



En Santander existe una Red solidaria de apoyo a personas y familias que han pasado por esta experiencia, la Red el Huevo de mi Vientre. Puedes visitar su web y ponerte en contacto a través del teléfono: 616234787

Escultura homenaje a los bebés que mueren durante la gestación o al poco de nacer (Cementerio Municipal de Comillas)

“Yo tenía un hueco en el vientre que al principio me resultaba insoportable. Cómo se puede vivir, amar, trabajar, criar, disfrutar, cuando tienes un agujero, estás rota, no estás entera... al final acepté que no iba a rellenarse ese agujero. Nunca. Un día de pronto caí en la cuenta con mucha emoción que un agujero no tiene por qué ser algo tétrico, estéril, triste y negro. Un agujero es el hueco de la guitarra, es una maravillosa caja de resonancia.

¿No podría ser mi hueco del vientre la caja de resonancia para el dolor de otros? Quizá yo podría hacer sonar en mí algo de aquello que callan los inocentes, los que sufren, los olvidados, los pobres... Un hueco puede ser también un refugio. Un lugar seguro. En un hueco cabe alguien, sirve para acoger a otros, un lugar en el que entrar. Como los refugios de la guerra civil. Quizá a mi me sirviera el agujero para atender mejor a otros, para aliviar mejor el dolor, que es mi profesión”

Pilar Gómez-Ulla.

Tras la muerte de su hijo Camilo

¿QUÉ ESPERAR TRAS LA MUERTE DE TU HIJO?



Ilustración de Lorena Marín García. madre en duelo

Despedirse de la presencia física del hijo/a no es fácil y requiere un **camino activo** que nada tiene que ver con olvidarle sino con integrarle en vuestra vida y **seguir amándolo** de un modo diferente. No importa el tamaño o la edad de gestación en la que falleciera. Formará parte de la familia para siempre.

Al principio, el impacto es de tal magnitud, que podeis llegar a pensar que estáis viviendo algo irreal. Puede que os sintáis enfadados o tengáis necesidad de buscar un culpable. Podéis tener ratos de gran tristeza y llanto, labilidad, rabia, insomnio, o dificultad para concentraros. Incluso soñar con el bebé, creer oírlo o sentirlo que se mueve en tu vientre. Otras veces se percibe cierta "anestesia de sentimientos" o estar como paralizado, abatido... También puede que perdáis el apetito, las ganas de salir o de hablar, que sintáis que nadie os entiende o que no vais a ser capaz de superarlo. Todo esto es normal.

Con el paso del tiempo el dolor desgarrador que podéis estar sintiendo suele dejar paso a momentos más suaves y, con el tiempo y aunque nada vaya a ser como antes, se puede ser feliz de una manera nueva. Pero para eso hay que recorrer ese camino (duelo), que cada uno **hace a su manera**. Os ofrecemos algunas cosas que os

pueden ayudar, desde la experiencia de quienes han pasado por una situación similar:

- Tened **paciencia** con vuestro proceso. Puede requerir entre 1 y 2 años, aunque el dolor no es tan intenso como al principio.
- **Expresar** la pena, el miedo, la soledad, el rencor, la incomprensión, los remordimientos...
- **Compartir** el dolor ayuda a sentirse menos solos. Aunque puede que no os sintáis comprendidos por vuestro medio, no debéis aislaros. Pedid ayuda cuando la necesitéis, no esperéis que vuestros amigos, familia... lo hagan, a veces no saben cómo ayudaros.
- Al llegar a casa no es el momento de decidir qué hacer con todo lo que habíais preparado para tu bebé. Que alguien recoja todo en vuestro lugar no suele ayudar. Se aconseja dejar todo como está y cuando se vayan teniendo fuerzas decidáis qué hacer con todas las cositas del bebé.
- Viene bien llamar a vuestro hijo por **su nombre** y preparar una **caja de recuerdos** donde guardar objetos como fotos de vuestro hijo, ecografías, pulsera identificativa, cartilla de embarazo, huellas de la mano/pie... También elaborar una **ceremonia de despedida**.

Dependiendo de la cultura, religión o creencias puede ser: escribir un diario o una carta, realizar un funeral, plantar un árbol, enmarcar la huella de su mano, así como realizar **homenajes de recuerdo** en el aniversario de su nacimiento u otros momentos.

- Es importante que comáis y durmáis bien. Salir a pasear por la naturaleza o entorno apacible para vosotros.
- Es normal que en la pareja tengáis distintas repuestas al dolor, diferentes manera de vivirlo o expresarlo: Es normal llorar la muerte, hacerle a ese hijo un hueco en la familia... Pero también es necesario "volver a la vida". Las dos cosas colaboran a hacer el camino y normalmente en la pareja cada uno aporta una cosa, distinta pero complementaria. Os ayudará compartir en algunos momentos vuestros sentimientos y modos de caminar en el duelo.
- No viene bien pensar que nadie os comprende, o que vuestro dolor es único y que más que tú no puede sufrir nadie. Tampoco hacerse reiteradamente preguntas sin respuesta, o no permitiros sonreír y sentir de nuevo la alegría de la vida. Podéis buscar pensamientos

positivos y cambiar las incesantes preguntas sin respuesta por ideas que os ayudan y os hacen sentir mejor.

- Puede ayudaros pensar, que dentro de la situación tan difícil que vivís, con el paso del tiempo se es feliz de una forma nueva y muchas veces mejor. Se valoran cosas, personas, pequeños detalles de la vida, que antes no se valoraban. Se descubren valores que antes no se tenían, aumenta la sensibilidad por el dolor de otros.... Se experimenta que el amor de unos padres no se acaba con la muerte.
- **Lecturas recomendadas:**
"Duelo perinatal", Ed. Síntesis
"La cuna Vacía"
"Morir cuando la vida empieza"
"Historias de amor: relatos de vida de madres y padres cuyo bebé falleció"
"El alma en duelo de una madre vacía"
- **Webs recomendadas:**
www.redelhuecodemivientre.com
www.umamanita.es
www.juanpablito.com
www.superandounaborto.foroactivo.com

Si crees que lo necesitas, también puede recibir apoyo del Servicio de Salud Mental.