



Escaneando este código QR encontraréis información detallada que os puede ayudar desde el primer momento sobre cómo tomar algunas decisiones, sobre vuestros derechos, recursos existentes....

1.- EN VUESTRA ESTANCIA EN EL HOSPITAL

- EL PARTO
- EL CONTACTO CON EL BEBÉ
- FOTOGRAFÍAS Y RECUERDOS FÍSICOS
- VUESTRO CUIDADO FÍSICO Y PSICOLÓGICO
- LACTANCIA. INHIBICIÓN, DONACIÓN U OTROS
- DISPOSICIÓN DEL CUERPO Y AUTOPSIA

2.- TRAS LOS PRIMEROS MOMENTOS

- TRÁMITES LEGALES. INSCRIPCIÓN EN EL REGISTRO CIVIL PRESTACIONES
- ASESORAMIENTO LEGAL
- LA VUELTA A CASA VOSOTROS/AS LAS COSAS DEL BEBÉ
- RITUALES DE DESPEDIDA/ FUNERAL
- APOYO PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL. PSICÓLOGAS/OS ASOCIACIONES Y GRUPOS DE APOYO OTROS RECURSOS

3.- ENTENDIENDO MI PÉRDIDA

- DUELO GESTACIONAL Y PERINATAL
- PAREJA EN DUELO POR PÉRDIDA DE UN HIJO/A
- HERMANOS/AS
- ABUELOS/AS Y OTROS FAMILIARES

CONTACTO PARA SOLICITAR ASESORAMIENTO/ GRUPOS DE APOYO:
Tfno. 644 71 38 32 ó email gruposdeapoyo@nubesma.org

QUEREMOS TRANSMITIR QUE EN ESTA DIFÍCIL VIVENCIA NUNCA VAIS A ESTAR SOLOS/AS, TENÉIS NUESTRA MANO DISPUESTA A AYUDAROS Y APOYAROS. HAY ASOCIACIONES, GRUPOS DE APOYO DE FAMILIAS Y PROFESIONALES, QUE ESTAREMOS A VUESTRO LADO.



nubesma

Asociación de apoyo al duelo gestacional y neonatal de Valencia

www.nubesma.org



TRAS LA MUERTE DE VUESTRO BEBÉ

Queridos mamás y papás,

Sentimos muchísimo la muerte de vuestro/s bebé/s, y sabemos que en estos momentos tan duros no hay palabras de consuelo que podamos haceros llegar.

Ante esta difícil situación, **vais a tener que tomar muchas decisiones importantes**, sin apenas tiempo para asimilar, y sabemos por experiencia que no es nada fácil. Por ello, os ofrecemos nuestra mano para que os guíe.

Estar informados/as y tener tiempo para tomar vuestras propias decisiones es algo que os va a ayudar

VUESTRA ESTANCIA EN EL HOSPITAL



Pedirle a vuestro/a ginecólogo/a o matrn/a que os explique todo lo que va a acontecer y las opciones que tienes.

Pregúntale todas las dudas que te surjan. Él/ella será quien os acompañe en este camino.

- Si podéis o no tomaros un tiempo antes del parto, porque en ocasiones no hay que parir de inmediato, y os puede ayudar el tener tiempo para informaros y decidir.
- Cómo va a ser el proceso de parto.
- Solicita estar acompañada, si no hay que hacer cesárea, legrado o hay una causa de fuerza mayor.
- Si tenéis dudas, preguntad cómo será el aspecto de vuestro bebé cuándo nazca.
- Si en el momento del parto no estáis preparados para verlo, podéis pedir que os lo lleven a la habitación un poco más tarde, limpio y arropado, como a cualquier otro bebé.
- Si es importante para vosotros/as cualquier rito de despedida, solicitar el espacio y la intimidad necesaria. Si queréis bautizarlo, pedirle a vuestra matrona que contacte con el capellán del hospital o solicitar vuestro propio sacerdote.
- Podréis estar con vuestro bebé y despediros en la intimidad, incluso si han de realizar autopsia.

- Si lo deseáis, vuestras familias también pueden despedirse de vuestro bebé y estar a vuestro lado. Ver y despedirse del bebé ayuda en el proceso de duelo.
- Si tenéis otros hijos/as es recomendable hacerles partícipes de la muerte de su hermano/a, sin ser sobreprotectores, explicándoles lo ocurrido con sinceridad y palabras sencillas, adaptando la explicación a su edad y entendimiento,



- Hay diferentes alternativas sobre la lactancia (inhibición farmacológica o fisiológica, donación u otros). Y la opción es siempre de la madre. Pregunta.
- Se recomienda hacer autopsia porque en ocasiones puede facilitarnos información sobre la causa de la muerte, y/o información valiosa para futuros embarazos.
- Tenéis derecho, siempre, a una **disposición privada del cuerpo de vuestro bebé** para despedirlo según vuestros valores, a través de una funeraria. Algunos seguros de decesos o Asuntos Sociales se pueden hacer cargo del coste, y también podéis optar por la donación del cuerpo. Si falleció antes de 26sg se puede hacer cargo el hospital. (incineración junto a restos de AP). En Nubesma os facilitamos el contacto de una funeraria, con experiencia en estos casos, que os orientará y apoyará.

FOTOGRAFÍAS Y RECUERDOS FÍSICOS

Hacer tantas fotografías y vídeos como queráis y solicitar ayuda a algún familiar, o al personal sanitario si deseáis tener estos recuerdos en familia. Y si no os veis con fuerzas, podéis pedirle a alguien que le haga algunas fotos al bebé o a su carita, con vuestros móviles, para conservarlas en privacidad y poder verlas cuando estéis preparados/as.

Las madres y padres que tienen fotografías y recuerdos de sus hijos/as fallecidos los guardan como un apreciado tesoro



Pedirle al personal sanitario que os ayude a crear la **Caja de Recuerdos**, recogiendo recuerdos físicos de vuestro bebé: Tarjeta-certificado con su nombre, huellas y datos, mechón de pelo (si tiene), el cordón, algún objeto que ha llevado el bebé (arrullo o gorrito, pulserita identificativa, pinza,...), etc.

No es fácil decirle adiós, pero el poder despediros será un momento único. Con el tiempo será el recuerdo más hermoso que albergarán vuestros corazones

