

Cuando un bebé muere, los padres con frecuencia se sienten sobrepasados por la tristeza. Intentamos entenderos y sabemos que los días y semanas siguientes a la muerte de tu bebé pueden ser confusos y difíciles.

Es especialmente duro porque hay decisiones importantes que tenéis que tomar, en un tiempo en el que probablemente os sintáis bastante incapaces para pensar con calma y claridad sobre algo. No hay recetas para hacer estas cosas. Tomaros vuestro tiempo, no necesitáis tomar estas decisiones inmediatamente. Intentad hacerlo paso a paso.

Este folleto aborda vuestras necesidades inmediatas y el nacimiento de vuestro hijo.

En cada turno, una matrona, una auxiliar, un ginecólogo, un anestesista y un neonatólogo, si se precisa, estarán con vosotros.

Esperamos que esta información os ayude a comprender lo que estáis viviendo, y nuestros servicios pretendemos que os ayuden a empezar el duelo por la muerte de vuestro hijo



Asociaciones y redes de apoyo

<http://www.redelhuecodemivientre.es/>
redelhuecodemivientre@gmail.com
tlf 625108197 (Zaragoza)

<https://www.umamanita.es/>
brisademariposas@gmail.com

Recuerda que no tienes que esperar a contactar con las asociaciones de apoyo tras el alta hospitalaria, puedes contactar con los profesionales y/o padres que han pasado por experiencias similares en cualquier momento que lo precisas.

Durante tu estancia en el hospital puedes cambiar de opinión varias veces, es normal, no debes sentirte mal ni culpabilizarte, puede consultar y pedir a los profesionales aquello que necesites. Al salir del hospital podéis precisar una valoración de salud mental o pensar que os podría ayudar una terapia psicológica. Desde las Asociaciones podemos orientar vuestra búsqueda, no dudéis en contactar

*"Lo esencial es invisible a los ojos,
no se ve bien sino con el corazón"*

El Principito



Apoyo ante la muerte de tu Hijo



"Todo lo que amamos profundamente se convierte en una parte de nuestro ser"

-Helen Keller-



Apoyo Emocional

Las reacciones al dolor son muy diferentes. Tú y tu pareja es probable que experimentéis de diferente forma las emociones y los sentimientos ante esta situación. Forma parte del proceso psicológico tras recibir una noticia de tal impacto, que la primera reacción de los padres y el entorno sea querer olvidar, pasar página" rápido o tratar de vivir como si nada hubiera pasado. La experiencia dice que eso no es bueno y no es posible. Que ayuda más vivir el proceso en profundidad, "mirarlo de frente", afrontarlo activamente. Al hijo no se le va olvidar. No importa el tamaño o la edad de gestación en la que falleciera.

Formará parte de la familia para siempre.

El método de inducción

Siempre está indicado que se produzca un parto vaginal. Si tu estado de salud lo permite, puede que el ginecólogo os ofrezca ir a casa y volver al día siguiente, y así prepararos más para el nacimiento de vuestro hijo, o podéis optar por empezar el proceso de inducción tan pronto como sea posible. Desde casa podréis poneros en contacto con la matrona o el ginecólogo de guardia cuando lo necesitéis. El método de inducir el parto depende de la semana de embarazo en la que estés y las condiciones del cuello uterino. El ginecólogo y la matrona os explicarán cuál de estas opciones sería la más adecuada. A veces puede llevar tiempo inducir el parto. Por favor estaros preparados para ello

Alivio del dolor

La inducción y el parto pueden a veces ser largos, son procesos dolorosos. El alivio del dolor es posible y existen diferentes alternativas (epidural...), consulta a tu matrona o ginecólogo.

Nacimiento de vuestro hijo

Vuestra matrona estará con vosotros durante el parto y el nacimiento. Ella os explicará todo lo que está pasando y estará pendiente de todo lo necesario para vuestro cuidado. Una vez que tu hijo ha nacido lo trataremos según tus deseos y de acuerdo al plan de cuidados. Puedes cambiar de opinión en cualquier cosa en cualquier momento. La experiencia de los padres que han pasado por esta vivencia, y estudios científicos, aconseja ver y despedirse del hijo, así como obtener algunos recuerdos (como las huellas de los pies/manos, pulsera identificativa, fotos, etc). Si habéis decidido que puede ser útil una autopsia, el tiempo en el que el bebé puede estar con vosotros será hasta un máximo aproximado de 2h. Puede venir vuestra familia si consideráis que podría servir de ayuda en estos momentos tan difíciles. Igualmente podéis solicitar la visita del Psicólogo o Psiquiatra del hospital durante vuestro ingreso

Tu Salud tras el nacimiento

Empezarás a generar leche después del nacimiento de tu hijo. En la planta te ofrecerán dos pastillas para evitarlo, si tu deseo no se corresponde con esta opción puedes informarte preguntando a la matrona si existen alternativas (ejem: donación de leche) y las posibles consecuencias de una y otra opción.



Decisiones sobre vuestro hijo

AUTOPSIA/RECUERDOS/FOTOS

Os puede ayudar a averiguar por qué murió tu bebé o ayudarte para tomar decisiones sobre futuros embarazos. En un 25% de los casos, la causa de la muerte es desconocida. El obstetra o neonatólogo pedirá una firma para dar vuestro consentimiento si lo deseáis. Recordar que podéis solicitar autopsia y llevar las cenizas de vuestro hijo. Fotografías Tener fotos ayuda a elaborar el duelo por la muerte de vuestro hijo. Os animamos a hacerlas. Es normal que sientas miedo a la hora de ver a tu bebé, pregunta a tu matrona como se encuentra y como te lo van a presentar. Si no deseáis tener los recuerdos en ese momento, saber, que pueden permanecer guardados en el hospital 1 año.

BENDICIONES/BAUTISMO FUNERAL/ENTIERRO/CEREMONIA

Si quisierais, tu matrona contactará con el capellán del hospital, o podéis solicitar vuestro propio sacerdote para que venga al hospital. En los casos en los que un bebé nace con vida, si lo deseáis, se puede bautizar. En el caso de bebés de más de 22 semanas de gestación, son los padres los que deciden y se pueden encargar de organizar su entierro /cremación y/o funeral. También existe la posibilidad de donar el cuerpo para fines científicos o de investigación, en este caso el hospital se encarga de la incineración pero no podréis recuperar ni llevaros las cenizas de vuestro hijo.

AL ALTA

VISITAS A ATENCIÓN PRIMARIA

Cuando dejes el hospital conviene solicitar una revisión con tu matrona del centro de salud, para que ella haga un seguimiento de tu estado. Tú y tu pareja necesitareis algún tiempo de baja. Si la gestación era de 180 días o más, la madre puede solicitarla en el INSS, el padre puede solicitarla al médico de cabecera igual que si la gestación era inferior a 180 días en ambos casos.

REGISTRO CIVIL

Derecho a figurar en el libro de familia:
Si tu bebé muere antes de nacer en el último trimestre (180 días de gestación). Sentimos informarte que no tiene derecho a figurar en el libro de familia, pero si puedes inscribir desde el año 2011 con nombre a tu hijo/a en el "legajo de abortos" (pronto se cambiará el nombre Libro de Anotaciones)