
¿Qué es la cohabitación y por qué debe hacerla?

ESCRITO POR JENNIFER LINCOLN, MD, IBCLC, GINECO/OBSTETRA CERTIFICADA POR EL CONSEJO NACIONAL

Después de esperar pacientemente la llegada de su bebé, muchas mamás se preguntan qué va a suceder después de que nazca el bebé: “¿Dónde va a dormir en el hospital?—¿en el cuarto conmigo o en el cunero? y ¿Cómo voy a descansar? ¿Tiene alguna importancia? La realidad es que importa, y esta es la razón.

Hace años las mujeres daban a luz y se les ponía en reposo absoluto en cama. Sus bebés eran llevados a los cuneros y se los llevaban a las mamás para alimentarlos principalmente. La idea era que una nueva mamá necesitaba descanso y si tenía al bebé en la habitación no podría hacerlo.

Adelantemos el tiempo a la actualidad, y lo que vemos es muy diferente. Nos hemos dado cuenta que el descanso prolongado (tanto durante el embarazo como de posparto) en realidad no tiene beneficios y puede ser perjudicial ya que los bebés están más contentos cuando están cercanos a sus padres, especialmente a la mamá. Así nació el concepto de la cohabitación: cuando el bebé se queda con la mamá después del nacimiento durante la mayor parte del día y de la noche.

Normalmente se pone una pequeña cuna cerca de la cama de la mamá y ella puede llegar a conocer y cuidar de su bebé día y noche... ¡antes de irse a casa y tener que hacerlo por sí sola!

Si piensa que esto suena muy fatigoso, es posible que cambie de opinión con los siguientes hechos:

Las mamás duermen suficiente. Los estudios han demostrado que las mamás que cohabitan con sus bebés logran descansar tanto como las que tienen a bebés que duermen en los cuneros. Esto sucede porque si el bebé necesita comer, ella puede despertarse, alimentarlo y volver a dormirse de inmediato, en lugar de esperar a que la enfermera le traiga al bebé (y cuando la unidad de pospartos está ocupada, es posible que la mamá termine por esperar mucho tiempo y permanecer despierta más tiempo). Las mamás también reportan que se sienten más seguras si saben que su bebé está cerca de ellas, así que duermen con más facilidad.

Los padres reportan que se sienten más unidos y más seguros. No hay nada como tener al bebé todo el tiempo para promover la unión, y la cohabitación ofrece esto. Aprender los mensajes que le da su bebé -mientras está todavía en el hospital para que la puedan ayudar antes de ser dada de alta—es también mucho más fácil cuando su bebé está cerca. Puede empezar a distinguir entre un llanto de hambre y uno que significa que tiene el pañal sucio, mucho antes que si no tuviera al bebé durante las primeras noches.

Amamantar es más fácil. La cohabitación puede ayudar de muchas maneras, ya que los nuevos padres están estresados sobre amamantar. Sabemos que cuando los bebés cohabitan con la mamá tienden a amamantar con más frecuencia, aumentan de peso mejor, y son menos propensos a desarrollar ictericia. Esto es porque cuando las mamás pueden amamantar a libre demanda (en vez de hacerlo cuando esperan que la enfermera les traiga al bebé en un horario determinado), ellas pueden empezar el proceso de amamantar mucho mejor. De hecho, a las mamás que cohabitan con sus bebés les baja la leche antes.

Más frecuencia de contacto de piel-a-piel. El contacto de piel-a-piel es una práctica asombrosa que hace felices a los bebés, ayuda con la unión y asiste para amamantar. Los padres que cohabitan con el bebé en el hospital hacen el contacto de piel-a-piel con más frecuencia y reciben todos esos beneficios.

Los bebés lloran menos. Muchos padres primerizos piensan que si el bebé llora tiene hambre. Esto es verdad, pero es una señal muy retardada. Normalmente el bebé busca o hace movimientos de succión al inicio, cuando tiene hambre. En los cuneros, el hambre en los bebés no es evidente hasta que lloran. Entonces le llevan al bebé a la mamá, y amamantar durante esos días iniciales es mucho más difícil cuando el bebé tiene demasiada hambre y está angustiado. La cohabitación les permite a los papás notar esas señales iniciales de hambre, así que sus bebés lloran menos y la hora de comer es mucho menos estresante.

Por supuesto, las complicaciones médicas pueden surgir en la mamá o en el bebé, de manera que a veces la cohabitación no es posible. En esas situaciones, se deben hacer las excepciones. Sin embargo, debe asegurarse de preguntar cuáles son las prácticas de su hospital, para que pueda estar preparada. Mientras que muchos han adoptado la cohabitación, hay algunos hospitales que no se han actualizado y no ofrecen esa opción—es mejor saberlo por adelantado antes del parto, para que pueda cambiar sus planes del parto si desea hacerlo.

Lea más en www.bundoo.com

Conclusiones

- La práctica de la cohabitación es cuando el bebé se queda en la habitación del hospital con la mamá después del nacimiento la mayoría del día y la noche.
- Las mamás que practican la cohabitación duermen tanto y posiblemente mejor que las que mandan a sus bebés a los cuneros.
- La cohabitación ha sido asociada con mejores experiencias para amamantar y menos llanto de los bebés.