

LOS BENEFICIOS DEL COLECHO. Alceste Pedrocci.

Parece mentira pero **hace un año ya que fui madre**. Durante el embarazo estuve informándome sobre diferentes métodos de crianza, leí libros como *Bésame Mucho* de Carlos González o *Dormir sin Lágrimas* de Rosa Jové además tuve la suerte de contar con el asesoramiento de mi amiga Pilar Escanilla, matrona de profesión.

Me sorprendieron los **métodos desnaturalizados** y deshumanizados promulgados por las corrientes conductistas de los años cincuenta del siglo pasado que parecían tener el objetivo de romper el vínculo entre el bebé y la madre. Estas teorías recomiendan entre otras cosas **dejar llorar al bebé** en soledad para que aprenda a dormir y en ocasiones el mensaje real que recibe es que por más que proteste no obtendrá respuesta alguna, generándole así un sentimiento de frustración.

Por contra, mi amiga Pilar me habló del **colecho** y de sus beneficios y he de decir que también me sorprendió por lo poco habitual que me pareció esta práctica. Pronto descubrí que no era tan poco habitual si no todo lo contrario, en la mayoría de las culturas del mundo se practica y además es recomendado por organismos oficiales como la OMS o UNICEF entre otros. Solamente hace falta seguir ciertas medidas de seguridad.

Algunos de sus **beneficios** son:

- **Minimización** del síndrome de muerte súbita.
- **Sincronización de su respiración** con la de la madre lo que facilita la adquisición de las diferentes etapas de sueño y una vez adquiridas el tránsito de unas a otras.
- **Disminución del estrés** y por lo tanto refuerzo de su sistema inmunológico.
- **Regulación** de la **temperatura** corporal del bebé.
- Aumento de la **confianza** en sus padres.
- Favorece el **descanso** de la madre que puede alimentar a su hijo mientras duerme y a su vez el descanso del bebé que apenas se despierta al reclamar alimento.
- Aumento de su **autoestima** al sentirse amado y protegido.

Con todas estas bondades nos costó poco decidirnos. **Mi pareja y yo dormimos con nuestro bebé**, practicamos el colecho desde que nuestro hijo nació y pensamos que no hay nada más placentero y más tierno que tener entre nosotros a nuestro pequeño además él parece estar de acuerdo, duerme muy relajado y no llora en toda la noche.