

Tras la muerte de un bebé durante el embarazo o poco después de nacer es habitual experimentar muchos sentimientos intensos y confusos, los cuales son normales y necesarios para el proceso de duelo. Aunque te sientes desorientada y vulnerable en estos momentos, confía en ti misma y tu equipo sanitario, están ahí para ayudarte a tomar las decisiones adecuadas para ti y tu familia.

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



EL DUELO



Intenta recordar que hay una razón para el duelo: el duelo ayuda a aceptar la muerte de tu bebé. Esto no quiere decir que vivir este proceso hará que olvides. Simplemente te ayudará a recuperarte poco a poco y, en algún momento, mirar hacia el futuro con esperanza y ánimo.

Vivir el duelo es algo muy personal. No hay dos personas que lo vivan igual. No compares el tuyo con otros duelos ni con cómo otras personas han superado la experiencia de perder a su bebé.

El duelo se compone de muchos sentimientos. No siempre se sienten todos ellos ni tampoco en el orden en que los exponemos aquí. Todos son sentimientos completamente normales. Estos son algunos de los principales:

SHOCK, INCREULIDAD e INSENSIBILIDAD: recibir la noticia de que tu bebé ha muerto o que va a morir puede provocarte un estado de shock, incredulidad e insensibilidad. A veces resulta difícil aceptar el diagnóstico transmitido por los profesionales sanitarios – parece una imposibilidad– y es frecuente buscar razones lógicas para refutarlo.

TRISTEZA, VACÍO y ANHELO: es muy frecuente que la muerte de un bebé cause una profunda sensación de tristeza y pérdida. Esta tristeza puede manifestarse a través de un gran vacío y anhelo y a través de síntomas físicos, como llantos intensos, y respuestas al estrés, como la fatiga, cambios en el apetito y trastornos del sueño.



CULPA, REMORDIMIENTO Y ENOJO: después de la muerte de un bebé es muy habitual buscar motivos, pensar en todo lo que tú u otras personas podéis haber hecho mal y culpabilizarse o sentir enojo o rabia hacia ti mismo/a, tu pareja, los profesionales sanitarios, familiares, la situación e incluso el propio bebé que falleció.

ANSIEDAD, VULNERABILIDAD Y MIEDO: el trauma que supone la muerte de un bebé puede hacerte sentir que el mundo que conocías se derrumba delante de tus ojos, provocando sentimientos de miedo y vulnerabilidad.

EL DUELO Y LA PAREJA

Aunque no se puede generalizar sobre el duelo al ser una cosa tan personal, suele haber diferencias entre la pareja a la hora de vivir la pérdida de un bebé. Las mujeres tienden a necesitar poder llorar y estar tristes. Necesitan expresarse y que sean reconocidas. Por otro lado, los hombres, aunque se sienten igual de tristes y desamparados, a veces ponen sus emociones a un lado para poder sobrevivir al mal momento, concentrándose en su pareja, en el trabajo o en el futuro. La cultura occidental tampoco ayuda ni apoya que el hombre lllore o exprese sus sentimientos.

Muchos hombres se encuentran en la situación de tener que volver al trabajo, donde es posible que no reciban mucha comprensión de sus compañeros o jefes.

En un momento en el que la pareja necesita sentirse más unida que nunca, os podéis encontrar en situaciones enfrentadas debido a las diferentes maneras de vivir el duelo. Puede ser que los sentimientos de frustración, tristeza y enfado te lleven a discutir con tu pareja, la persona que más entiende por lo que estás pasando y, por lo tanto, la persona que a veces recibe esa negatividad. Aunque hay momentos en los que necesitamos desahogarnos con personas ajenas, también debemos contar con nuestra pareja, manteniendo la costumbre de hablar y expresar lo que sentimos.

APOYO ADICIONAL

Es probable que existan grupos de apoyo y profesionales especializados en tu zona. Pueden ser de gran ayuda, pueden ayudarte a tranquilizarte y a hacerte ver que muchas cosas que sientes son normales ante la muerte de tu bebé.

