

## AL LLEGAR A CASA

### INTRODUCCIÓN

**Llegar a casa con los brazos vacíos es una sensación desconcertante;** por un lado, salir del hospital puede ser un alivio (alejarse del lugar que trae tan malos recuerdos) pero a la vez se puede sentir como si la despedida del hijo fallecido fuese definitiva.

Así pues, el hecho de llegar a casa sin el hijo es quizás uno de los momentos en que darse cuenta de la magnitud de todo lo que acaba de ocurrir. Y **cómo afrontar este momento variará según cada persona:** hay padres que les gusta que haya alguien de la familia con ellos, otros que prefieren estar solos, quienes quieren enroscarse juntos en la cama o en el sofá y simplemente estar... Quizá para algunos este momento a solas con su pareja y en la intimidad les da la oportunidad de llorar o expresar lo que sienten.

### LA SALUD FÍSICA

Es habitual experimentar los mismos síntomas físicos que aparecen en cualquier mujer después del parto. Sin embargo, la sensación física de haber parido sin tener al bebé es algo muy extraño y difícil de explicar, incluso puede haber madres a las que les desconcierte mucho su estado físico; esta sensación es completamente normal, pero es muy importante procurar que esto no impida el **tomarse el tiempo necesario para recuperarse del embarazo y el parto.**

Así pues, es importante **prestar atención a los signos y síntomas que puedan aparecer durante el posparto, y realizar los cuidados físicos que se indiquen en el hospital** por parte del médico y/o matronas tras el alta. Aunque volver al hospital tras la pérdida probablemente resulte difícil por todo lo vivido, es importante acudir al ginecólogo después de pasar la cuarentena para realizar una revisión y aclarar posibles dudas que hayan surgido.

A continuación se explican brevemente algunos de los síntomas y signos que aparecen tras el parto con el fin de **orientar qué se puede esperar durante este período a nivel físico.** Evidentemente, esto **no sustituye en ningún caso la información e indicaciones que el equipo médico proporcione** tras el alta y durante todas las consultas que se puedan realizar en este período para resolver todas las dudas y consultas que puedan surgir.

- **Sangrado post parto:** puede durar varias semanas y, con el paso de los días, la cantidad de sangrado debe disminuir y el color del mismo ir cambiando (se vuelve más marrón que rojo). Se pueden usar distintos dispositivos para recoger las pérdidas, siendo lo más usado las compresas de algodón de un solo uso.
- **Si se ha realizado una episiotomía:** es probable experimentar cierto dolor local mientras los puntos se curan. Para disminuir el riesgo de infección u otras complicaciones es importante seguir las pautas de higiene que se hayan indicado en el hospital, así como los consejos que se hayan dado para aliviar el dolor.
- **Subida de la leche.** Existen diferentes opciones sobre cómo abordar esta cuestión.
- **Es común sentir las patadas del bebé a pesar de haber parido** (fenómeno también conocido como “patadas fantasma”). Aunque para algunas mujeres puede resultar una sensación

desagradable y dura, no hay que asustarse por ello. Sin embargo, si este fenómeno se repite de una forma que resulta angustiante y genera malestar (físico o emocional), puede ser bueno consultarlo con el médico para ver cómo abordarlo.

- **Si se ha realizado una cesárea:** al tratarse de una intervención mayor, la recuperación física suele requerir de más tiempo y mayor descanso. También suele implicar un ingreso hospitalario más largo y mayor sensación de estar dolorida físicamente, por lo que puede ser que haga falta tomar medicación para controlar correctamente el dolor (el equipo médico se encargará de pautarla).
- **Nuevo embarazo:** puede ser que uno o ambos miembros de la pareja tenga ganas de buscar un nuevo embarazo de inmediato tras sufrir la pérdida. Sobre esta cuestión no existe una fórmula perfecta sobre cuánto se debe esperar, es algo muy personal y el encontrar el momento idóneo debe depender únicamente de ambos miembros de la pareja. No obstante, a nivel físico se recomienda esperar por lo menos hasta haber tenido el primer periodo y un mínimo de 3 meses para permitir que el útero se recupere adecuadamente.

## **LAS COSAS PERSONALES**

### **Significado de las cosas**

Cuando muere un hijo, **las cosas personales se convierten en lo más cercano y palpable que se tiene** de él, y son a la vez aquello que de alguna forma acerca a lo que hubiera podido ser y no ha sido, generando así un golpe de la realidad que se acaba de vivir. Sin embargo, sobre todo al principio, **las cosas materiales del bebé pueden ayudar a que el vacío que se siente sea menos duro y pueden contribuir a afrontar la nueva realidad poco a poco**. Con el paso del tiempo es más fácil darse cuenta que **en realidad no son las cosas en sí, sino lo vivido lo que permanecerá siempre en el recuerdo**. Y, por tanto, lo que se busca es dar sentido a las cosas, ya sea aferrándose a ellas o soltándolas con un motivo.

### **¿Cuándo recoger sus cosas?**

Algunos padres prefieren deshacerse de todo lo antes posible, otros guardarlo para un siguiente bebé, otros esperar a ver lo que sienten con el paso del tiempo y decidir más adelante lo que quieren hacer con todo... No existe una opción mejor que otra. No obstante, al igual que no es bueno forzarse o presionarse para decidirse, tampoco es bueno no intentar hacer el esfuerzo.

**Quizás es mejor no tomar decisiones radicales sobre sus cosas e ir viviendo el proceso poco a poco**, ya que se puede sentir la necesidad de retirar ciertas cosas al principio, pero en ese primer actuar es la emoción la que nos impulsa (igual más adelante apetece tener algún recuerdo suyo, por eso ayuda pensar en las consecuencias que tendrán nuestras acciones).

### **¿Con quién recoger sus cosas?**

Recoger las cosas del bebé es un momento íntimo de aproximación a la realidad y de despedida, y por tanto uno de los momentos más dolorosos (por los recuerdos que evocan, por lo que significan o por lo que desgarran el alejarse de ellas). Por esta razón **es importante que nadie decida por los padres cómo y**

**cuándo hacerlo.** A algunos padres les gusta hacerlo con la pareja, a veces si hay hermanos pueden ser el motivo y apoyo en este momento (hacerles partícipes cuando tienen cierta edad les ayuda también a superar la pérdida de su hermano). También **se puede pedir ayuda a amigos y familiares para que colaboren en pensar en lo que se quiere, pero siempre sin presionar ni actuar en lugar de los padres.**

Uno de los mayores inconvenientes que los padres del bebé fallecido pueden encontrarse al llegar a casa es que los familiares y/o amigos, a fin de querer evitar más sufrimiento, hayan guardado todo lo relacionado con el bebé: ropa, juguetes, cuna, etc. Pero la realidad es que esto sólo genera más dolor y dificulta la elaboración del duelo por convertirlo en “no autorizado” al borrar cualquier existencia del bebé. Es por eso que **no se recomienda deshacer o recoger nada hasta que los padres en duelo estén preparados para ello** como parte del proceso, ya que todos los elementos que alguna vez pertenecieron al bebé sirven para elaborar recuerdos y el duelo podrá avanzar de forma natural a través de estos.