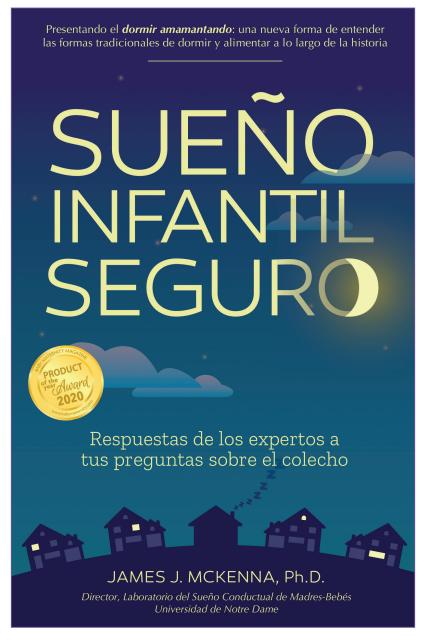
CONDENSATION OF Sueño Infantil Seguro

By James J. McKenna
Illustrated by Allison Kreckmann
Includes pages 27, 50, 61, 88, 90, 113, 126, 154, 161, 174, 192, 202, 211

Paperback (\$14.95) ISBN 13: 978-1-930775-68-8

February 2022 • 304 Pages



Platypus Media, LLC



27

Breastsleeping o amamadormir: su significado y por qué es importante

"Este concepto podría ser un punto de inflexión dado el debate polarizado actual sobre lo que deberíamos aconsejar a las madres y a los padres..."

—DRA. KATHLEEN A. MARINELLI, ET AL.¹

Breastsleeping o amamadormir^{III} es un término que mi colega, el Dr. Lee T. Gettler, y yo, acuñamos recientemente. Se refiere a una forma específica en la que una madre que amamanta y su bebé comparten cama, lo cual ocurre en un entorno libre de factores de riesgo comprobados. Es la forma más segura de compartir cama, la cual ha sido practicada en todo el mundo a lo largo de toda la historia humana.

El amamadormir es parte de un conjunto evolucionado, diverso y altamente integrado de comportamientos humanos. Sigue siendo fundamental para mantener la salud de nuestra especie y además -potencialmente- para optimizar la salud de las madres individuales y de sus bebés, tanto a corto como a largo plazo.

Esta forma de dormir no solo ofrece más oportunidades para amamantar a lo largo de cada noche, sino que también hace que sea más probable que las madres amamanten a sus bebés por más meses.

El amamadormir mejora la sensibilidad entre la madre y el bebé, promueve un sueño más ligero (ver el Capítulo 6) y reduce los riesgos que corre el bebé de varias maneras.^{2, 3} Nuestro principal objetivo al crear un término nuevo para este concepto tan viejo es proporcionar una nueva categoría de investigación que reconozca tres cosas:

1. El papel que el contacto consistente con la madre juega en el establecimiento óptimo de la lactancia materna.

III NdT: Amamadormir es un neologismo creado para traducir el término "breastsleeping". "Breastsleeping" (literalmente pecho-durmiendo) es un giro sobre "breastfeeding" que significa amamantar (literalmente pecho-alimentando). Para encontrar una traducción se buscó respetar no solo la idea base (la fusión de amamantar y dormir) sino mantener la estructura del término, que connota que en esta práctica el dormir y amamantar son tan inseparables que debería definirse en una palabra sin espacios. Un grupo de expertos fue consultado para encontrar una traducción adecuada.

de cama (sobre mantas o alfombras), acurrucados al cuerpo de sus madres — al igual que los gusii en Kenia y los bhil de los Ghats Occidentales en India. Los bebés de Flores en Indonesia y los bebés gund del norte de China duermen junto a sus cuidadores en bancas de bambú, alfombras o futones colocados sobre un piso de tierra, mientras que los semang de Malasia practican el colecho sobre colchones de bambú que están ligeramente levantados del suelo. Los nahaue del noroeste de India y los guna de Panamá duermen con sus bebés en hamacas colgadas entre dos árboles. Los ainu de Japón en el norte de Hokkaido y los yapeses en la isla de Yap ponen a los bebés en canastas que cuelgan del techo y luego son bajados al alcance de la mano de sus madres.

En Micronesia del Pacífico, otros bebés duermen compartiendo la habitación. Esto también ocurre en muchas culturas occidentales, cuando los bebés están al alcance de los sentidos de sus padres (pueden ser vistos u oídos), pero duermen sobre superficies diferentes, como en un moisés o cuna.²⁶ Otra opción y una gran zona intermedia entre el compartir habitación y compartir cama es usar un dispositivo de colecho. Estos son extensiones parecidas a cunas que pueden sujetarse a la cama de los padres y que están abiertas en un lado para permitir que puedas meter y sacar al bebé para amamantarlo fácilmente.²⁷

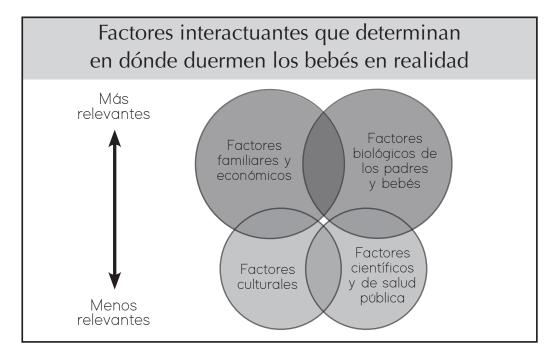


Fig. 1.3 Hay cuatro factores principales que determinan en dónde duerme un bebé. La importancia de estos factores varía según el país, las culturas y las familias individuales.



CAPÍTULO 4

Controversias, confusiones y conclusiones erróneas

La mayoría de los profesionales médicos no ofrecen información sobre el colecho. Muchos individuos y organizaciones se niegan a dar asesoramiento incluso si los padres lo piden. De hecho, los especialistas en lactancia y las enfermeras de muchos hospitales estadounidenses y europeos son amenazados con la posibilidad de perder sus empleos si llegan a mencionar la palabra colecho o a dar algún consejo sobre cómo reducir los riesgos asociados con sus diferentes tipos. Muchas familias se sienten avergonzadas o tienen miedo de preguntarles a sus familias y amigos sobre el tema debido a los mensajes dramáticos muy difundidos por las campañas en contra de compartir cama.³⁷

Las instituciones de salud pública, incluyendo la principal autoridad sobre salud y seguridad infantil en Estados Unidos, la Academia Americana de Pediatría (AAP), creen que compartir cama es una práctica peligrosa. Dicen que todas las formas de compartir cama aumentan invariablemente el riesgo del Síndrome de la Muerte Súbita del Lactante (SMSL) y de la sofocación nocturna, y que la única forma de solucionar este problema es promocionando el mensaje anti-colecho. Las consecuencias potencialmente devastadoras hacen

sus intenciones y circunstancias generales. En muchos casos, el problema no es compartir cama, sino la forma en la que se lo hace.

De nuevo, debo resaltar que es una tragedia que existan estas desigualdades entre y dentro de grupos de personas que viven en el mismo país, ya sea en lo que respecta a las camas compartidas, a nacimientos prematuros o a bebés con bajo peso al nacer, lo cual representa hasta el 40% de los nacimientos de afroamericanos. Sin embargo, usar estadísticas derivadas de familias en situaciones socioeconómicas bajas para llegar a conclusiones sobre toda la práctica de compartir cama no es apropiado. En lugar de eso, los datos señalan la necesidad de abordar los peligros que afectan directamente a los hogares pobres. Esto podría incluir simplemente esforzarse más por comunicar, durante las visitas de cuidado prenatal a las madres afroamericanas embarazadas, la importancia

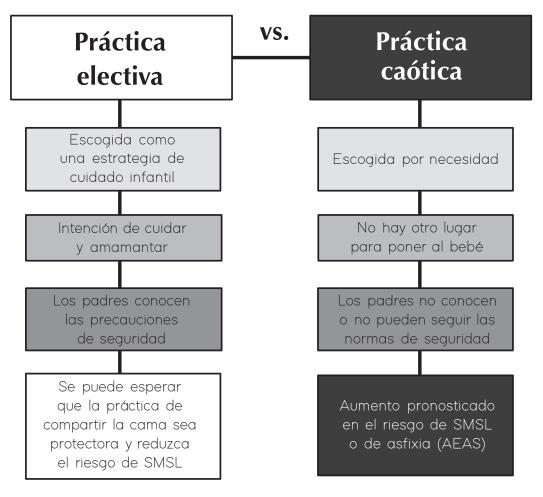


Fig 2.5 Las diferencias entre compartir cama de forma electiva y hacerlo de forma caótica están ilustradas arriba. El compartir cama de forma caótica se presenta más a menudo en las familias provenientes de grupos socioeconómicos bajos y tiene más probabilidades de resultar en MSIL.

o incluso que el compartir una cama sin amamantar. Para entender mejor las probabilidades de un fallecimiento, tener una perspectiva más amplia siempre es útil. Algunas veces es muy sorprendente ver los riesgos a los cuales les prestamos atención y los riesgos que

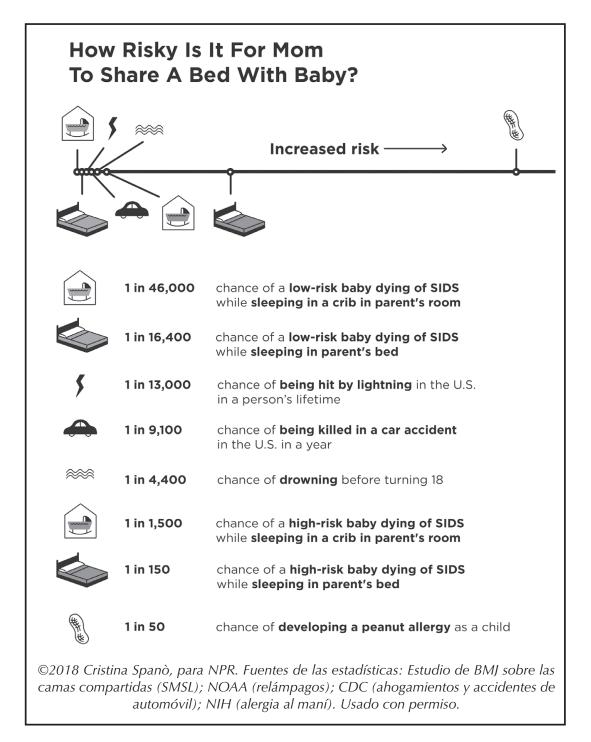


Fig. 2.6 El riesgo de SMSL es calculado para una bebé de 2 meses con ascendencia europea. La bebé de bajo riesgo tuvo un peso promedio al nacer y tiene una madre de 30 años que no fuma ni bebe. La bebé de alto riesgo tuvo un bajo peso al nacer y sus padres fuman. Su madre tiene 21 años y toma más de dos bebidas alcohólicas de forma regular.

113



CAPÍTULO 6

La ciencia detrás del colecho

¿Qué hace que el amamadormir sea seguro?

El apoyo que le doy al colecho o, más específicamente, al *breastsleeping*, es decir al amamadormir, como la forma más segura y natural en la que un bebé humano puede dormir surge de mi investigación sobre cómo y por qué ocurre, lo que significa para las madres, cómo funciona biológicamente y su historia evolutiva. ^{11, 16, 33} Al igual que las papilas gustativas en los seres humanos, que nos recompensan por comer lo que es extremadamente crucial para la supervivencia (grasa, sal y azúcar), una observación de la biología y la psicología de los bebés y los padres humanos revela la existencia de poderosos factores fisiológicos y sociales que nos motivan y recompensan por practicar el colecho. Esto explica por qué las madres y los padres sienten la necesidad de tocar y dormir cerca de sus bebés. ^{31, 86, 87}

Los bebés generalmente tienen una opinión sobre el lugar en donde duermen — y, por algún motivo, no se muestran muy de acuerdo con las declaraciones sobre lo peligroso que puede ser dormir junto a sus madres o lo importante que es que aprendan a ser independientes —. El cuerpo de una madre es el único ambiente

¿Puedes amamadormir si alimentas de forma mixta?

La alimentación mixta involucra darle a tu bebé fórmula en conjunto con leche directamente de tu pecho, leche extraída (embotellada usando un sacaleches) o leche materna de donadores. Si bien la lactancia materna exclusiva desde el pecho es la mejor opción para cualquier bebé, hay muchas razones por las cuales una madre podría considerar la alimentación mixta, incluyendo riesgos para la salud, dolor, infección, enfermedad o un suministro insuficiente de leche. Sin importar cuál sea tu motivo, es importante señalar que cuanto más amamantes, más seguro estará tu bebé. Que un bebé reciba incluso una cantidad pequeña de leche materna cada vez que se alimenta debería ser una razón para celebrar y espero que te sientas muy bien por ello.

La seguridad de compartir cama cuando se proporciona alimentación mixta es una pregunta que nunca ha sido estudiada adecuadamente, por lo que tenemos pocos datos sobre el asunto. Mis conocimientos en la materia me llevan a pensar que la lactancia materna parcial y la lactancia materna exclusiva están ambas vinculadas con una disminución en el riesgo de SMSL en todas las edades. No conozco ningún estudio a gran escala realizado con una población que aclare este problema directamente, pero puedes revisar un estudio realizado en 1998 por Kathryn G. Dewey si quieres obtener una perspectiva relacionada. 102 Teniendo eso en mente, los estudios que sí tenemos muestran que el riesgo de SMSL se reduce a la mitad cuando se amamanta de forma exclusiva al mes de edad, pero cuando los bebés son amamantados parcialmente no sabemos aún en qué grado compartir cama es seguro. 103 Generalmente recomendaría compartir cama con tu bebé solo si tu bebé estuviera siendo amamantado exclusivamente, directamente de tu pecho durante el primer mes de vida, pero no diría que es imposible ofrecer un entorno lo suficientemente seguro como para amamadormir mientras se proporciona alimentación mixta.

Si alimentas a tu bebé con biberón parte del tiempo, incluso si lo haces con leche materna extraída o con leche materna de donadores, debes saber que podría haber ciertas señales establecidas por la lactancia materna exclusiva que podrías perderte. Mientras los bebés que son alimentados con biberón y reciben leche materna podrían dormir en etapas de sueño más seguras y ligeras que los bebés que son alimentados con fórmula, amamantar directamente con el pecho afecta aún más los patrones para activación y la sensibilidad de las mamás y los bebés. La lactancia materna directa también cambia el lugar y la forma en la que un bebé es puesto junto a la madre, pero esta información es fácil de aprender. Si has establecido la lactancia materna exclusiva por un mes y estás planeando cambiar a alimentación mixta, diría que te corresponde a ti decidir si consideras que continuar

amamadurmiendo es lo suficientemente seguro.



CAPÍTULO 8

La seguridad es lo primero

Cómo amamadormir de forma segura

Recuerda que todas las familias tienen sus propias metas, necesidades y filosofías. El lugar en donde duerme un bebé refleja la convergencia única de los valores de cada familia, del método de alimentación del bebé y de las varias características relacionales, psicológicas y emocionales de los padres e hijos. Incluso los factores socioeconómicos son importantes aquí, junto con, por supuesto, el comportamiento y personalidad únicos del bebé. Esta constelación de factores hace que sea imposible incluso para los mismos padres predecir qué forma de dormir será la más satisfactoria y beneficiosa para ellos.

Muchas familias descubren que no es práctico tener una habitación para el bebé, incluso si ya invirtieron mucho tiempo y dinero para preparar un espacio hermoso. Los bebés están diseñados biológicamente para el contacto físico. Más que tener una cuna o una habitación hermosas, los bebés simplemente necesitan estar cerca de sus padres para su seguridad, desarrollo y estabilidad emocional.

Si bien sugiero que todos los padres duerman con sus bebés estando al menos en la misma habitación como mínimo los primeros

Beneficios del amamadormir para las madres

Mayor suministro de leche materna

La lactancia materna a demanda a lo largo de la noche ayuda a las madres a establecer y mantener su suministro de leche.

Mayor protección contra el cáncer de seno y otros cánceres del sistema reproductivo

Compartir la cama aumenta tanto la frecuencia como la duración en meses de la lactancia materna, aumentando los efectos protectores de la lactancia materna contra el cáncer a largo plazo.

Pérdida más rápida del exceso de peso después del embarazo

Mayor apego y realización de los padres

Especialmente para los padres que trabajan, pasar mayor tiempo con el bebé durante la noche puede ayudarles a estar más apegados y a sentirse más realizados como padres.

Confianza de que el bebé está seguro

La mayoría de las madres que amamantan y que comparten la cama rutinariamente con sus bebés tienden a acostar a sus bebés sobre sus espaldas y dormir en una posición que evita que el bebé se meta bajo las almohadas o el edredón.

Más tiempo para dormir para la madre

Los estudios han demostrado que las madres que duermen con sus bebés duermen más y evalúan su sueño de forma más positiva que las madres que duermen lejos de sus bebés.

Menores niveles de estrés

El mayor contacto con los pezones que ocurre durante el amamantamiento nocturno funciona para aumentar la producción de oxitocina, una hormona que contribuye a la sensación de tranquilidad y bienestar de la madre.

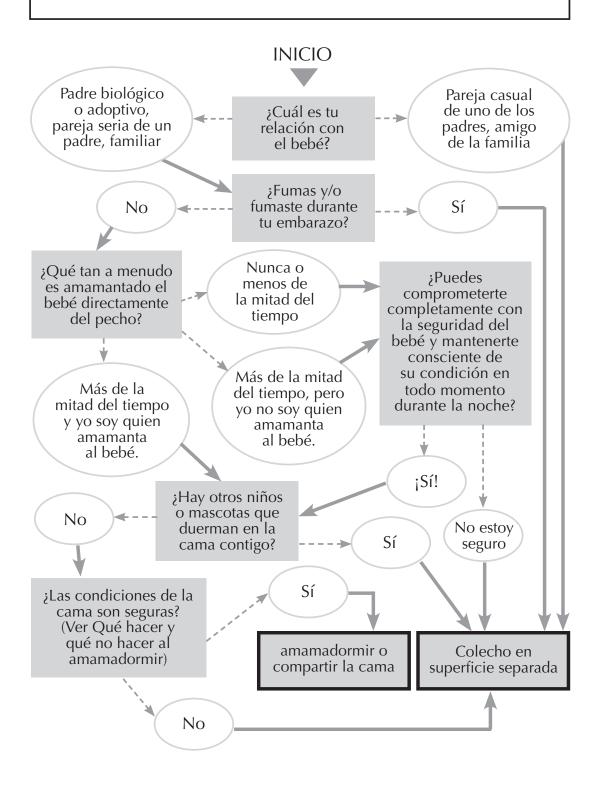
Mayor sensibilidad a la comunicación del bebé

Las madres pueden responder rápidamente si un bebé quiere ser alimentado, disminuyendo así la ansiedad de que las necesidades del bebé no están siendo satisfechas.

Fig. 3.9 El amamadormir tiene múltiples beneficios para los bebés, pero la combinación de la lactancia materna y el colecho puede también tener beneficios sorprendentes para las madres.

Escogiendo tu tipo de colecho

Sigue el diagrama de flujo para descubrir si deberías compartir cama o si deberías explorar las opciones de colecho en superficies separadas. Recuerda, TÚ eres la persona más calificada para determinar qué forma de dormir funcionará para tu bebé. Este diagrama simplemente te enseña a disminuir el riesgo según las investigaciones actuales y te anima a pensar en los riesgos y los posibles beneficios según tus propias circunstancias específicas.



son alimentados con biberón — ilustrada por el mantra ineludible de *dormir como un bebé* — son un ícono cultural persistente y muchos profesionales han apostado sus carreras a su validez. Sin embargo, con el resurgimiento de la lactancia materna, se ha vuelto claro que esta imagen cultural representa a un bebé desarticulado del único entorno (en términos de sueño y alimentación) al cual está adaptado: el cuerpo de su madre. Es lo que el autor Richard Dawkins llama un meme cultural — no un chiste viral en internet, para lo que ahora se usa este término, sino una innovación o una idea novedosa que es transmitida de generación en generación, con o sin evidencia empírica —. ¹⁶³ Desafortunadamente, este meme continúa prevaleciendo en varias manifestaciones profesionales y populares del sueño infantil

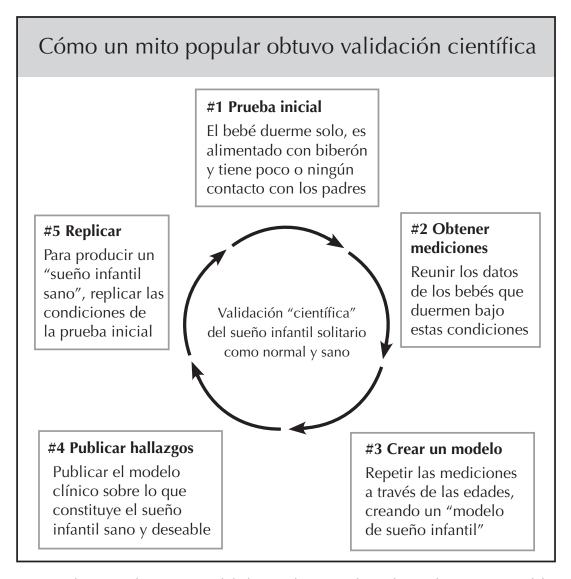


Fig. 5.1 El sueño solitario y consolidado se volvió estandarizado con base en un modelo defectuoso de cómo debería ser el sueño sano de los bebés — un modelo que ignoró las necesidades biológicas de los bebés —.

recibieron evaluaciones más positivas sobre su comportamiento diario de parte de sus maestros. ¹⁷⁰

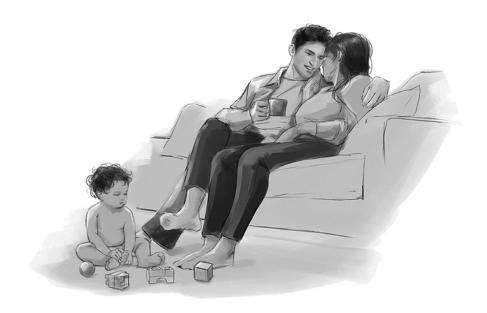
Una encuesta realizada a individuos en edad universitaria descubrió que los varones que practicaron el colecho con sus padres entre el parto y los cinco años de edad tenían una autoestima significativamente más alta y sentían menos culpa y ansiedad. El colecho es una parte importante del ambiente amoroso y comprensivo que los padres crean para sus hijos y, a su vez, les da la confianza que necesitan para crecer y convertirse en adultos sociales, felices y amorosos. ^{35, 170, 171, 172, 173, 174, 175}

Si bien es bueno ser capaz de citar muchos estudios de

Los efectos a corto y a largo plazo del colecho durante la niñez

Estudio	Edades	Características
Heron (1994)	18 meses – 2 años	Menos berrinches, tienen mayor control de sus emociones, son menos temerosos y más felices
Goldberg y Keller (2007)	2 años	Se sienten más seguros estando solos, son capaces de iniciar la resolución de problemas en ausencia de un adulto
Okami, Wesiner, y Olmstead (2004)	6 años	Mayor capacidad cognitiva (específicamente para los niños que comparten cama)
Forbes y Weiss et al (1992)	2–13 años	Menos problemas emocionales, inscritos con menos frecuencia en cuidado psiquiátrico, mejores calificaciones del comportamiento dadas por los maestros
Lewis y Janda (1988)	18-23 años	Los hombres tienen mayor autoestima, menos ansiedad y miedo; las mujeres tienen mayor autoestima y se sienten más cómodas con la intimidad
Crawford (1994)	19-23 años	Las mujeres tienen mayor autoestima, confianza y se sienten más cómodas con la intimidad
Mosenkis (1997)	19-26 años	Mayor optimismo sobre la vida y la posición en la vida, mejor satisfacción con el trabajo, más cercanía con la familia y las relaciones, se consideran más felices en general

Fig. 5.2 Muchos estudios científicos han comprobado que los bebés o niños que practican el colecho obtienen beneficios conductuales, emocionales e intelectuales a lo largo de sus vidas.



CAPÍTULO 12

La verdad tras los mitos

"El colecho cambiará tu relación con tu hijo"

A menudo escucho inquietudes de que la relación que un padre o una madre tiene con su hijo cambiará de alguna manera si empiezan a practicar el colecho. Esto simplemente no es cierto. Dónde y cómo se duerme no altera una relación, sino que refleja su naturaleza. No olvides que la relación entre los padres y sus hijos ya está siendo compartida antes de ir a dormir. En otras palabras, las formas de dormir normalmente reflejan, y algunas veces fortalecen, contribuyen o exageran la naturaleza de la relación que ya existe, sea buena o no tan óptima.

Si la naturaleza de la relación es muy buena durante el día, el colecho simplemente hace que algo que ya es bueno siga siendo bueno o incluso mejor durante la noche. Hablé más sobre esto en el capítulo anterior.

En contraste, si el adulto está deprimido o si se molesta con el bebé durante el día, esta misma dinámica afectará negativamente al niño durante la noche; si estos padres con inclinaciones negativas deciden practicar el colecho, ello podría llevar a prácticas más negligentes del mismo. Los padres deberían recordar que, si tienen

Con prólogos de William Sears, M.D. y Meredith Small, Ph.D.

JAMES J. MCKENNA es un experto destacado en las prácticas para dormir de madres y bebés en los Estados Unidos. Él fundó y dirigió el Laboratorio del Sueño Conductual para Madres-Bebés en la Universidad de Notre Dame — el primero de su tipo en estudiar la fisiología y el comportamiento de los padres y los bebés que practican el colecho. Ha aparecido en NBC, CNN, ABC, The Today Show y NPR, y es un portavoz global de la relación entre la práctica de compartir la cama, la lactancia materna y el SMSL.

Una guía completa sobre dormir amamantando, compartir habitaciones y mucho más.

Dormir con tu bebé ha sido lo normal a lo largo de la historia y en todas las culturas. Pero aún hoy en día, el colecho está lleno de preguntas, temor y culpa. La complejidad y la diversidad de los estilos de vida modernos pueden hacer que todas las formas de dormir sean peligrosas. Orientarse a través de consejos contradictorios deja a los padres abrumados y exhaustos, y quienes aprecian la cercanía del colecho pueden dudar de sus instintos paternos.

En Sueño infantil seguro, descubrirás cómo identificar y evitar los peligros de cualquier forma de dormir, y analizarás cómo el colecho puede satisfacer las necesidades únicas de tu familia. El Dr. McKenna comparte sus últimas investigaciones sobre los beneficios del colecho, ofrece recursos para padres y profesionales, y presenta el dormir amamantando — una técnica para compartir la cama que está basada en la conexión evolucionaria entre la lactancia materna y el sueño infantil.

Este libro detalla los aspectos biológicos, políticos y sociales de la seguridad al dormir, usando la ciencia dura para contrarrestar ideas erróneas comunes. A lo largo del libro, el Dr. McKenna educa, tranquiliza y valida la forma más natural en la que tu bebé puede dormir: contigo.

"Este es el libro más importante que puedes comprar o regalarle a los padres de un recién nacido".

—Jay Gordon, M.D., pediatra, miembro de la Academia Americana de Pediatría

"Una lectura indispensable para todos los padres que queremos decidir de manera consciente y bien informada dónde y cómo debe dormir nuestro bebé, y una obra imprescindible para una sociedad que trata de recuperar su perdida cultura de lactancia materna".

—María Berrozpe Martínez, Ph.D., autora de ¡Dulces Sueños! (Sweet Sleep!), coautora de Una Nueva Maternidad (A New Motherhood)



Resources for parents, teachers, and parenting professionals

