

*Llegar a casa sin tu
bebé puede parecer
de lo más injusto.
Puede parecer que la
vida sigue a tu
alrededor mientras
que la tuya se ha
detenido.
Necesitarás tiempo
para acostumbrarte
a ello, pero serás
capaz.*

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



QUÉ ESPERAR AL
LLEGAR A CASA



No hay prisa por deshacerte de las cosas de tu bebé. Date un poco de tiempo. Quizá quieras guardar algo como recuerdo más adelante.



Llegar a casa después de la pérdida es un momento doloroso para la mayoría de madres y padres. Es frecuente que la sensación de separación por la despedida de tu bebé se incremente. Llegar a casa implica también resituarte en un entorno que hasta ahora te era conocido. Puede que tuvieras ya dispuestas sus cosas y que no desees encontrarte con vecinos/as, familiares o amigos/as. Es importante que consideres que el duelo es un proceso gradual, en el cual es fundamental el respeto a tus tiempos, tus estados y tus decisiones. Puedes sentir el deseo de recoger inmediatamente las cosas del bebé, o la necesidad de conservarlas como están durante algún tiempo porque te ayudan a tener presente a tu bebé. En ambos casos, es una decisión que solo deben tomar la madre y el padre.

Tu estado de ánimo variará mucho durante estas primeras semanas. Habrá momentos de gran tristeza y otros de enfado e impotencia, pero todos ellos son parte del proceso y son completamente normales. Es habitual que te sientas sin fuerza ni ánimo de hacer nada. Esta sensación irá remitiendo poco a poco.

NO EXISTE UNA MANERA CORRECTA, SOLO LA TUYA

Tu proceso de duelo es personal y único. Por tanto, es probable que sea diferente al de tu pareja o a lo que tu entorno espera. Es frecuente que las madres deseen hablar más acerca de lo que ha pasado y busquen más apoyo que los padres. Sin embargo, ayuda reconocer que cada cual vivirá la pérdida del bebé a su manera.

La comprensión y la empatía con la forma de expresar la tristeza fortalecen los vínculos y son el primer punto de apoyo para las madres y padres que han perdido un bebé.

Recuerda que es importante cuidar de tu salud física y emocional. Existen numerosos recursos de apoyo que pueden serte útiles en este momento. El primero es la presencia y el cuidado de la familia y el entorno más cercano. También puedes acudir a un grupo de apoyo local u online y compartir tu vivencia con personas en situación similar.

La manera de vivir el duelo es diferente para cada persona. Intenta ser comprensivo/a con tu pareja y su manera de expresar sus emociones. La comunicación es fundamental.

