

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR EL DUELO PERINATAL

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Una de las experiencias más duras y menos esperadas que pueden vivir unos padres es la muerte de un bebé durante el embarazo, el parto o al poco tiempo de nacer, o interrumpir el embarazo por incompatibilidades con la vida.

Con la triste noticia, comienza un proceso de duelo en el que es habitual sentir confusión, incredulidad, aturdimiento y shock. Que suceda esto es normal, ninguna persona está preparada para esta situación.



Entendemos que nadie puede vivir por usted este momento tan doloroso, pero sabemos que sentirse entendido, apoyado y reconocido es de gran ayuda; por eso, es conveniente rodearse de familiares y amigos.

Es importante que hable de lo que ha pasado y de cómo se siente. A veces, los demás no saben de qué manera pueden colaborar, no saben qué decirle o qué hacer por miedo a hacerle sentir peor. Sería de ayuda decirles qué necesita.

SÍNTOMAS HABITUALES TRAS LA PÉRDIDA

- Cambios en el patrón del sueño y del hábito alimentario
- Sensación de vacío interior
- Debilidad
- Pérdida de energía
- Momentos de perplejidad
- Llanto incontrolado
- Fases de aislamiento y soledad
- Cambios de humor
- Ira
- Dolor de cabeza
- Incapacidad para concentrarse

Tiene que darse tiempo para el duelo. Cada persona necesita el suyo y lo vive de una forma distinta.

Es normal sentir que nadie entiende su pérdida. Sin embargo, hay otras personas que han pasado por un proceso similar al suyo y hablar con ellos puede serle de ayuda.

Si se siente sobrepasada o deprimida, o si cree que necesita ayuda, puede solicitar apoyo psicológico. Los profesionales estamos a su disposición para ayudarla en lo que podamos y para resolver sus dudas. Puede pedir cita, siempre que quiera, con la matrona del centro de salud.

¿QUÉ LES DIGO A MIS OTROS HIJOS?

En caso de que tenga más hijos, es probable que sienta dudas sobre cómo acompañarles en este proceso. Tendemos a querer proteger a nuestros hijos, pero es importante reconocer que los niños también viven su duelo.

Según las edades, lo viven de una manera u otra y hay que respetarlo. No por protegerlos vamos a conseguir que eviten el duelo, al contrario, porque ante lo secreto o lo desconocido, los niños pueden tener muchas fantasías y miedos. Hay que ser lo más sincero y honesto posible con ellos, no mentirles y evitar decir cosas que puedan confundirles.

Intente mantener las rutinas en la vida de los niños. Anímeles a hablar, ayúdeles a poner palabras a lo que están sintiendo y acepte su manera de expresarse.

RECURSOS

Páginas web y foros:

- <http://www.umamanita.es>
- <http://www.petitsambllum.org>
- http://www.elpartoesnuestro.es/index.php?option=com_content&task=view&id=295&Itemid=120
(Sección “Siempre en el Corazón”, El Parto Es Nuestro)
- <http://superandounaborto.foroactivo.com>
- <http://www.vivirlaperdida.com>
- <http://www.amad.es>
(Asociación de Mutua Ayuda ante el Duelo), Madrid
- <http://www.duelo.org> (Panamá)
- <http://www.missfoundation.org>.
- https://www.hospitalclinic.org/files/EIClinic/atenciohostalaria/icgon/duelo_perinatal.pdf
- <http://www.uk-sands.org>
(Stillbirth and Neonatal Death Society)
- <http://www.aplacetoremember.com>
- <http://www.alfinlibros.com>
(Librería virtual especializada en el duelo)

- <http://www.umamanita.es>
- <http://www.petitsambllum.org>
- http://www.elpartoesnuestro.es/index.php?option=com_content&task=view&id=295&Itemid=120 (Sección "Siempre en el Corazón", El Parto Es Nuestro)
- <http://superandounaborto.foractivo.com>
- <http://www.vivirperdida.com>
- <http://www.amad.es> (Asociación de Mutua Ayuda ante el Duelo), Madrid
- <http://www.duelo.org> (Panamá)
- <http://www.missfoundation.org>
- https://www.hospitalclinic.org/files/ElClinic/atenciohosta/arta/icgon/duelo_pernatal.pdf
- <http://www.uk-sands.org> (Stillbirth and Neonatal Death Society)
- <http://www.aplacetoremember.com>
- <http://www.affinlibros.com> (Librería virtual especializada en el duelo)

QUÈ ELS DIC ALS MEUS ALTRES FILLS?

En cas que tenguin més fills, és probable que sentiu dubtes sobre com acompanyar-los en aquest procés. Tendim a voler protegir els nostres fills, però és important reconèixer que els infants també viuen el seu dol.

Segons les edats, el viuen d'una manera o d'una altra i cal respectar-ho. No per protegir-los aconseguirem que evitin el dol, al contrari, perquè davant el secret o el desconegut, els nins poden tenir moltes fantasies i por. Cal ser el més sincer i honest possible amb ells, no mentir-los i evitar dir coses que els puguin confondre.

Intentau mantenir les rutines en la vida dels infants. Anima-los a parlar, ajuda-los a posar paraules al que estan sentint i acceptau la seva manera d'expressar-se.

SÍMPTOMES HABITUALS DESPRÉS DE LA PÈRDUA

- Canvis en el patró del son i de l'hàbit alimentari
- Sensació de buit interior
- Debilitat
- Pèrdua d'energia
- Moments de perplexitat
- Plor incontrolat
- Fases d'aïllament i solitud
- Canvis d'humor
- Ira
- Mal de cap
- Incapacitat per concentrar-se

Donau-vos temps per al dol. Cada persona necessita el seu i el viu d'una manera diferent.

És normal sentir que ningú no entén la vostra pèrdua. No obstant això, hi ha altres persones que han passat per un procés similar al vostre i parlar amb ells us pot ajudar.

Si us sentiu sobrepassada o deprimida, o si creis que necessiteu ajuda, poden sol·licitar suport psicològic. Els professionals estam a la vostra disposició per ajudar-vos en el que puguem i per resoldre els vostres dubtes. Poden demanar cita, sempre que vulguen, amb la comare del centre de salut.

RECOMANACIONS PER AFRONTAR EL DOL PERINATAL

EDUCACIÓ PER LA SALUT

Una de les experiències més dures i menys esperades que poden viure uns pares és la mort d'un nadó durant l'embaràs, el part o poc temps després de néixer, o interrompre l'embaràs per incompatibilitats amb la vida.

Amb la trista notícia, comença un procés de dol en què és habitual sentir confusió, incredulitat, atordiment i xoc. Que això succeeixi és normal, cap persona està preparada per a aquesta situació.

Entenem que ningú no pot viure per vos aquest moment tan dolorós, però sabem que sentir-se com-
prés, consolat i reconegut és de gran ajuda; per això, és convenient envoltar-se de familiars i d'amics.

Es important que parlen del que ha passat i de com us sentiu. De vegades, els altres no saben de quina manera poden col·laborar, no saben què dir-vos o què fer per por a fer-vos sentir pitjor. Seria d'ajuda dir-los que necessitan.

