

Enséñame a despedirme

Duelo perinatal y neonatal

5



Dedicado a Adriana.

A todas las bellas criaturas nacidas sin vida, a sus mamá y papás.



La muerte perinatal se define como la pérdida del hijo/a producida desde la semana 22 de gestación (cuando el bebé tiene un peso mínimo de 500g) hasta los primeros siete días de vida. La mortalidad neonatal está referida al fallecimiento del bebé un mes después tras el nacimiento. Este tipo de duelo conlleva un intenso sufrimiento para los padres marcando una clara crisis vital y familiar. En ocasiones, el trauma es aún mayor cuando no se conoce la causa directa del fallecimiento.

“Siempre he odiado eso que dicen de que no hay ninguna palabra que designe la pérdida de un hijo. Las palabras siguen siendo padre y madre”

(Albert Espinosa, *“Brújulas que buscan sonrisas perdidas”*)



Duelo desautorizado, duelo ignorado.

A pesar de que se trata de una circunstancia recurrente, (1 de cada 4 embarazos culminan con muerte gestacional), no se habla de ello a nivel social, incluso el entorno familiar tiende a restarle importancia y a no querer nombrarlo, por lo que los padres que vivencian esta experiencia tan traumática se sienten desautorizados para su expresar su duelo, no se les facilita expresar su dolor en toda su magnitud y complejidad.

Existe además una serie de falsas creencias a nivel social que silencian aún más estos duelos, entre ellas la de que a medida que se avanza en el embarazo, la pérdida provoca un mayor trauma y dolor, por lo que muertes gestacionales más tempranas no son dolorosas para los padres y se puede “pasar página” rápidamente. Además, en ocasiones ni siquiera se consideran seres vivos a los hijos/as fallecidos en estas fases de la gestación. Tampoco se ajusta a la realidad la idea de que es la mujer embarazada quién vive esta pérdida de manera más traumática, dejando relegado al padre a un segundo plano emocional. Ambos **progenitores deben ser considerados como dolientes** y apoyarles en su propio dolor.

Duelo por los sueños no cumplidos.

El hijo/a fallecido formaba parte de los planes de futuro de los padres pasando a situarse en el centro de sus vidas. Cuando estos sueños, de golpe no se cumplen, el duelo que se inicia incluye la ruptura con ese pasado y con un futuro ilusionante que la pareja creó conjuntamente y en la que afianzaron parte de su relación, pero que ya no llegará.



El recuerdo del hijo/a fallecido permanece siempre. El duelo no es olvido, el duelo es honrar al hijo/a con su nombre y con su recuerdo, ya viviera una larga vida o tan solo unos instantes fugaces junto a los padres.

¿Y a partir de ahora...?



- ↪ Permitirse tiempo y espacio para **la soledad y recogimiento interior**.
- ↪ A nivel de pareja, pasaréis por periodos muy complicados: **daros permiso** el uno al otro para la soledad, para el espacio personal del otro y compartir en pareja abiertamente lo que sentís cada día. Las emociones del otro hay que validarlas, no juzgarlas, y permitir el tiempo que necesite tu pareja para ir gestionando su propio duelo.
- ↪ Si hay **otros hijos/as en la relación**, se recomienda informarles de la situación, adaptando el mensaje a la edad del niño, para que puedan despedirse y elaborar su propio duelo.
- ↪ A pesar de la muerte del bebé, el cuerpo de la madre reflejará los síntomas de haber dado a luz, por ello hay que procurar mimar no solo la parte emocional, sino también la recuperación del cuerpo tras el parto.
- ↪ Se recomienda no tomar decisiones en un tiempo con respecto a qué hacer con los preparativos que teníais para vuestro hijo/a (habitación, cuna, ropita...). Más adelante, iréis identificando con mayor serenidad vuestros deseos (preservar todo para otro embarazo, donarlo...). Si así lo necesitáis, podéis permanecer en la habitación las veces que necesitéis, dejando salir las emociones que vengan **sin juzgar y sin ponerse límites**.
- ↪ Con el tiempo el recuerdo del hijo/a fallecido se irá **interiorizando y ocupando un lugar especial y permanente en las vidas** de los padres, teniéndolo presente a diario y reconvirtiendo el dolor en visiones diferentes de la vida y en la escala de valores propios.
- ↪ Importancia del apoyo de la familia. Si fuera necesario, comentar con la familia las necesidades que se tienen para que sepan **cómo queremos y necesitamos ser ayudados**.
- ↪ Si eres familiar/amigo ten presente que la vida del hijo/a fallecido sigue presente en los padres: **ese bebé nació con un nombre y un día de cumpleaños** que los papás necesitarán tener presente toda la vida.

- ↪ Si eres familiar/amigo, escucha a los padres cuando hablan de su hijo/a fallecido, permite que le recuerden las veces que así lo deseen y no minimices su testimonio y su dolor. No es necesario decir nada para consolar, el consuelo no es posible, pero ayudarás mucho si transmites tu sentimiento de pesar y acompañas con escucha empática y preguntando directamente de qué manera les puedes ayudar.
- ↪ No utilices frases como estas, porque, aunque las uses intentando ayudar, probablemente causen más dolor a los padres: *"No llores, ya vendrá otro hijo..."* *"verás como dentro de poco te vuelves a quedar embarazada..."* *"Si era muy pequeño, muy poca cosa aún, no es para tanto, deja de llorar.."* *"esto le pasa a mucha gente, no te preocupes ya se te pasará..."* *"Si ha pasado así es por alguna razón, ahora hay un angelito en el cielo..."* *"Tienes que ser fuerte por tus otros hijos..."*
- ↪ La ayuda de un psicólogo durante un tiempo ayudará de manera decisiva en el proceso de reconstrucción posterior: terapia individual, terapia compartida con otras parejas que han perdido un hijo/a, y apoyo a la pareja con el proceso de duelo compartido.

El duelo es reconocer interiormente que somos padres y madres de un hijo/a fallecido.

Miedo a embarazos futuros



El **vínculo emocional con el hijo/a** se inicia incluso antes del embarazo cuando los padres forjan los primeros deseos y pensamientos con respecto a la idea de ser padres.

Cuando se produce la muerte gestacional, en el momento del embarazo que esta se produzca, supone una ruptura abrupta con toda la historia pasada y futura forjada entorno a ellos y a la existencia de este hijo/a.

Concederle el espacio adecuado al dolor para que vaya convirtiéndose en una **experiencia natural y hermosa de recuerdo del hijo/a**, es clave para transitar por el duelo y el dolor que esta vivencia supone. El duelo por el hijo-a nacido sin vida requiere de un proceso que hay que respetar y vivir, de manera individual, en pareja y con el entorno familiar y social, y que un nuevo embarazo nunca se debe desear como fórmula para suavizar el dolor de la pérdida anterior.

Con el nacimiento posterior de un hijo **seguirá teniendo su lugar la existencia anterior del hijo/a nacido sin vida, con su nombre, identidad e historia propios.**



Hay que prepararse para saber cómo enfocar una nueva gestación, ya que probablemente se produzcan episodios de ansiedad y estrés.

Dejarse ayudar por un psicólogo será muy importante para saber cómo manejar estos síntomas, asumiendo al mismo tiempo que existe un riesgo asociado de nueva pérdida, pero aprendiendo a manejar estrategias de control de pensamientos ruminantes y estrés.

Será muy importante reforzar el vínculo de la pareja, aumentando la comunicación y expresión emocional entre ambos miembros.

Los profesionales sanitarios



Aspectos tales como el seguimiento y educación durante el embarazo y parto (por ejemplo, información precisa sobre el manejo de la lactogénesis) son funciones propias de los profesionales sanitarios. No obstante, es un hecho que se necesita **reforzar la educación y conocimiento** en el abordaje de muertes peri y neonatales, especialmente para saber utilizar herramientas emocionales adecuadas al nivel de sufrimiento de los padres en esos momentos, dotando al personal sanitario de un lenguaje sensible, respetuoso y acorde a la circunstancia en sí: **la muerte de un ser vivo, de una persona, de un hijo/a que tiene un nombre y unos padres que le adoran, y que se encuentran en el momento más terrible de sus vidas.**

Será muy importante en esos momentos orientar a los padres sobre cómo afrontar la situación que están sufriendo, acompañarle en todo momento, permitirles espacio para la intimidad y el recogimiento, facilitarles la compañía de otros familiares, y proporcionarles apoyo emocional y psicológico, así como agilizar cualquier trámite administrativo que vayan a requerir.



Cuando en el hospital se ofrece a los familiares de los padres la posibilidad de ver también al bebé nacido sin vida para conocerlo, verlo y tocarlo junto a los padres, están facilitando que el entorno no niegue la vida y muerte del bebé, sino que la interioricen y sean capaces de hablar de ella con los padres.

Adriana

Me llamo Laura y soy mamá, una mamá un tanto diferente; soy una mamá en duelo. Tal vez tú también lo seas, o tal vez conozcas a alguien que también lo es, por eso quiero contarte algo.

En el séptimo mes de embarazo todos mis miedos se hicieron realidad al escuchar tres palabras: "no hay latido". El corazón de Adriana, mi hija, se paró y el mundo se detuvo. Se tiende a creer que para morir primero tenemos que nacer. Ese día aprendí que para morir sólo hace falta estar vivo y Adriana lo estuvo dentro de mí durante más de siete meses. Por eso puedo decir que soy mamá, como mi marido puede decir que es papá, aunque ella muriera. Tras quince horas de parto Adriana nació, lo hizo en silencio, no lloró, su padre y yo lo hicimos por ella. De repente algo tan lleno de vida como puede ser un parto se transforma en todo lo contrario, cuesta mucho entenderlo. Cuando alguien me pregunta si tengo hijos la respuesta es un rotundo sí. Adriana es mi hija. Lo era desde que quise ser madre, antes incluso de estar embarazada y lo sigue siendo ahora, a pesar de su muerte.

No importan los meses de gestación, ni tampoco importan los días o las horas que vivió fuera del útero antes de morir, un hijo es un hijo sin importar nada y, ante su muerte, todo se desmorona.

Es posible que cueste entender que suframos un duelo por la pérdida de alguien que en teoría no tuvimos, ahí está en gran error. Efectivamente no podré recordar el color de sus ojos, estaban cerrados; tampoco su llanto, solo hubo silencio; ni su sonrisa...pero imaginé mil veces, mientras tocaba mi barriga, cómo sería su tono de voz diciéndome mamá, su primer diente, su primera fiebre, el primer día de cole, ¡hasta su primer amor! Adriana no es sólo un bebé que murió, es toda una persona que no vivirá, entiende mi dolor. A pesar de todo recuerdo todas las ilusiones y la felicidad que trajo a mi vida, poder cogerla en brazos, aunque sólo fuera una vez, sentir su piel, besar su carita.... Tanto amor incondicional, tan incondicional que ni su muerte lo paró.

Adriana me hizo mamá viviendo en mí y su muerte no me quitó ese privilegio. Me convirtió en mamá en duelo, duelo que recorreré y saldré siendo Laura, mamá de Adriana siempre.



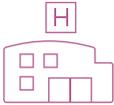
Si eres madre/padre,
es tu derecho:

Poder ver de manera inmediata a tu hijo/a fallecido, poder tocarle, olerle, estar junto a él durante el tiempo que necesites y poder despedirte de el/ella. Poder hacer fotografías de tu hijo/a si así lo deseáis.



Tener espacio y respeto a tu alrededor para llevar a cabo el ritual de despedida que elijas.

Hacerte cargo del cuerpo de tu bebé para organizar su entierro o cremación. Solicítalo en el hospital.



Poder conocer de manera clara y transparente la información que maneja el hospital, relacionada con la muerte del hijo/a.

Ser asistida por un equipo sanitario preparado en asistencia técnica y emocional en duelos peri y neonatales, en el que se utilice un trato humano y un lenguaje y terminología adecuada a la magnitud de la experiencia traumática que los padres están experimentando.



Disponer de un espacio personal para honrar la existencia de tu hijo/hija y para su recuerdo.

Prestación de nacimiento y cuidado del menor o baja por maternidad/paternidad:

- Si tu bebé de más de 180 días de gestación nace muerto/a, como madre tienes derecho a la baja por maternidad de 16 semanas, las primeras 6 semanas son obligatorias. El padre/ madre no gestante no tiene derecho a la prestación.
- Si tu bebé nació vivo y murió en las siguientes semanas al nacimiento, ambos progenitores tenéis derecho a baja por maternidad/paternidad: 16 semanas para la madres y 12 semanas para el padre.



Puedes obtener más información en los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social, o en su sede electrónica.



Índice de publicaciones



1 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños



2 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo por la muerte de mi mascota



3 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en personas mayores



4 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo tras la muerte de mi pareja



5 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo perinatal y neonatal



6 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en caso de suicidio



7 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en el aula



8 ENSÉÑAME A DESPEDIRME

Duelo en personas con discapacidad

Puedes acceder a ellas aquí

