

Sentimos mucho que tu nieto/ nieta haya muerto..

La muerte de un bebé no es dura solo para la madre y el padre, lo es también para las abuelas y abuelos maternos y paternos. Este folleto tiene la intención de aportar información de cómo se pueden sentir estos miembros de la familia y cómo pueden ayudar a sus hijas/os, nueras/yernos en este momento.

MADRE / PADRE

Nada ni nadie les puede preparar para la muerte de su bebé. Todos sus planes para el futuro han desaparecido y en poco tiempo tienen que asimilar este revés que la vida les ha dado.

Tanto la madre como el padre sentirán una mezcla de emociones: desde el shock hasta la ira, pasando por la culpabilidad de haber hecho o dejado de hacer algo durante el embarazo, el aislamiento al percibir que nadie entiende lo que están sintiendo, o la amargura al parecerles que todo el mundo esté embarazado y empujando un carrito.

A su vez pueden sentir otras emociones, como la necesidad de buscar un sentido a lo que ha pasado o sentir mucho amor y cariño por su bebé.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS
DECISIONES DURANTE LA ESTANCIA
HOSPITALARIA, EL DUELO PERINATAL Y
FUENTES DE APOYO, VISITA
UMAMANITA.ES

SI TIENES CUALQUIER DUDA O
PREGUNTA, ESCRÍBENOS A
INFO@UMAMANITA.ES



Apoyo, sensibilización y humanización de
la atención a la muerte y el duelo perinatal

Umamanita es una Asociación
sin ánimo de lucro registrada en
el Registro Nacional de Asociaciones
con número: 598678



Impreso en papel reciclado



ABUELAS Y ABUELOS



Es momento de volcarse con la madre y el padre de tu nieto/a y apoyar sus decisiones con respeto.

TUS SENTIMIENTOS

El fallecimiento de un nieto o una nieta es muy triste, pero además es el doble de duro tener que ver a tu hija o hijo en esta situación y no poder hacer nada para que sufra menos.

A veces la muerte nos trae recuerdos de otras personas que se han ido antes. Además, tu duelo puede pasarse por alto porque el foco está puesto en la madre y el padre; es normal que esto ocurra, puedes buscar a alguien con quien puedas desahogarte.

Puede que te enfades con el personal del hospital, con Dios, con algún miembro de la familia o incluso con el bebé por causar tanto dolor. También puedes sentirte culpable. Puede que te preocupe que el bebé haya heredado alguna enfermedad genética de tu familia. Quizás pienses en alguna cosa que le hayas dicho a la madre o el padre del bebé o algo que hayas hecho durante el embarazo. Quizás tengas creencias distintas o te parezca que la manera de tratar la muerte de un bebé ha cambiado mucho. Hoy en día se habla más abiertamente, tanto del bebé como del sufrimiento de la madre y el padre, y puede que te parezca abrumador. Si no sabes bien cómo actuar, pregúntales qué necesitan.



¿CÓMO DEBO ACTUAR?

- Si quieres hacer una visita al hospital, pregúntales si quieren que vayas, puede que no quieran o que solo quieran compañía a ratos.
- Si tu nieto/a ya tenía nombre, sigue llamándolo/la por su nombre.
- Evita frases como «Puedes tener otro hijo», «Eres joven» o «Por lo menos sabes que puedes tenerlos». Aunque intentes ayudar, este tipo de comentarios puede ser muy doloroso.
- No tomes decisiones por ellos: aunque creas que les estás ayudando, puede que no se perciba así.
- No vacíes la casa o habitación del bebé si no te lo piden. Es importante que se tomen su tiempo para decidir qué hacer con las cosas del bebé. Si quieren vaciar la habitación puedes ofrecerte a guardar sus cositas durante un tiempo para que más adelante puedan decidir qué hacer con ello.
- Es importante que respetes cómo se sienten: el duelo no tiene una duración definida y su intensidad no se mide por las semanas de gestación.

- Muestra tus sentimientos: expresa que ese bebé era importante para ti.
- Con el paso del tiempo, sigue preguntándoles cómo están. Sobre todo en fechas especiales como aniversarios, cumpleaños, Navidades etc. No tienes que ser “fuerte”, llorar también ayuda.

CONOCER A TU NIETO O NIETA

Puede que, en la época en que fuiste madre/padre, no se recomendara conocer al bebé fallecido. Esto ha cambiado ya que se ha comprobado que es beneficioso poder decidir si conocer al bebé.

Si tu hija/o está de acuerdo, te recomendamos que conozcas a tu nieto/a, y por experiencia de otros abuelos/as que han pasado por lo mismo que tú, te aconsejamos que te hagas fotos junto con él/ella. Puede resultarte extraña esta recomendación, pero igual que para la madre y el padre, desafortunadamente va a ser el único momento en el que podrás ejercer de abuelo/a de este bebé. Además, esto te puede ayudar a vivir tu duelo y también son recuerdos que compartirás con tu hija/o.

