



Prefacio

A veces el amor dura solo un momento

A veces el amor dura una eternidad

Otras, un momento es una eternidad

Autor desconocido

La siguiente información fue recopilada de padres que han sufrido una pérdida, amigos y profesionales. Fue escrita con el fin de brindar apoyo e información a aquellas personas que experimentaron la muerte de un bebé durante el embarazo o en los primeros meses de vida. Esperamos que este cuadernillo responda muchas de las preguntas que puedas tener y te ayude a comprender que las emociones y miedos que experimentas son normales. La información incluida no pretende sustituir a aquella provista por profesionales médicos. En caso de tener preguntas contacta a tu médico u obstetra.

Cómo afrontar el proceso de duelo, de sanación y recobrar las esperanzas

Después de haber perdido a tu bebé

Una guía para aquellos que experimentaron la pérdida de un bebé durante el embarazo o en los primeros meses de vida

Escrito por

Rose Carlson y Cathi Lammert, enfermera matriculada

La misión de **Share Pregnancy and Infant Loss Support, Inc.** es ayudar a las personas que se vieron afectadas por la trágica pérdida del bebé durante el embarazo, antes del nacimiento o durante los primeros meses de vida.

El objetivo principal es brindar apoyo para lograr una resolución positiva del duelo experimentado al momento o después de la muerte del bebé. Se incluye la curación emocional, física, espiritual y social así como también la preservación de la unidad familiar.

El segundo objetivo es ofrecer información, educación y recursos apropiados sobre las necesidades y derechos de los padres y hermanos que afrontan esta situación. Se pretende ayudar a los miembros de la comunidad, incluyendo familiares, amigos, empleados, miembros de la congregación, cuidadores y otras personas en el rol de apoyo que cumplen.

La información utilizada fue adaptada de la edición de Bereaved Parents (“Padres en Proceso de Duelo”) distribuida por la oficina nacional de Share.
Copyright 2009. Todos los derechos reservados.

Publicado por
800-821-6819
www.nationalshare.org
info@nationalshare.org

Cómo afrontar el proceso de duelo, de sanación y recobrar las esperanzas

*Una guía para aquellos que experimentaron
la pérdida de un bebé durante el embarazo
o en los primeros meses de vida*

Escrito por
Rose Carlson y Cathi Lammert, enfermera matriculada

Publicado por
800-821-6819
www.nationalshare.org
info@nationalshare.org

Reacciones típicas frente al dolor

Hay algo sagrado en las lágrimas.
No son señal de debilidad sino de poder.
Hablan con mayor elocuencia que diez mil lenguas.
Son las mensajeras de una pena abrumadora
y de un amor indescriptible.

Washington Irving

La noticia de haber perdido a tu bebé es devastadora tanto para vos como para tu familia. Pasaste de la emoción de estar embarazada al dolor de haberlo perdido, por lo general en un lapso de unos pocos minutos. Es probable que tus emociones cambien constantemente día a día o incluso de un momento a otro. La experiencia y forma de sobrellevar el dolor de cada uno es distinta y es importante tener este dato en cuenta durante las semanas y meses siguientes, mientras aprendes cómo vivir tu vida sin el bebé que estabas esperando.

Cada ser humano elabora el duelo de una manera distinta; no hay una forma “correcta” o “incorrecta”. A continuación se enumera un listado de emociones. A medida que lees los incisos recordá que es muy poco probable que las experimentes en un cierto orden o en “etapas”. El dolor no es un proceso lineal ni se organiza en ciclos. Quizás experimentes una o más emociones a la vez o vuelvas a pasar por una emoción que ya tuviste. Algunos matices del dolor pueden durar toda la vida. Es normal y se espera que así sea. Es necesario aclarar que los sentimientos intensos que experimentás en los primeros días no durarán para siempre. Aunque sea difícil de creer, *habrá* un tiempo en que el dolor será más leve.

En los meses siguientes podrás experimentar algunas de las siguientes emociones:

Estado de shock e insensibilidad

Las esperanzas y sueños que tenías por tu bebé se desvanecen rápidamente con la noticia de su fallecimiento. Siempre es algo inesperado, ya sea que hayas tenido un embarazo saludable y sin complicaciones o si te diagnosticaron muerte fetal semanas antes. Es probable que te sientas confundida, que esto no está pasando de verdad. El estado de shock también es un sentimiento temporal que te permite hacer lo necesario para tomar buenas decisiones.

Impotencia

La pérdida de un embarazo deja a los padres con una sensación de impotencia. Es probable que sientas que tu cuerpo falló o que te preguntes si otro tipo de cuidados médicos o intervenciones hubieran podido salvar la vida de tu bebé.

Confusión/Negación

A veces el dolor puede convencer a los padres de que la situación que están viviendo no es real. Tal vez sientas que el doctor hizo un diagnóstico equivocado o creer que tu bebé nacerá vivo pese a que la ecografía confirmó la ausencia de latidos. Debido a que la muerte de un bebé es algo inesperado y está fuera del “orden” de la naturaleza, es difícil entender la realidad de la situación. Lleva tiempo incorporar por completo este acontecimiento en tu vida.

Desilusión

Tu sistema de creencias se vea desafiado cuando experimentas una pérdida. Puede que hayas hecho todo lo que te dijeron para tener un bebé saludable y que tus esperanzas para el futuro se hagan pedazos cuando las cosas no salen como lo planeado. Explorar estos sentimientos con tu familia, sacerdote o grupo de apoyo puede ser de ayuda mientras luchas la batalla.

Enojo

Tal vez estés enojada con tu médico, Dios/poder superior, tu pareja o contigo misma. Quizás sientas que la comunidad médica trata tu pérdida como una condición de rutina o que dirijas tu enojo hacia familiares o amigos si sentís que no demuestran tanto apoyo como te gustaría. También es probable que te enojas cuando veas a otras mujeres embarazadas o a mujeres con sus bebés.

Con frecuencia, tu pareja sentirá que tiene que ser fuerte por vos. Ésto, sumado a la posibilidad de que el embarazo no haya sido tan real para él como lo fue para vos, hace que parezca que no le importaba tanto el bebé. Si te descubriste en una situación de enojo hacia tu pareja recordá que cada uno afronta el duelo de manera diferente. Quizás vos prefieras llorar y conversar mientras que tu pareja prefiere mantenerse ocupado y no hablar del tema. No significa que no le importe, sino que está haciendo el duelo de manera distinta a la tuya.

Remordimiento y Culpa

Es natural que los padres se pregunten si tienen la culpa de haber perdido al bebé, en especial si no se pudo establecer la causa de muerte. Podés encontrarte preguntándote, reviviendo y/o analizando cada detalle del embarazo, en especial los días posteriores. Algunos síntomas que hayan parecido insignificantes en su momento de repente te hacen pensar si deberías haber sospechado que algo andaba mal. Es probable que te preguntes si algo que hiciste pudo haber sido la causa (por ejemplo: ansiedad, estrés, haber levando un objeto pesado, haber tomado Tylenol o tenido relaciones sexuales). Si bien echarte la culpa es una reacción común, en la mayoría de los casos existe muy poco que uno pueda hacer para evitar la pérdida. Por el contrario, si se pudo determinar la causa, puede que de todas formas te sientas culpable y te preguntes si de haber hecho algo diferente, el resultado hubiera sido otro.

Tristeza/Depresión

Muchas veces llorarás, sin razón alguna. Querrás aislarte del mundo, incluso de tus familiares y amigos. Te sentirás sin energía e incapaz de concentrarte o encargarte de las cosas que debes hacer en tu rutina diaria. En parte esto se debe a los cambios hormonales que atraviesa tu cuerpo después del parto, pero también llorarás y estarás triste en ocasiones, tales como:

Al ver mujeres embarazadas o bebés, en particular otras mujeres que se encuentran en la misma etapa del embarazo en la que estarías.

Al inicio del primer periodo después de tu pérdida (Volver a tener el período puede hacerte recordar que perdiste un embarazo. La sensación se puede repetir durante varios meses o intensificarse si estás tratando de concebir nuevamente).

En la fecha y los días previos a la fecha estimada del parto.

En fechas especiales tales como el día de la madre y del padre, u otras fechas que se asocian comúnmente con los niños, por ejemplo Halloween, Navidad y Hanukkah.

Al cumplirse un año de la fecha en que te enteraste que estabas embarazada.

Al cumplirse un año de la fecha en que te enteraste que habías perdido a tu bebé (Al principio, incluso el día de la semana o la hora puede hacerte sentir triste, en especial durante el primer año).

Cuando amigos o familiares anuncian que están esperando un bebé o la llegada al mundo de ellos.

Cuando reanudas la vida sexual con tu pareja.

Cuando recibís invitaciones a “Baby Showers”.

En la estación del año en la que perdiste el embarazo y/o cuando quedaste embarazada.

Cuando sentís que no recibís el apoyo necesario.

Es probable que tengas miedo de que otros sepan qué tan triste estás por miedo a cómo van a reaccionar o porque no quieres que se sientan incómodos. Resulta útil tener a una persona con quien puedas hablar cuando te sientas de ese modo. Si la depresión se vuelve severa e interfiere en tu vida diaria, consultá con tu médico o visitá un profesional.

Frustración

Tal vez tuviste que realizar tratamientos de infertilidad o haber buscado durante mucho tiempo para quedar embarazada. Si ese fue el caso, puede haber sido extremadamente frustrante haber pasado por pruebas y tratamientos, la mayoría de las veces costosos, para que el resultado no haya sido el esperado. Un gran número de mujeres afirman que se sienten frustradas por no tener control sobre su propio cuerpo. Por lo general, las mujeres hoy en día son independientes y suelen planificar lo que desean; por lo tanto, es difícil aceptar que este tema es algo sobre lo

que no pueden decidir. Además, resulta frustrante si la causa de la pérdida es desconocida. Quizás te sientas decepcionada con tu médico si él/ella no demuestra preocupación por tu situación o si manifiestan que no debes hacer nada distinto en el futuro para lograr un próximo embarazo. Habla con tu médico sobre tus preocupaciones.

Celos

Es común sentir celos intensos hacia otras personas que tienen bebés o hijos más grandes, en especial hacia mujeres embarazadas. Si una mujer cercana está embarazada, será desafiante y doloroso estar cerca de ella o visitarla una vez que su bebé haya nacido. También puede que sea difícil que manifiestes tus sentimientos, en especial si las personas que te rodean no entienden tu situación.

Miedo/Pánico

Es probable que no solo sientas miedo con respecto a la posibilidad de tener hijos a futuro, si no también con respecto a la seguridad de tu familia, amigos, allegados y otros niños. Puede que tengas miedo de abandonar la seguridad de tu hogar, volver al mundo del trabajo y asumir otras responsabilidades, o no querer pasar tiempo lejos de tu pareja. Estos sentimientos surgen porque te sentís vulnerable. Experimentarás qué tan frágil es la vida, de una forma que antes no habías pensado.

Tu pareja y el proceso de duelo

No susurraste en mi oído,
sino en mi corazón.

No besaste mis labios sino mi alma.

Judy Garland

El dolor de la pérdida del bebé afecta a ambos miembros de la pareja por igual, mientras que otros factores impactan a cada uno de manera distinta. Por este motivo, la persona que cumple el rol de ser tu apoyo más cercano no siempre puede responder positivamente debido a que está tratando de afrontar su propio dolor.

Elaborar el duelo juntos y por separado

Con certeza es un tiempo difícil para ambos. Si estabas entusiasmado con el embarazo y habías hecho planes para el bebé y la familia es probable que sientas que tus sueños se han derrumbado. Puede que sientas que el dolor que experimentas es tan intenso e incluso más que el que siente tu pareja.

Tal vez sientas que debes ser el más fuerte de la pareja, y en lugar de enfrentar tus emociones, las hacés a un lado para apoyar a tu compañera. Puede que sientas miedo de que si también expresás y vivís tus emociones nadie mantenga las cosas en su estado “normal”. Por lo tanto, considerarás que lo mejor es estar ahí para ella. Es importante que recuerdes que también necesitás apoyo y que el sentimiento de dolor que dejás a un lado aflorará en algún momento.

También es posible que te sientas desconectado de tu pareja y tengas problemas para entender cómo se siente. Quizás, la pérdida no tenga la misma magnitud para vos como para ella. Al fin de cuentas, quizás nunca sentiste al bebé moverse, no se le notaba el embarazo y no pudiste sentir apego emocional. Es normal sentirse de esa manera, así como la culpa que conlleva.

Tené en cuenta que cada uno elabora el duelo de manera distinta. En algunos casos, los hombres son más propensos a concentrarse en el trabajo o un hobby, lo que lleva a tu pareja a pensar que no le das importancia a lo sucedido. Mantener una buena comunicación entre ambos es indispensable para no malinterpretar las intenciones del otro. Con respecto a las diferencias...es mejor preguntar que asumir, así como también darle al otro el tiempo necesario para afrontar el duelo.

A continuación se enumeran algunos aspectos a tener en cuenta mientras tratan de rehacer sus vidas:

Tu pareja no tiene que ser tu único sostén. También podés compartir lo que te sucede con alguien cercano o con un grupo de apoyo.

Buscar la ayuda de un profesional no es un signo de debilidad y puede ser una buena opción.

Puede que haya momentos de tensión en la intimidad de la pareja. Hablá sobre tus sentimientos abiertamente y recordá que las caricias pueden ser sanadoras.

Cada uno de ustedes necesita algo de privacidad con sus sentimientos. Respetá y dá al otro ese espacio.

Puede que tengan opiniones distintas sobre cómo recordar al bebé. Traten de llegar a un acuerdo.

Ambos sufrieron la pérdida del bebé por igual, pero pueden tener sueños y deseos distintos para el futuro. Compartir los sueños pasados les dará una idea de los sentimientos del otro.

No son las mismas personas que eran antes de la pérdida del bebé. Les puede llevar tiempo aceptar y entender a esas *nuevas* personas en las que se convirtieron.

Cada uno buscará un significado a la pérdida; pueden convertirse en creyentes o incursionar en la espiritualidad.

No tiene nada de malo volver a disfrutar de la vida. Tu bebé no querría que estuvieran tristes para siempre. Compartir las risas y lágrimas ayuda en el proceso de sanación. Busquen actividades relajantes para hacer; les ayudará a encontrar una nueva perspectiva.

Por último, es importante que sepan que la pareja es la relación más importante de todas y tiene que tener prioridad sobre las demás. Traten de encontrar la manera de seguir haciendo las cosas que disfrutaban hacer juntos y que fortalecer la relación sea una prioridad. Con frecuencia, las parejas escuchan que el fallecimiento de un hijo terminará con la relación, pero no es del todo verdad. Si bien la pérdida marcará la relación para siempre, si la relación antes era fuerte ahora lo será más, y los hará sentir más cercanos que nunca.

Cómo cuidar de ti misma

Los dulces recuerdos traen a nuestra mente
los caminos que hemos transitado
Y las personas que hemos amado.

Flavia Weedn

Es indispensable que durante este tiempo te ocupes no solo de tus emociones sino también de tu cuerpo. A continuación se enumeran unas sugerencias:

Comé bien y ejercitate —Puede ser desafiante en este momento, que no tengas apetito y que la idea de salir de la cama signifique un gran esfuerzo. También puede que no te sientas motivada a hacer ejercicio. En la medida de lo posible, llevá una dieta balanceada, ingerí una gran cantidad de líquidos y evitá el alcohol. Tal vez sea difícil ir al gimnasio, pero una caminata corta y a paso ligero tendrá beneficios físicos y mentales mientras sobrellevas el duelo.

Concurrí a las citas de control médico —Regresar al consultorio donde ibas llena de felicidad cuando estabas embarazada puede resultar doloroso. Sin embargo, es muy importante que sigas concurrendo para realizarte los controles. Para que te resulte un poco más fácil, se recomienda hacer una lista de preguntas e inquietudes antes de ir. Podés sentirte vulnerable en la primera visita, por lo que se recomienda que tomes nota de las respuestas que te dá el médico. También es de ayuda solicitar uno de los primeros turnos del día o preguntar si podés esperar en una sala aparte con el fin de no tener que compartir la espera junto a otras mujeres embarazadas.

Uníte a un grupo de apoyo—Muchas personas sienten que es de ayuda unirse a un grupo de apoyo en el que se encuentran otras personas que también han sufrido la pérdida de un bebé. Existen muchas agrupaciones de este tipo en el país y el hecho de participar en un grupo junto con otras personas que entienden por lo que estás pasando puede aliviar el dolor.

Buscá apoyo en la web —Existe un gran número de organizaciones que cuentan con páginas web diseñadas para brindar ayuda a padres. Por lo general, brindan recursos, enlaces, anuncios y salas de chat y cuentan con un grupo de apoyo donde se genera un clima de compasión. Se puede acceder a estas páginas las 24 horas al día.

Sé amable con vos misma—El dolor es algo intenso y puede afectarte gravemente. Comunícale a los demás lo que necesitás y sé específica. Si alguien te pregunta qué puede hacer para ayudarte, decíselo. Por el contrario, si necesitás ayuda, no tengas miedo de pedirlo. Hacé sólo las cosas que te sentís capaz de hacer. Si te invitan a un baby shower y sentís que no vas a poder manejar la situación, no asistas. Si no tenés ganas de asistir a fiestas u otro tipo de festejos, explicá tus motivos. Con suerte, tu familia será comprensiva y no te presionará para que hagas cosas que sentís que aún no estás lista para hacer, y aunque no fuera así, este no es momento para dejar tus sentimientos de lado para complacerlos. Es necesario escuchar lo que tu cuerpo, mente y espíritu te dicen.

Cómo pueden reaccionar los demás

Muchas veces, las personas que no pasaron por la misma situación no saben qué decir o cómo actuar frente al intenso dolor que sentís. En un intento para hacerte sentir mejor, pueden hacer comentarios que te hagan sentir peor o incluso enojada. No son insensibles a propósito, únicamente no se dan cuenta del impacto que la situación tuvo en vos.

Si bien tu familia y amigos pueden ser amables y comprensivos inmediatamente después de la muerte del bebé, con el pasar de las semanas, esperan que juntes los pedazos rotos de tu corazón, sigas adelante, “lo superes” y tengas otro bebé. Esta situación puede herir tus sentimientos.

Quizás, por fuera parece que ya estás mejor cuando en realidad no lo estás. Puede que te guardes tus sentimientos y no hables con nadie sobre lo sucedido, y eso haga que parezca que estás bien y que los demás sientan miedo de mencionar lo que pasó, por miedo a hacerte sentir triste. La situación puede ser frustrante porque no es fácil escuchar a alguien decir que ya estás mejor cuando por dentro estás destrozada.

La mejor manera de relacionarse con otras personas en esta situación es siendo honesta y contarles lo que necesitás. Puede ser de ayuda contarles a las personas más cercanas tus sentimientos y el impacto que tuvo la pérdida de tu bebé en tu vida. Por ejemplo, en lugar de decir: “¡No entiendo cómo me siento!”, es mejor decir: “Cuando tengo un mal día me duele que digas/hagas ___.”. Algunos padres escriben una carta a sus familiares y amigos explicándoles lo que están atravesando y qué es lo que necesitan de ellos. Por lo general, las personas se sorprenden de la profundidad de los sentimientos pero se alegran de saber cómo ayudar.

Volver al trabajo

Algunas personas encuentran consuelo volviendo al trabajo y a la rutina diaria rápidamente mientras que otras necesitan más tiempo. Hacé lo que sientas que es mejor para vos y consultá con el departamento de recursos humanos cuántos días de licencia te corresponden. Es posible que te corresponda la misma cantidad de días que hubieras tenido si hubieras tenido familia. Algunas mujeres sienten que es mejor reincorporarse al trabajo lentamente, trabajando medio día durante la/s primera/s semana/s. También puede ser de ayuda que alguien en el trabajo anuncie lo sucedido antes de que te reincorpores.

Preocupaciones financieras

Los gastos médicos y funerarios generan una carga adicional. Es probable que hayas planificado tener gastos médicos asociados con tu bebé, pero tener que abonarlos sabiendo que lo perdiste puede ser extremadamente injusto. Nunca pensaste pagar un funeral, ataúd y/o placa conmemorativa y puede ser abrumador solo pensar en ello. Muchas casas de sepelio ofrecen servicios sin costo o a un bajo precio para bebés y niños. Consultá con la asistente social del hospital, coordinador de apoyo o sacerdote de la iglesia en busca de recursos que puedan ayudar con los gastos en general así como también con los gastos médicos que tengas.

Mirar hacia el futuro

La esperanza es como el sol,
que, mientras caminamos hacia él,
proyecta la sombra de nuestra carga detrás nuestro.

Samuel Smiles

La pérdida de un bebé es uno de los momentos más devastadores que alguien puede sufrir, y el futuro, aterrador e incierto. Ambos en la pareja deben enfrentarse a decisiones que nunca antes habían siquiera considerado.

La mayor decisión que enfrentarán es tener otro bebé o no. Quizás sientan la necesidad de encontrar respuestas a la pregunta de por qué el bebé falleció antes de intentar buscar un embarazo nuevamente. Conversen con el médico para averiguar si se pueden realizar exámenes que determinen la causa de la muerte. Incluso, aunque quieran volver a intentarlo, es difícil saber cuánto tiempo esperar. Nuevamente, se aconseja que conversen este tema con el médico ya que podría haber circunstancias que harán que deban esperar un cierto periodo de tiempo. Generalmente, no existe un plazo establecido, aunque muchos médicos aconsejan esperar de tres a seis meses si no existen complicaciones médicas que indiquen lo contrario. Algunas parejas desean buscar un nuevo bebé de inmediato mientras que otras necesitan más tiempo. Es importante que sepan que no existe una respuesta correcta, pero tengan en cuenta que si quedas embarazada dentro de los tres meses, el calendario de embarazo será igual al que hubieras tenido con tu otro bebé. En muchos casos, familiares y amigos alientan a la pareja a buscar un nuevo bebé porque piensan que eso los ayudará a “superar” el dolor más rápido. Muchas veces las parejas también piensan igual, pero, a veces, sentimientos de dolor aparecen junto con la alegría del nuevo embarazo. Es probable que te realicen más pruebas e intervenciones médicas en este nuevo embarazo y afloren sentimientos de enojo y culpa al sentir que esas mismas pruebas podrían haber salvado a tu otro bebé. Los sentimientos son difíciles de entender y puede ser de ayuda que hables sobre el tema con tu médico o con una amiga que te entienda y te brinde su apoyo.

Si deseas buscar a un bebé pero no puedes hacerlo por problemas de salud u otras razones, puede que sufras no sólo por la pérdida de tu bebé, sino también por tus futuros hijos y por tu fertilidad. Sentirás ira intensa porque no puedes tomar la decisión, y culpa por decepcionar a tu pareja. Sé amable y gentil con vos misma, y date el tiempo que necesites para sanar. No tengas miedo de buscar la ayuda de un profesional.

Luego de analizar todas tus opciones quizás elijan la adopción o una madre sustituta. Tal vez te sientas cómoda con la idea de no tener más hijos. Cualquiera cosa que decidan, es importante que hagan el duelo necesario antes de tomar decisiones permanentes.

Puede ser difícil de creer al principio, cuando el intenso dolor consume tu vida, pero con el paso del tiempo comenzarás a sentirte mejor. Empezarás a tener días buenos, momentos de alegría y recordarás a tu bebé sin el profundo dolor que sentías en los primeros días después de la pérdida. Sin embargo, aun cuando hayas comenzado a sanar y te sientas mejor, habrá momentos en que el dolor asomará. Puede ser una sorpresa ya que momentos inesperados o situaciones pueden despertar sentimientos que pensabas que ya habías olvidado. Quizás suceda años después, en fechas como el cumpleaños de tu bebé, vacaciones, aniversarios; etapas, como el primer día de escuela, o cuando familiares o amigos tienen familia. Puede ocurrir también después del nacimiento de otro bebé que tengas, al oler ciertos aromas o escuchar música que asociabas con tu embarazo anterior. La mayoría de los padres identifica estos momentos como “de añoranza” en los que extrañan intensamente al hijo que perdieron y son difíciles de predecir. Intenten disfrutar los momentos tristes y alegres. Permítanse expresar los sentimientos y pensamientos a aquellas personas en las que más confían.

Rituales de despedida

Llevo tu corazón conmigo

(Lo llevo en mi corazón)

E. E. Cummings

Organizar un servicio conmemorativo o el funeral de un hijo es algo que un padre espera no hacer nunca. Aunque sea doloroso, planificar el ritual de despedida también puede ayudarlos en el proceso de sanación. Al hacerlo, les da una oportunidad como padres para honrar la vida de su hijo con las personas más cercanas.

La persona a cargo del funeral, sacerdote, o coordinador pueden ayudarlos en la planificación e incluir canciones, poemas, tradiciones religiosas, espirituales o culturales significativas para la familia. Pueden encontrar alivio al escribir una poesía o carta dirigida al bebé para leer ese día. Todas estas opciones pueden ser abrumadoras, por lo que se recomienda que conversen sobre el tema con un profesional y con sus familiares para establecer qué cosas harán para que el momento sea único y personal.

Estaré contigo

Cuando el sol de verano te acaricie con su calor

Piensa en mí y estaré contigo

Cuando la suave brisa despeine tu cabello,

Piensa en mí y estaré contigo

Cuando estés solo y cuentes las estrellas,

Piensa en mí y estaré contigo

Cuando te sientas desamparado y necesites a alguien,

Piensa en mí y estaré contigo

Cada día, en todo momento,

Viviré contigo en tu corazón

Te recordamos

En cada amanecer y atardecer,

Te recordamos.

En cada soplo del viento y en el frío que trae el invierno,

Te recordamos.

Cuando florecen los capullos y renace la primavera,

Te recordamos.

En el azul del cielo y en el cálido verano

Te recordamos.

En el crujir de las hojas y en la belleza del otoño,

Te recordamos.

Cuando comienza y finaliza un nuevo año,

Te recordamos.

Cuando estamos cansados y necesitamos recobrar fuerzas,

Te recordamos.

Cuando nos sentimos perdidos y nos duele el corazón,

Te recordamos.

Cuando anhelamos compartir nuestras alegrías

Te recordamos.

Mientras perduren nuestras vidas, también vivirás, porque eres parte de nosotros,

Te recordamos.

Tal vez no tuvieron la oportunidad de ofrecer un servicio o sepelio al momento en que el bebé falleció. Nunca es tarde para organizar una ceremonia especial. A veces, descubrirán meses o incluso años después que necesitan ofrecer una. Pueden organizarla en privado solo ustedes dos o invitar a familiares y amigos cercanos. La mayoría de los centros de atención médica ofrecen ceremonias conmemorativas mensuales, trimestrales o anuales y puede ser reconfortante participar en ellos.

Derechos de los padres que pierden un hijo

Los padres tienen derecho a:

Ver, tener en brazos, tocar y bañar al bebé en cualquier momento, antes y/o después de su fallecimiento en tanto sea posible.

Que el bebé sea fotografiado y que las fotos queden a disposición de los padres o en un lugar seguro hasta que deseen verlas.

Que se les otorguen tantos recuerdos como sea posible; por ejemplo, tarjetas, juguetes, ecografías y/u otro tipo de fotografías, mechón de pelo, huellas digitales de los pies y manos y registro de cuanto pesó y medió.

A ponerle un nombre y establecer un vínculo con el bebé.

A realizar prácticas culturales y religiosas.

A ser atendidos por personal comprensivo que respete sus sentimientos, pensamientos, creencias y pedidos personales.

A permanecer juntos a lo largo de la hospitalización en la medida de lo posible.

A permanecer a solas con el bebé, dando tiempo a las necesidades individuales.

A recibir información sobre el proceso de duelo.

A donar los cartílagos, tejidos y/o órganos del bebé para trasplantes.

A solicitar una autopsia. En el caso de haber tenido un aborto involuntario, a solicitar, si se lo desea, una autopsia o examen patológico según lo establecido por ley.

A recibir información redactada con terminología entendible en relación al estado y causa de muerte del bebé, incluyendo los resultados de la autopsia, informes patológicos y médicos.

A planificar una ceremonia de despedida, sepelio o cremación de acuerdo con las regulaciones estatales y locales, creencias personales y tradiciones religiosas y culturales.

A recibir información sobre recursos de apoyo que ayudan en el proceso de sanación; por ejemplo, grupos de apoyo local, apoyo vía internet, asesoramiento, material de lectura y boletines informativos.

Copyright © 1991. Adaptado por Share Pregnancy and Infant Loss Support, Inc. con el permiso de Women's College Hospital, Perinatal Bereavement Team, Toronto Ontario Canada. Julio 2006.

Los niños y el proceso de duelo

Una parte tuya ha crecido en mí.
Ahora somos tú y yo, por siempre juntos.
Quizás la distancia nos separe, pero nuestros corazones
permanecerán unidos.

Autor desconocido

Es necesario que a los niños se les hable con honestidad y compasión sobre la muerte de su hermano/a. La manera en que se explica el concepto de la muerte y cómo son tratados puede tener un enorme impacto al momento en que elaboran su propio duelo y cómo se sienten con respecto a la muerte.

Tené en cuenta lo siguiente al momento de ayudar a tus hijos en este proceso:

La mayoría de las emociones y manifestaciones de dolor que los niños experimentan son similares a las de un adulto.

Muchas veces los niños desean compartir la experiencia del duelo con la familia; quieren que los mayores sean honestos con ellos y poder hablar sobre sus miedos y preocupaciones.

Inclúyanlos en todas las ceremonias que la familia considere apropiadas. Permítanle que contribuyan en la planificación de éstas.

No se los debe engañar o confundir con el fin de protegerlos; las explicaciones poco claras pueden crear miedos innecesarios (por ejemplo, decirles que “el bebé se quedó dormido” les puede generar ansiedad a la hora de ir a la cama). Explíquenles lo que sucedió utilizando vocabulario simple y apropiado para sus edades.

Permítanles hacer preguntas. Los niños son más sensibles a los sentimientos y emociones de las personas que los rodean más de lo que los adultos creen.

Cómo recordar a tu bebé

Cuando alguien que amas se convierte en recuerdo,
ese recuerdo se convierte en un tesoro.

Autor desconocido

Cuando tu bebé ya no está, todo lo que hiciste por él y con él se convierten en recuerdos muy especiales.

Ya que hubo tan pocos momentos compartidos, es importante crear y preservar la mayor cantidad de recuerdos tangibles como sea posible. Quizás, quieras implementar una nueva tradición familiar que incluya a tu bebé, o realizar un regalo especial, artesanía u objeto decorativo para compartir con tu familia y amigos. Sin importar lo que decidas, el hecho de que encuentres maneras significativas para recordar, honrar y preservar la memoria de tu bebé pueden simbolizar un paso significativo en el proceso de sanación.

A continuación se enumeran algunos objetos elegidos por los padres para recordar a sus hijos:

Resultados de exámenes médicos.

Ecografías (Pedí que sean impresas en papel libre de ácidos; NO plastifiques las originales porque el calor las arruinará).

Tarjetas o flores.

Fotografías de cuando estabas embarazada.

Fotografías de tu bebé, en caso de que las tengas.

Elementos utilizados en el hospital para tu cuidado o el de tu hijo (tarjetas, cinta métrica, paños, sábanas, etc.).

Certificado de nacimiento, certificado del hospital, o certificado conmemorativo otorgado por Share.

Ropa y/o sábanas.

Huellas digitales de pies y manos (en lo posible, que sean fotocopiadas en papel libre de ácido para que se conserven en buen estado).

Pulseras de hospital.

Moldes de las manos y pies, en caso de que los hayas mandado a hacer.

Una vez que hayas recolectado tantos recuerdos como sea posible, es bueno saber que existen muchas maneras para preservarlos y crear nuevas. Algunas personas sienten que hacer algo significativo en memoria de sus bebés les sirve de ayuda en el proceso de sanación. Algunas ideas son:

Anunciar el nacimiento/fallecimiento— Si bien es cierto que escribir y enviar cartas parece algo extraño de hacer cuando tu bebé ya no está, al hacerlo estas validando su corta vida y ofreciendo tus recuerdos más preciados a las personas que te acompañaron en ese momento. Podes incluir huellas digitales de las manos, fechas, peso, estatura y/o fotos.

Crear tu propio álbum de fotos.

Crear una caja de recuerdos— Comprar o decorar una caja para guardar los recuerdos es una buena manera para preservarlos lo mejor posible.

Fabricar recuerdos utilizando sábanas y/o ropa— La mayoría de las veces, las sábanas y la ropa se guardan en cajas para su preservación. Existen organizaciones que hacen osos de peluche y frazadas con estos materiales.

Secar flores y utilizarlas para decorar páginas de libros, adornos y marcos.

Elegir un nombre para tu hijo—Hacélo, incluso si no pudiste saber el sexo. Algunos padres eligen un nombre teniendo en cuenta el instinto, otro eligen un nombre unisex. Algunos eligen utilizar un “apodo” que usaban cuando el bebé estaba en la panza, por ejemplo “mi pequeña” o “bebita”.

Analizar la opción de ofrecer un servicio conmemorativo o de bautismo.

Existen muchas otras formas de crear recuerdos y tradiciones nuevas y originales para tu bebé. Sé creativa e incluí a tus familiares y amigos. (Algunas familias hacen donaciones utilizando el nombre del bebé o plantan un árbol en el jardín o en una plaza pública. Algunos compran una joya o escriben un diario íntimo).

Cualquiera sea tu decisión, déjate guiar por tu corazón y seguí tu instinto. Los nuevos recuerdos y tradiciones que crees se volverán más especiales y significativos con el pasar de los años.-