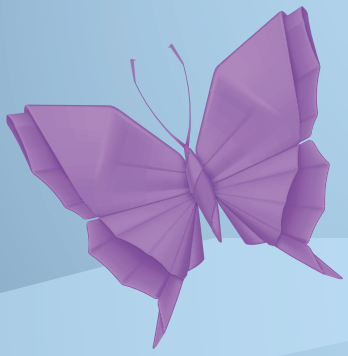


ACOMPANYAMENT AL DOL PERINATAL

Aquest fulletó no pretén ser més que un intent d'acompanyar-vos en un moment tan intens i complex com el que esteu passant en aquests instants. La nostra humil intenció és que amb les paraules que trobareu a continuació us pugueu sentir recolzats i rebre algunes aportacions que puguin fer d'aquest dur viatge un camí una mica més planer.

Salut/ CST: Consorci Sanitari de Terrassa

El/la nen/nena que heu concebut i que heu estat esperant no ha tingut temps a viure i, de ben segur, us deveu trobar en un moment de gran dolor emocional. No existeix cap preparació per a aquest esdeveniment tan dur i dramàtic ni cap manera concreta d'afrontar-lo.

El que ara esteu vivint és molt difícil i sovint falten les paraules per a poder parlar-ne. Quan algú perd a la seva mare o pare es torna orfe, quan algú perd a la seva parella es converteix en vidu o vídua però no existeix cap mot concret per a definir a algú que ha perdut el seu fill/filla.

Sou una família, en procés de dol, essent indiferent que la vostra pèrdua hagi estat d'unes hores/dies després de néixer el vostre nadó o que aquest no hagi arribat mai a veure la llum del dia.

El camí de la tristesa requerirà del seu temps, el que calgui, i davant aquesta travessa és molt important poder-se envoltar de persones amb les que teniu confiança i amb les que us sentiu confortats/des.

Llegiu i rellegiu aquest fulletó en funció de les vostres necessitats o preguntes. Potser alguns dels apartats us són útils des d'avui mateix mentre que d'altres us poden ajudar més endavant.

Som conscients que cap llibre en el món, cap equip d'acompanyament del vostre dol, cap explicació que rebeu serà suficient per a apaivagar la vostra angoixa i calmar el vostre patiment.

QUI US POT AJUDAR?

En aquest hospital teniu a la vostra disposició un grup de professionals especialitzats en l'acompanyament al dol perinatal que està format per persones de diferents especialitats com l'obstetrícia, infermeria (llevadora), psiquiatria, psicologia i treball social.

La nostra intenció és que tingueu a persones formades i sensibilitzades al vostre costat i al vostre abast. Hi som per a escoltar, ajudar, recolzar i guiar des d'avui fins quan ho sentiu com a necessari i/o beneficiós, així que no dubteu en contactar amb nosaltres a través de:

Obstetrícia:	**Dres. Esperanza García** EGarciac@cst.cat
	Àngels Vives MAVives@cst.cat
Llevadores:	**Elena Fuster** EFuster@cst.cat
	Eva Artieda EArtieda@cst.cat
	M. Carme Constantino CConstantino@cst.cat
Psiquiatria:	**Dr. Luís Delgado** LLDelgado@cst.cat
Psicologia:	**Anna Rami** ARami@cst.cat

Webs recomanades: **www.umamanita.es**

www.petitsambllum.org

www.gestdol.net

www.vivirlaperdida.com

QUAN ACABES DE PERDRE UN FILL/FILLA...

Després de la mort del teu bebè, és possible que tinguis la necessitat de veure'l i de tornar-lo a veure, de tocar-lo, acariciar-lo, de tenir-lo entre els teus braços i poder dir-li un "adéu". També pot ser que tinguis la necessitat de fer algun ritual que t'acompanyi en aquest moment, d'escriure-li una carta, un poema o fer alguna pregària.

Actua segons les teves necessitats, creences i conviccions. No hi ha res correcte o incorrecte, tot està bé mentre t'ajudi a portar el que t'està passant i estàs sentint, així que respecta les teves necessitats.

Per a que pugueu tenir un record "físic" del vostre nadó us proposarem que us emporteu una caixeta de records que guardarà una foto del vostre fill/filla, la empremta, el seu braçalet, un floc de cabells... i us convidem a que li poseu un nom i la conserveu. En el cas que se us faci molt dur rebre la caixa en aquest moment, nosaltres podrem guardar aquests records en el nostre hospital per a que pugueu recollir-los quan us sentiu preparats.

Aquest llistat d'objectes i records no és exhaustiu, podeu expressar els vostres desitjos i necessitats per a incloure's en la mesura del possible.

El què decidiu i com actueu serà correcte ja que així ho haureu escollit. Algunes mares/pares no desitgen veure el seu bebè o, com a mínim, no en aquest moment. Altres desitgen tenir la caixa de record mentre que uns altres prefereixen no tenir cap objecte així al seu abast. Respectarem la vostra decisió sigui quina sigui.

Per altra banda, per a acompanyar-vos en l'afrontament d'aquest dolorós procés, se us oferirà la possibilitat d'una trobada amb la psicòloga de la unitat

perinatal o d'altre membre d'aquesta unitat (ex. la llevadora que us ha acompanyat en aquest temps). Aquesta trobada pot ser puntual o regular en el temps, això serà en funció de les vostres necessitats i de com us sentiu.

Després de l'alta els diferents membres d'aquest mateix equip us poden seguir acompanyant de diverses formes, com fent entrevistes a l'hospital, orientant i informant de grups d'ajuda mútua i/o altres recursos, així com també un acompanyament psicològic.

LES DIFERENTS MANIFESTACIONS DEL DOL

Hem volgut abordar aquest tema amb la intenció d'ajudar-vos a entendre el què esteu vivint.

Al llarg d'aquest procés passareu per diferents manifestacions emocionals i comportaments que sovint són totalment normals i comprensibles pel moment en el que esteu, tot i que la intensitat us pugui impressionar o preocupar.

Algunes de les reaccions emocionals que tindreu aniran canviant, poden atenuar-se per a tornar de nou amb més intensitat. Aquestes manifestacions formen part del procés de dol i pèrdua, un procés que pot durar mesos o anys.

Cada persona és única, viu l'experiència i l'expressa a la seva manera. També és possible que tornis a reviure emocions més intenses en dates assenyalades: en la data probable de part del teu bebè, en la data d'aniversari del teu fill/a, festes assenyalades, en un nou embaràs...

Serà més difícil afrontar aquestes dates però has de saber que les reaccions són totalment normals. Amb el pas del temps aquest dolor no desapareixerà del tot però sí s'atenuarà.

Tot i que el procés de dol no passa per unes fases concretes, ja que és un cúmul d'emocions i sensacions que es van superposant, volem descriure el que majoritàriament se sent quan es perd a algú estimat.

SHOCK INICIAL

En el moment que reps la notícia de la mort del teu fill/a, entres en un moment de bloqueig que no et permet admetre i connectar amb aquesta realitat. El dolor que sents és intens i sovint pot manifestar-se amb crits i plor incontenible. La mort és una ruptura que trastorna tots els punts de referència. Sovint pots sentir-te confós/a, impotent i amb una sensació de distància, com si tot el que t'envolta no fos del tot real i no estigués passant el que està passant. De vegades pot passar que davant la pèrdua, un dels dos pares o inclús els dos neguin la realitat i considerin que el seu fill/a encara està present; aquest és un mecanisme de defensa que es pot posar en marxa quan la realitat arriba a superar a la persona. Tanmateix, aquest període potser permet adaptar-se d'una forma progressiva a la realitat, que és massa dolorosa.

RÀBIA

Un cop el shock inicial dona pas al ser conscient de la pèrdua, pot aparèixer enuig i ràbia i la necessitat de queixar-se, protestar i rebel·lar-se.
Sovint pot haver-hi una tendència a aïllar-se i buscar la solitud, no parlar del tema, dubtes i frustracions. Pot aparèixer ràbia i inclús alguna conducta agressiva com a reacció d'aquest dolor intern.
Pots sentir culpabilitat, com si fossis el/la responsable del què ha passat. La culpabilitat és un sentiment dolorós, persistent i molt tenaç.

DESORGANITZACIÓ I TRISTESA

Arriba un moment en el que prens consciència de la realitat, de que el teu bebè ha mort i que no tornarà, encara que no ho tinguis assumit. Pots sentit ansietat, pors, impotència i un gran dolor físic davant la desesperança del què ha passat. Pots sentir una gran tristesa que t'envaeix.

Amb la parella la comunicació pot ser estreta o, per contra, que es torni difícil ja que cadascú es va replegant i aïllant en el seu dolor i no el comparteix, ja sigui perquè no sap com expressar-ho, ja sigui per por a ampliar el dolor i la pena de l'altre.

El dia a dia pot estar ple de moments que tornin a despertar o reviure el succeït i el patiment. Et recomanem que puguis expressar els teus sentiments, que els comparteixis amb persones significatives per a tu i que et permetis plorar o el que necessitis i sempre que ho necessitis.

Sabem que sovint pensem que no és fàcil mostrar el patiment a l'altre. Poder parlar, expressar-se i escoltar a altres persones que han viscut un procés similar et permetrà sentir-te menys sol/a i ajudar-te en aquest camí però sempre respectant les teves necessitats i el teu tempo.

REORGANITZACIÓ

Arriba un període en el que intentes "donar un sentit" a la pèrdua del teu fill/a. Busques suport i intentes restablir relacions i/o activitats de la vida diària. El dolor, la tristesa, l'angoixa es mantenen però disminueixen en intensitat i freqüència.

ADAPTACIÓ

Després del temps, tot i que continues sense oblidar res (mai serà oblidat) i segueixes amb dolor i pena, la "vida" intenta tornar al camí. L'angoixa i la ràbia van disminuint a poc a poc i tornes a trobar una mica d'estabilitat.

És important no confondre dol i depressió, tot i que sovint pot costar veure la diferència. És "normal" passar per totes aquestes manifestacions descrites però és important que consultis si sents que es mantenen molt intenses o que perduren en el temps: el sentiment de culpa, sentir-se abatut, desesperançat en totes les àrees de la vida, malsons i insomni continuat en el temps, manca de concentració sostinguda, sentir-se incapaç per qualsevol cosa i/o idees de mort per no poder suportar el dolor.

EL DOL VISCUT PER LA PARELLA

El dol és un procés extremadament complex ja que cadascú el viu i el manifesta a la seva manera i sovint pot ser diferent del de la persona que tenim al costat.

Les etapes o manifestacions del dol no són viscudes en el mateix ordre, amb la mateixa intensitat, expressades... És important recordar que no hi ha una única forma, que cadascú viu la pèrdua a la seva manera i que el que és important és respectar com cadascú ho està portant, recolzar-se en aquestes diferències i compartir el que cadascú estigui preparat per a compartir.

EL DOL VISCUT PER LA MARE

La mare que ha perdut el seu bebè sovint té sensació d'estar sola, de no ser entesa per a ningú, inclús de vegades sent judici o pressió (ex. per a estar "bé"), sobretot quan la mort del bebè és a l'inici de l'embaràs.

Potser hi ha més necessitat de compartir i parlar sobre la pèrdua, plorar i expressar les seves emocions.

EL DOL VISCUT PEL PARE

En funció de com és cada persona i del moment de la pèrdua (ex. durant l'embaràs) la parella pot no sentir pròpiament la pèrdua d'un fill/a. Pot ser que ho percebi com un fracàs provisional, com quelcom que encara no s'havia produït i, potser, mirarà més cap el futur.

Per altra banda, també pot sentir el dolor de la pèrdua i sentir-se sol i/o incomprès perquè sovint el missatge que rep és que ara ha d'ajudar a la seva parella en aquest període i ha de tornar a treballar i fer "vida normal".

Sense generalitzar, sovint l'home pot reaccionar tancant-se en sí mateix, parlar poc sobre la pèrdua (per a no molestar a la dona, pel què s'espera d'ell...) i es refugia en la feina o en altra activitat.

Aquestes formes diferents d'afrontar la pèrdua poden fer aparèixer malentesos i malestar en la relació de parella. És important:

- **No dubtis en expressar-te, parlar de com et sents amb la teva parella, sempre respectant el camí de l'altre.**
- **No esperis a que les emocions no expressades guanyin terreny, sovint no parlades per a protegir o no preocupar a l'altre, ja que això comporta una gran incomprensió i una profunda distància en la parella.**
- **Deixa't ajudar i doneu-vos comprensió, respecte i temps l'un a l'altre.**

EL DOL VISCUT PELS GERMANS/NES

Davant la mort i el dol, els nens i nenes reaccionen de forma diferent en funcióde la seva edat i de les diferents experiències viscudes.

El pensament sobre la mort dels nens i nenes s'organitza al voltant de tres creences:

- La mort és reversible, és a dir, un pot morir però tornarà després
- La mort és contagiosa: si un familiar del nen/a mor pot pensar i témer que altres persones del seu voltant puguin morir
- La mort és artificial, és a dir, el nen/a pensa que existeix un culpable per la mort del familiar. També pot arribar a sentir que d'alguna manera ha estat el responsable de la mort del familiar.

La comprensió de la mort dels nens i nenes està en funció de l'edat evolutiva:

ABANS DELS 2 ANYS

La mort no té cap sentit, no hi ha una comprensió del concepte de vida-mort. La mort és viscuda com una absència física de llarga durada. Tanmateix, el nen/a és sensible a l'ambient que l'envolta i a les manifestacions d'ansietat i/o tristesa del seu entorn.

ENTRE ELS 2 I ELS 5 ANYS

És una franja d'edat del pensament màgic: pel nen/a la mort és reversible i, per això, pot preguntar quan tornarà la persona (germanet/a) que ha mort. La pèrdua i el fet de no veure al familiar estimat pot ser viscuda com un càstig i el nen/a pot sentir-se culpable, angoixat... "serà perquè no he sigut bo amb el meu germà/na que ha mort?". Com el concepte de mort encara no està prou integrat, pot passar d'una emoció a l'altra ràpidament, de riure a les llàgrimes o a la ràbia.

ENTRE ELS 6 I ELS 10 ANYS

El nen/a comença a ésser conscient de que la mort és irreversible, entén que les persones que moren no tornen, que el cos ha deixat de funcionar i ja no tornarà a veure a aquella persona. Poden connectar més amb la tristesa, així com amb la ràbia.

DESPRÉS DELS 10 ANYS

El nen/a ja percep la mort com quelcom irreversible, inevitable i irrevocable. Pot sentir una angoixa existencial, que implica que és conscient de que la seva pròpia mort és possible. Pot acompanyar en aquesta etapa, a més de la tristesa i/o la ràbia, manifestacions de por (a què pugui morir algú altre, un mateix...).

És difícil parlar a un fill/a de la mort del seu germà/na però és necessari, tenint en compte l'edat i el moment. Inventar històries per a evitar parlar de la pèrdua (ja tornarà, està en el cel...) pot portar al nen/a a esperar quelcom que no passarà i a imaginar coses encara més greus que la realitat de manera que alimenti pors i angoixes.

ALGUNS CONSELLS:

- Utilitza paraules senzilles i frases curtes per a parlar de la mort al teu fill/a
- Escolta les seves preguntes i dóna-li respostes, estigues pendent de les seves emocions i de les seves preocupacions així com els canvis de conducta que sovint acompanyen aquest període
- No tinguis por d'utilitzar la paraula "mort", encara que costi expressa-li les coses amb les paraules que toquen
- Evita dir la frase "la mort és com quan estem dormint", podria confondre'l i tenir por a dormir-se
- És important implicar al fill/a en el procés de dol del seu germà/na. És més recomanable que en formi part que apartar-lo i amagar-li la realitat
- Parlar del germà/na quan ho demani, permetre que plori i que s'expressi sempre que ho necessiti
- Permetre al nen/a assistir a les diferents etapes que segueixen a la mort i que pugui fer el seu comiat a la seva manera (participar del funeral, escriure algun text, encendre una espelma, fer algun ritual inventat, donar-li algun record físic del germanet/a...)

Alguns nens i nenes manifestaran ràpid la pena mentre que d'altres s'expressaran a través de la ràbia o l'agressivitat cap els pares o familiars. Poden presentar irritabilitat, malsons i sovint sentiments de culpa i/o gelosia.

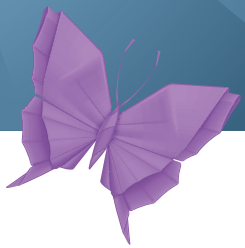
Heu de posar atenció a les alteracions i canvis en el comportament del vostre fill/a: que no parli mai de la mort, alteracions de la son, absència de pena, no voler anar a l'escola, no voler menjar, tancament en sí mateix... d'aquesta manera el/la podreu ajudar a expressar-se o bé, si les manifestacions són preocupants i s'allarguen en el temps, consultar a pediatria.

És recomanable que pugueu informar als adults que estan en contacte amb el vostre fill/a com el professorat de l'escola, monitor/a, entrenador/a..., poden ser de gran ajuda simplement escoltant al nen/a si necessita parlar.

FRASES I PARAULES QUE PODEN AJUDAR:

- Tu també tens dret a estar trist/a
- La mare ha perdut el bebè que esperava i tu has perdut al teu germà/na, estàs trist, amb ganes de plorar i això és totalment normal.
- Si vols pots veure el teu germanet/a, dir-li adéu, deixar-li algun record, un dibuix... anar a l'enterrament si vols o fer preguntes sobre el que necessitis a qui han estat o cuidat d'ell/a.
- Pots sentir tristesa, ràbia, por, sentir-te sol... Potser et fa mal la panxa o tens mal de cap. Parla del què et passa amb algú que t'estimis, t'escoltarà i t'explicarà que, encara que faci mal, tot el que et passa és normal.
- Si penses que potser tu ets el/la que ha fet que el/la bebè es mori, parla sobre això que t'ajudarà a estar més tranquil/a ja que no és culpa teva ni de ningú que hagi mort.
- Has de saber que estar malalt no significa que hagis de morir. Els metges curen malalties i lesions. La majoria de la gent viu molt i molt de temps.
- També has de saber que els pares estaran tristos durant un temps però que sempre estaran per a tu i t'estimen. Encara que no vegis al teu germà/na pots parlar sempre que vulguis, no oblidem mai a les persones que hem estimat encara que hagin mort.
- Sovint costa veure a algú que estimes trist, sobretot a la mare i el pare. Pots abraçar-los, parlar del què ha passat... estem els uns pels altres, per a estimar-nos, per a riure i plorar junts i per a parlar de coses alegres i de coses tristes.
- Veuràs que alguns dies no estaràs trist i tindràs ganes de riure i jugar i això està molt bé. Quan vagis a l'escola potser els teus amics/es no sabran què dir-te. Explica'ls que continues essent el/la mateix/a però que per ara estàs trist pel que ha passat.
- Serà difícil viure sense el teu germanet/a perquè ja no podràs parlar-li o jugar amb ell/a però sempre estarà amb tu, als teus records, no l'oblidaràs.
- Pots posar una foto a la teva habitació, fer un dibuix, escriure una carta o guardar alguna cosa seva com una joguina... farà que te´n sentis més a prop.
- Cal temps per a sentir-te millor, per a no estar tan trist/a i que et faci menys mal.

EL DOL VISCUT PER LA FAMÍLIA I AMISTATS



La família i amics estaran afectats per la pèrdua però també pel vostre patiment i dolor. Sovint el patiment de l'altre espanta i pot incomodar, per no saber què dir o què fer davant del teu dolor. Potser no s'atreveixen a treure el tema i fer com sinó hagués passat, evitant que connectis amb l'emoció i no saber què fer davant aquesta. Això pot contribuir a que t'aïllis encara més.

Et recomanem que, encara que sigui un esforç, els puguis expressar què necessites i que voldries rebre d'ells/es, què et va bé i què no...

És molt important per a tu i per a ells/es que puguis ser escoltat/da i compartir amb familiars i amistats el teu dolor.

Salut/ CST: Consorci Sanitari de Terrassa

Ctra. Torrebonica, s/n
08227 Terrassa

t 93 731 00 07
www.cst.cat

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
/Salut