definición de sueño normal arbitraria y que sólo la cumple el 15 % de los niños normales y de ahí se saca la falsa conclusión de que todos los que no la cumplen tienen problemas de sueño.*
- *Otro estudio realizado en una zona rural de Cataluña encuentra que duermen con los padres:*
  - o *El 51% de los niños de 5 a 12 meses*
  - o *El 28% de los niños de 13 meses a 3 años*
  - o *Y al parecer el 0% (al menos no lo mencionan) de los mayores de 3 años*
- *Rosenfeld y cols en Norteamérica también encontraron que la frecuencia del colecho disminuía hasta los 10 años.*
- *El único estudio de cohorte realizado -niños que duermen con sus padres y niños que duermen solos, y ver que pasa dentro de unos años- encontró que a los 18 años, los que habían dormido con los padres no mostraban ningún efecto pernicioso.*
- *En cuanto a la muerte súbita:*
  - o *Es muy rara en Japón, donde dormir con los padres es más común, y también es más rara entre los emigrantes asiáticos en Inglaterra (que suelen recomendar el colecho) que entre los ingleses nativos.*
  - o *Además en los estudios de laboratorio, los bebés que duermen con su madre tienen un sueño menos profundo, lo que se piensa que podría ser beneficioso.*

- *Diversos estudios de casos y controles en Nueva Zelanda y en Inglaterra encontraron que , cuando la madre no fuma, el riesgo de muerte súbita es exactamente el mismo si el niño duerme en la cama de los padres o en su cuna al lado. Si el bebé duerme solo en otra habitación, el riesgo se multiplica por cinco o por diez.*
- Tampoco es casualidad que en torno a los tres años su capacidad de tolerar las separaciones vaya siendo mayor, el lenguaje ya está bastante bien establecido, y son muy hábiles psicomotrizmente, muchos niños convenientemente estimulados empiezan a dormir de tirón, ahora si, y son capaces de ir al cole..... No olvidar que sigue habiendo fiebres, resfriados, males de tripas, problemas con los compañeros.....o simplemente mimos que hacen que de vez en cuando hagan "regresiones" absolutamente normales y saludables porque les permiten reponer fuerzas para ir otra vez al mundo. Aunque se vayan haciendo autónomos nos siguen necesitando como base a la que regresar a reponer fuerzas.
- Una de las mayores críticas que se hacen al colecho es la dependencia, el no dejar a los niños que "crezcan" y la utilización de los niños para alejarse de la pareja.
  - Respecto a las dos primeras cuestiones si tenemos en cuenta que cuando se opta por el colecho generalmente esa decisión va acompañada de las condiciones maternas que propician un apego seguro, es decir disponibilidad, cooperación, aceptación y sensibilidad (ponerse en el lugar del bebe.....son las mismas características que van a servir para que, en su momento y en función de las capacidades del niño/a se le permita, anime, acompañe en su creciente autonomía ya que en el ser humano hay un impulso hacia el crecimiento y por tanto la autonomía. Igual que consideramos inadecuado no satisfacer las necesidades de dependencia del bebe tampoco creemos saludable desde el punto vista psicológico el "asfixiar" los deseos de autonomía del niño/a conforme va creciendo.
  - En cuanto a la utilización de los niños para alejarse de la pareja, la pareja que se está alejando lo hará con niños o sin ellos, si que parece que en ocasiones la llegada de un hijo no es sino un intento de unir lo que ya se estaba alejando y con el tiempo.....no será lo que resuelva los conflictos.

## LO QUE CUENTAN LAS MADRES Y PADRES

Al preparar este escrito sobre el colecho pensé que sería interesante preguntar directamente a familias que duermen con sus bebés sobre su experiencia. La mayoría de las personas que me relataron su historia tienen bebés en la actualidad, pero hay alguna que hablan de sus hijos que ahora son ya mayores. A partir de estas historias nocturnas de madres, padres y sus bebés he intentado extraer algunas conclusiones.

En casi todos los casos se ve como las madres (y padres) aceptan, están disponibles y cooperan con sus bebés, es decir son sensibles y capaces de ponerse en su lugar. En unos casos por convicción y en otros por razones prácticas optan por el colecho. Sea cual sea la razón, acaba habiendo mucho amor y satisfacción en esas noches compartidas.

Las razones para compartir la cama son en unos casos de tipo práctico: por comodidad, necesidad e incluso supervivencia, para poder amamantar y descansar y después, en algunos casos, de haber probado otras alternativas. En otros casos la convicción es de partida, creen que es lo natural y lo mejor para ellas y sus hijos, se dejan guiar por su instinto. En ambas situaciones se descansa mejor y hay mucho disfrute, ternura y satisfacción. Las razones que dan para no practicarlo (no haberlo hecho con primeros hijos o pensar previamente que no lo iban a hacer) son por miedo a hacer daño, a crear malos hábitos y lo achacan a falta de información.

En cuanto a los despertares nocturnos sólo hay un caso de un bebé que casi siempre ha dormido de tirón, el resto se ha despertado con mayor o menor frecuencia por la noche, hay una tendencia a disminuir los despertares con la edad y acaban durmiendo de tirón y solos de manera natural.

En casi todas las historias se relatan aspectos prácticos y, más tarde o temprano todas las familias optan por "ampliar" de una manera u otra el tamaño de la cama familiar.

Las ventajas que describen son numerosas: poder descansar todos, comodidad de no tener que levantarse, comprobar que el bebé está bien arropado, que no tiene frío ni calor, si está enfermo atenderlo, dormir más por las mañanas, no tener malas ni terribles noches.

En cuanto a la repercusión en la relación de pareja la mayoría coinciden en que si la sexualidad se ve afectada es más por cansancio que por el colecho en si, y que si hay voluntad, el espacio y el tiempo se encuentran.

Las que han tenido más hijos, en algún caso con el primero no han practicado colecho por seguir las costumbres y la experiencia de la maternidad no ha sido tan satisfactoria.

La valoración global es de disfrute, felicidad y tranquilidad, de tener la idea de estar haciendo lo que es natural y bueno para los hijos y que además proporciona satisfacción a ambas partes.

Una vez hecho este resumen me parece más interesante escuchar sus palabras.

## **RAZONES PARA COMPARTIR CAMA Y/O HABITACION CON EL BEBE**

### **1. RAZONES PRACTICAS**

#### **POR COMODIDAD PARA DESCANSAR**

- "Desde que nació duerme con nosotros en la misma cama, empezó por comodidad para darle la teta y poder descansar al mismo tiempo."
- "Francamente no se como le hubiera hecho si hubiera querido ponerlo en una cuna en otra parte, el colecho era la mejor manera de que todos durmiéramos".
- "Mi marido comenta que mejor no levantarse y llegar hasta una cuna o una habitación"
- "Para mi el colecho es lo más cómodo para dar el pecho sin tener que casi ni despertarme...."
- "Para nosotros el colecho fue algo natural, surgido de la comodidad. Muriel nació en invierno, hacía frío y yo no tenía ganas de levantarme. Así de fácil".

#### **POR SEGURIDAD**

- "...me sentía muy bien tenerla cerca así podía escucharla, acariciarla y abrazarla mientras dormía, también pispearla si estaba bien, si no pasaba frío, calor, no imaginaba otra forma..."
- "Antes estaba toda la noche preocupada si se destapa, si no se destapa, si tiene calor, si tiene frío... y levantándome en cada toma."
- "Ya cuando nació mis padres me metieron en su cama, era septiembre hace casi 40 años y desde luego en mi casa no había calefacción, a ver quien era la guapa que se arriesgaba a encontrarse a la chica congelada, máxime cuando 9 años atrás, a mis padres se les había muerto un bebé de 2 meses de manera inesperada, lo que conocemos como muerte súbita, pero no precisamente por practicar colecho ya que fue de día y en su cuna donde mi madre, su madre, lo encontró muerto."

#### POR NECESIDAD

- "Yo llegué al colecho porque entre otras cosas mi pequeña era hiperactiva..... probamos el artefacto "cuna" y mi pequeña se ponía de todos los colores, como aquello no resultaba no me lo pensé demasiado y decidí que la cuna no era el mejor sitio para que durmiese mi bebé, aunque el colecho mejoró un poco nuestro dormir como familia....."
- "El primer gran cambio fue que yo empecé a trabajar cuando él tenía 7 meses y fue empezar yo a trabajar y él a despertarse como loco toda la noche, teta, teta y teta. Después de pasar un mes más o menos (aunque no todas las noches) como una zombie, me decidí por el colecho radical, o sea en nuestra cama. Y desde entonces ni una noche mala más".
- "Cuando decidí que durmiésemos todos juntos el cambio para mí fue abismal, de ser un zombi a estar fresca como una rosa."

#### POR "SUPERVIVENCIA"

- "...y solo dormía por las mañanas, cuando yo trabajaba. Yo me lo pasé fatal por entonces, hasta que sobre los 5 meses ya dormía con nosotros para poder descansar yo, y así desde entonces. No me gustaba la idea pero tuve que cambiar el chip por supervivencia".
- "cuando cumplió la niña 5 meses, que coincidió con la salida de los dientes y me reclamaba tan a menudo que no pegaba ni ojo, por lo que por supervivencia acabó en mi cama."

#### 2. POR INSTINTO Y POR AMOR

- "hice y hago lo que mi instinto dice: DARLE TODO EL AMOR POSIBLE de día, de noche, dormidas, despiertas, etc."
- "y lo más natural para mis hijos, quienes creo que duermen mejor si están más acompañados".
- "desde el principio mi instinto maternal me decía que era lo mejor para ambas".

### 3. POR ESTAR INFORMADA

- "El haberme informado en temas de colecho me sirvió mas que nada para hacer las cosas mas tranquilas, porque de no haber sabido que es algo que no perjudica ni mal acostumbra a los chicos, lo hubiese hecho igual pero con un poco de miedo, pero lo hubiese hecho igual al fin.."
- Haber leído sobre colecho durante el embarazo me ayudó en dos cosas, primero, en confirmar ese instinto que me decía que no estaba mal dormir con el bebé y, segundo, en aprender cómo hacerlo más seguro.
- "Mi marido y yo acudimos a las clases de educación maternal y allí nos informaron de la lactancia materna y del colecho (practica segura)".

### 4. POR DISFRUTE

- "yo no sabría decir si es realidad o sueño, estoy tan contento de coleccionar que ahora, ya no cabe otra opción".
- "el colecho fue una cosa que fui aprendiendo a disfrutar a medida que pasaban los años y los hijos. Soy médica y también lo es mi esposo, teníamos muchos preconceptos sobre el tema, pero el leer y la experiencia nos hicieron ir cambiando"
- "Desde que nació Diego le amamanté y durmió conmigo, encima mío. Fuimos inmensamente felices así."
- "Es un privilegio y una gozada dormir con un bebé."

### 5. Y LA MAYORÍA A PESAR DE...

- "intentaron hacernos desistir con frases como "que era antihigiénico"
- "teníamos nuestras dudas ya que los que nos rodean (familiares y amistades o conocidos)te llenan la cabeza de mitos y falsedades y como padres primerizos , o tienes las cosas claras o se cargan tu vida y tu decisión como crianza, es decir te anulan tu instinto".

## **RAZONES PARA NO PRACTICAR COLECHO. MIEDOS Y DUDAS**

### 1.POR MIEDO A APLASTARLE /POR FALTA DE INFORMACION

- "No practiqué el colecho al principio por miedo, veía a mi bebé muy pequeña, era la típica mamá mal informada con miedo de aplastar a mi bebita por la escasa información que me llegaba".

- “..mi hija (la primera) tiene ahora 7 meses y medio y colechamos desde que tenía mes y medio. La razón de no haberlo hecho antes fue falta de información.”
- “José mi primer hijo durmió en su cuna desde casi el principio, ya que en esa época no me había deshecho todavía de los prejuicios, las ideas preconcebidas y la presión social. Cada vez que se despertaba iba al lado de su cuna en otro cuarto, y cuando todavía tomaba pecho lo amamantaba

## 2. POR OTRAS IDEAS

- “soy psicóloga y durante mi formación he "mamado"(jeje) todo lo relacionado con las teorías conductistas y cognitivistas. Ahora que soy madre, he tenido que enterrar todas las teorías (el caso que las teorías no dejan de ser teorías) y guiarme por el instinto”.
- “Durante la noche dormía un poco más, pero desde luego no aguantaba las seis horas seguidas, nunca lo acosté en nuestra cama, estaba convencida de que era peligroso e incomodo para nosotros ¿Qué cómo me siento ahora?... cabreada, MUY CABREADA, por lo que me he perdido”.
- “Antes no concebía la idea de dormir con la niña, me parecía crearle un mal hábito, sin embargo, ahora tras haberme informado, creo que es la cosa más natural y bonita que hay..”
- “antes de nacer mi hija (11 meses y medio) era de las que opinaba que no estaba bien meterse a los niños en cama de sus papás, sino, ¿para qué estaban las cunas y demás artilugios de puericultura?”
- “El mayor sufrió toda mi ignorancia, toda mi ansiedad y todo el desastre, pobrecillo..... que el "colecho" era algo que ni se me pasaba por la cabeza vamos! yo, sentadita, en medio de la noche, en la habitación de mi hijo, con miedo a dormirme y que se me cayera el niño al suelo... El niño se "acostumbró" a dormirse en el pecho, o meciéndolo, o en brazos... toooooodas la maneras que nos habían recalcado que no podía dormirse un niño. . Y a los 6 meses, cuando intentaba destetarle también como un suplicio, porque el niño hacía huelga de hambre y no comía nada más que fuera mi pecho, nos decidimos por estivill. En mi vida he estado más arrepentida de algo, puesto que estoy absolutamente convencida de que más de la mitad de problemas que tengo hoy día con mi hijo (inseguridades, miedos, falta de confianza, poca decisión, enuresis nocturna, apego excesivo ...y ya tiene 4 años) son por culpa del desastre del método este que en lo único que nos "ayudó" fue a que el niño se durmiera solito y toda la noche.”

## 3. POR DORMIR DE UN TIRON (1 caso)

- “Lucía tiene 13 mese y desde el principio ha dormido en su cuna. Lo que pasa es que hemos hecho colecho ocasional..... La mayoría de las ocasiones, dormía toda la noche del tirón”.

## DESPERTARES NOCTURNOS

- "Todas las noches se despertaba , para mamar muchassssss, ya perdía la cuenta y al principio estas muy alerte, pero enseguida aprendemos a estar alerta y descansar durmiendo. Pablo se despertaba hasta hace un mes de 3-6 veces mínimo, pero al cumplir los 21 meses la cosa cambió, y ahora mama 2-3 veces, ( tiene días de recaídas, pero ya estoy acostumbrada.....Las únicas veces que se despertaba del todo eran cuando intentaba dejarlo en su cuna."
- "nació muy dormilona, pedía cada 4 horas y como nació con un buen peso no la despertábamos para darle de comer. Así siguió hasta el mes, cuando empezó la primera crisis de lactancia y en la que empezó a pedir cada hora (media hora enganchada al pecho y media hora durmiendo) así, hasta que se estabilizó pidiendo cada 2 horas. , hasta los 2 meses y medio, cuando nos sorprendió y empezó a dormir desde las 12 de la noche de 6-8 horas del tirón. Así hasta los 3 meses y medio. Empecé a trabajar a los 3 meses y medio, y ella empezó a despertarse durante la noche como cosa de 2 veces.
- "Se despierta tres o cuatro veces por la noche. En realidad nadie sabe si se despierta o no, pues a los mínimos movimientos, Olga ya esta dándole teta y todos nos quedamos dormidos en posturas inverosímiles."
- "..cuando mama casi ni me despierto, vaya, no sé decirte las veces que mama, aunque diría que solo una o dos".
- Ella mama a demanda durante toda la noche, hay veces que mama menos y otras mas, pero en promedio serán unas 3-4 veces...y para ello, al mas mínimo movimiento que hace (como buscando la teta), la acerco y listo, sigue mamando casi dormida y yo también."
- "Ella suele dormir, a no ser que esté indispuesta por algo, hasta las 4 de la mañana del tirón, se levanta y viene a nuestra cama, la pongo en el centro y mama y se duerme hasta las 7 de la mañana que vuelve a mamar y nos levantamos hacia las 7'30".
- "El mayor (3 años) se despierta aún una vez por la noche a esto de las 5 de la mañana, y ahora empieza a hacer alguna noche seguidita. El pequeño (15 meses) se despierta al menos unas tres o 4 veces, pero necesita tiempo, lo sé".
- "Hoy Muriel tiene casi 8 años y Leo tiene 5. Los dos duermen solos toda la noche".

## **ASPECTOS PRACTICOS**

- " A la cama de 135 añadimos una de 105 y se convirtió en una de 240 , y te digo una cosa, ójala lo hubiera hecho antes.."
- "Ona duerme con nosotros desde el primer día y para que no se diese la vuelta le poníamos al lado, una toalla enrollada (en forma de churro con un esparadrapo".
- "...su cuna adosada a nuestra cama y le hemos quitado los barrotes".
- "...que tenemos una cama de 2x2".

- "hemos adosado su cuna (que tiene una baranda desmontable) a nuestra cama y duerme allí, pero apenas quiere mamar la pasamos a la cama grande y sigue allí toda la noche".
- "decidí unir la cama de matrimonio a la individual"
- "estoy pensando en poner una cama de 90 adosada a la nuestra, porque a mi me gusta que estemos los 3 juntos".
- "una camita de estas de Ikea con barandilla en la que me puedo estirar yo con ella. Y así estamos hasta hoy día, ella se acuesta conmigo en su camita. Se duerme".
- "..no habíamos invertido en cuna, invertimos en cambio en una cama más grande y en una baranda. "
- "pero lo vamos a solucionar adosando a nuestra cama una de cama de 90."

## LOS QUE TIENEN MAS HIJOS

- "Con la mayorcita la tuvimos durmiendo en una cuna en nuestra habitación hasta los 7-8 meses y el paso a su dormitorio fue traumático. Siguió intentando volver a mi cama con llantos, gritos, reclamos, fiebres varias hasta casi los 11 años! Con el segundo hicimos colecho hasta los 6 meses, Lo pase a la otra pieza con su hermanita a los 6 meses y nunca tuvo problemas para quedarse. Yo supongo que tendra algo que ver en la diferencia el hecho que Mariel tuvo que irse solita a su pieza y Juan estuvo siempre acompañado, primero por mi y luego por su hermana".
- "Con mis primeras nenas me torturaba cada noche yendo a darle de mamar a su habitación, sentada en una silla incómoda, con frío, esperando horas a que estuviera lo suficientemente dormida para que no se despertase al acostarla en su frío moisés... . Con las siguientes dos nenas, la iba a buscar a su cuarto y le daba el pecho en mi cama, y Guillermo luego la devolvía dormida a su cuna. Con la última, ya más informada, y por ser prematura, hizo colecho desde el principio, luego cuando fue más grande, comencé a acostarla en la última tetada de la noche en su cuna y al despertarse me la trae Guille para que mame (casi siempre duerme toda la noche) y se queda en nuestra cama."
- "José mi primer hijo durmió en su cuna desde casi el principio, ya que en esa época no me había deshecho todavía de los prejuicios, las ideas preconcebidas y la presión social. Cada vez que se despertaba iba al lado de su cuna en otro cuarto, y cuando todavía tomaba pecho lo amamantaba y cuando lo destete le ponía el chupón, y cuando ya no tomaba chupón, me quedaba a su lado hasta que se dormía, o le daba una mamila. Cuando se pudo bajar de la cuna ya no me llamaba, sino que se iba a nuestra cama el solo en la noche. Álvaro mi segundo hijo durmió desde que nació en la cama de mi marido y mía, y mamaba frecuentemente por la noche. Dormía muy mal, cosa que le atribuyo en gran medida a sus alergias y reflujo.. Ani de un año duerme desde que nació en nuestra cama y ahí sigue...no tomo mamila nunca ni chupón, mama unas dos veces por noche pero no me entero mucho."

## VENTAJAS DEL COLECHO

- "Muchas. Si consigo dar de mamar en la cama y medio dormida a mi siguiente bebé será que he aprendido y seguro que será alucinante, no lo dudo, no pierdes el ritmo del sueño tanto como si te levantas y te acercas a x metros a una cuna, lo mismo para el bebé, la interrupción del

sueño no se hace tan dura. ¿Se desarropa?, pues lo notas, la arropas y sigues durmiendo sin enterarte, eso me ocurre, ¿tiene calor?, lo sabes, quitas la manta, ¿tiene frío?, pues le pones una manta, eso lo sabes muy bien cuando duermes con tu bebé”.

- “disfrutamos mucho de tenerlo con nosotros en la cama y por lo que vemos, eso hace que duerma hasta más tarde por la mañana”.
- “descansar más y mejor: menos interrupción del sueño que si hay que levantarse.....Descansar (madre-padre, bebe y vecinos)”.
- “¿Se desarropa?, pues lo notas, la arropas y sigues durmiendo sin enterarte, eso me ocurre, ¿tiene calor?, lo sabes, quitas la manta, ¿tiene frío?, pues le pones una manta, eso lo sabes muy bien cuando duermes con tu bebé.”
- “gracias a la lactancia y al colecho, yo he descansado , mi marido ha descansado, mi hijo ha descansado y el vecindario ha descansado ya que no se ha enterado”.
- “Nunca he tenido que pasar una noche en vela porque no se podía dormir ni mucho menos, teta de por medio y a dormir de nuevo, abrazadita con mamá!”
- “nos ayudó a no tener esas noches de terror que describían conocidos que consideraban aberrante el colecho y que creían que los bebés manipulaban a los padres, sobre todo de noche”.
- “También me ayudó a mí a combinar la forma de maternaje que me hacía feliz con mi trabajo.”

## **RELACION DE PAREJA**

- “El tema de la vida sexual no se ha visto afectado por el colecho, como decía alguna otra madre, es más bien el cansancio lo que hace que de noche, en general, no venga bien. Pero hay otros sitios y otras horas, si se quiere, se consigue”.
- “Respecto a la vida sexual, fue complicada retomarla al principio, pero mas que nada por cansancio , pero luego de ello, se busca el momento y listo, todo es posible.”
- “...en cuanto a la intimidad, siempre hay momentos si se quiere, aunque claro supongo que cuantos menos años tengan los pequeños es más fácil encontrar esos momentos con la pareja.”
- “.....el tema de la intimidad y la sexualidad con la pareja, y la verdad es que esto a nosotros poco nos ha afectado el colecho. Por la noche yo estoy agotada o sea que no me busque nadie, o sea que hay que buscar otros momentos y otros espacios, es la hora de la imaginación, y si quieres momentos los hay”.
- “En cuanto a la vida sexual, voy a parafrasar a William Sears (a quien le voy a agradecer toda la vida por mostrarme que hay otra manera de ser

madre que la que cuentan por ahí): no sólo existe la cama y uno puede ser creativo.”

- “ yo creo que hay alternativas, según costumbre de la pareja, yo creo que lo importante es que si la pareja le apetece, el lugar y el momento se encuentran.”

## **VALORACION QUE HACEN DE LA EXPERIENCIA**

### **SATISFACCION, DISFRUTE Y PLACER**

- “a menudo en medio de la noche nos abrazaba medio dormida y al notar nuestra presencia suspiraba y hasta sonreía, así me demostró y enseñó que el colecho era lo mejor”.
- “Los fines de semana que no voy a trabajar, tengo el privilegio de verla despertar, moverse adormiscada y churrupelear sin chupete.. Un placer que todo padre debería saborear”.
- “...disfrutamos mucho de tenerlo con nosotros en la cama y por lo que vemos, eso hace que duerma hasta más tarde por la mañana”
- “Me encanta dormir con el bebe.”
- “, un bebé que medio dormido sonrío porque te nota a su lado, eso no hay manera de describirlo, es una satisfacción tan enorme.....”
- La lactancia es lo mejor, y lo mejor para la lactancia es el colecho (practicándolo con las normas de seguridad)”
- “..a pesar de que la lactancia natural pasa muchos baches, es lo más bonito que hay, y que es una etapa de la vida de nuestros hijos que se acabará y que no vendrá, por lo que hay que disfrutarla”.
- “ No se hasta cuando seguiremos así, si por mi fuera que se quede en nuestra cama/habitación hasta cuando quiera, no tengo problemas, lo disfruto muchísimo.”
- “Por contrapartida aún recuerdo el gran placer, gusto , satisfacción de estar solos en la noche, su cara de felicidad, el disfrute del abrazo compartido, la ternura inolvidable...momentos que son tesoros en la vida de cualquier persona que lo haya sentido y que hace que merezca la pena todo el esfuerzo (una dormilona).”

### **TRANQUILIDAD**

- “Pero lo que sobre todo me ha aportado es una tranquilidad infinita y a ella no digamos.....”
- “solo se que gracias a la lactancia y al colecho, yo he descansado , mi marido ha descansado, mi hijo ha descansado y el vecindario ha descansado...”.

## CONCLUSIONES VARIAS

- "lo mas lindo de la lactancia es el colecho por varios motivos: 1) satisfacerle alimento, 2) darle y recibir afecto 3)no tengo los inconvenientes que a veces si tengo durante el día como ser que se distraiga tomando el pecho, me lo tironee, vuelva a mamar, etc (durante la noche mama muy bien) 4) dormir tranquilas y acompañadas 5) es cómodo 6) siento que es lo mas natural para la familia".
- "Yo vivo el colecho como la forma más natural de dormir para una familia, es gratificante despertarse con un pie en la cara y una mano agarradita a la mía, de verdad. Mis hijos son felices, se les ve, muy independientes para su edad, muy mimados, queridos, achuchados y testarudos, seguros de lo que quieren en todo momento".

## LO QUE DICE UNA MADRE QUE NO PRACTICO COLECHO

- "Durante la noche dormía un poco más, pero desde luego no aguantaba las seis horas seguidas, nunca lo acosté en nuestra cama, estaba convencida de que era peligroso e incomodo para nosotros ¿Qué cómo me siento ahora?... cabreada, MUY CABREADA, por lo que me he perdido y por LO QUE ME HAN ARREBATADO, mucha amargura por el daño que les he causado a mis hijos, enfurecida por lo IMBÉCIL Y PREPOTENTE que he sido, triste porque fui una hija, una mujer y una madre impecablemente adoctrinada, joven e inexperta, abandonada a su suerte."