

Sentimos mucho que este bebé haya muerto.

La muerte de un bebé no es dura solo para la madre y el padre sino también para toda la familia: abuelos/as, hermanos/as, tíos/as... Es una sacudida que se siente en toda la familia. Este folleto tiene la intención de aportar ideas para que la familia pueda ayudar a la madre y el padre en este momento, y de ofrecer apoyo a sus miembros más cercanos.

MADRE/ PADRE

Nada ni nadie les puede preparar para la muerte de su bebé. Todos sus planes de 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 poca gente entiende lo que están sintiendo, o la amargura al parecerles que todo el mundo esté embarazado o 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

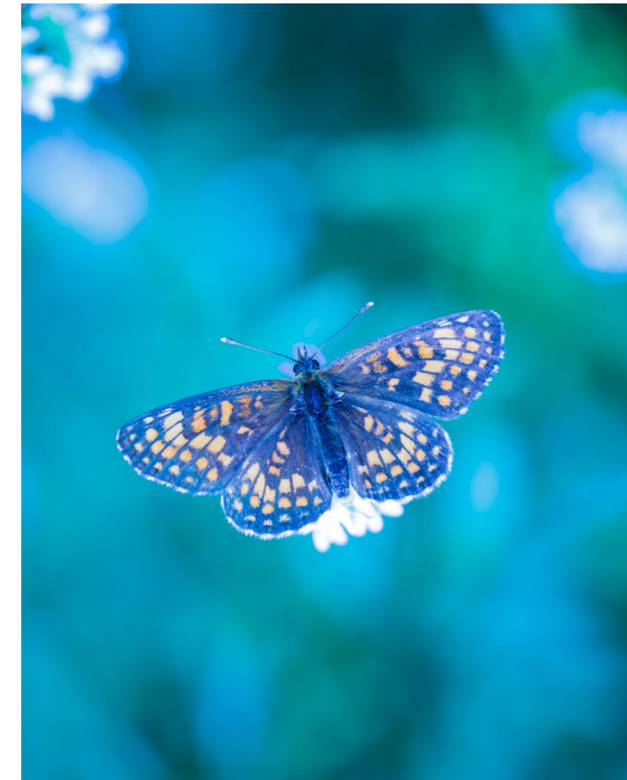


Apoyo, sensibilización y humanización de
la atención a la muerte y el duelo perinatal

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



Impreso en papel reciclado



FAMILIARES Y AMIGOS



Es momento de volcarse con la madre y el padre y apoyar sus decisiones con respeto.

TUS SENTIMIENTOS

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 los padres; es normal que esto ocurra, es importante buscar a alguien con quien puedas hablar.

Puede que te cueste entender por qué la madre y el padre están tan tristes por alguien que no conocían o que conocían tan poco. Está bebé es su hijo/a y es un ser único para ellos.

Puede que te enfades con el personal del hospital, con Dios, con alguien de la familia o incluso con el bebé por causar tanto dolor.

Quizás pienses en alguna cosa que le hayas dicho a la madre o al padre del bebé o que hayas hecho durante el embarazo.

La manera de tratar la muerte de un bebé ha cambiado mucho en los últimos años y hoy en día se habla más abiertamente tanto del bebé como del sufrimiento de los padres, pero es normal que sea algo que te resulte abrumador.

Si no sabes bien cómo actuar, pregúntales qué necesitan.



¿CÓMO 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 el bebé 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, estos comentarios pueden ser muy dolorosos.
- Muestra tus sentimientos: expresa que ese bebé era importante para ti.
- No tomes decisiones por ellos, aunque creas que les estás ayudando, puede que no lo perciban así.
- No vacíes la casa ni la 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 fundamental que respetes cómo se sienten: el duelo no tiene una duración definida y su intensidad no se mide por las semanas de gestación.

CONOCER AL BEBÉ

Puede que te sorprenda que el equipo sanitario recomiende que la madre y el padre conozcan al bebé fallecido, crear recuerdos y hacer fotos. Esto se hace porque se ha comprobado que es beneficioso para ayudar a tomar decisiones en relación con su bebé. Si a la madre o el padre les apetece y te proponen conocer a su bebé, te aconsejamos que lo hagas e incluso que hagas alguna foto junto con él/ella. Puede resultarte extraña esta recomendación, pero igual que para la madre y el padre, desafortunadamente este es el único momento en el que podrás ejercer de tío/a, abuelo/a, etc. de este bebé. Además, esto te puede ayudar a vivir tu duelo. A su vez son recuerdos que podréis compartir.

Todos los bebés tienen algo bonito, su carita o su nariz, sus manos o sus pies. ¿Se parece a mamá o a papá?

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 les ayudará.

