

INFORMACIÓN PARA PADRES

Información para padres tras la pérdida de un hijo durante el embarazo

Estimados papás, este folleto va dirigido a vosotros, que acabáis de perder a vuestro hijo. Con él queremos ayudaros a entender lo que está pasando y pasará, con la ayuda de nuestra experiencia profesional, la de otros padres y las conclusiones de estudios realizados sobre la muerte perinatal.

Queremos ofreceros nuestro apoyo, y proporcionaros información y elementos de ayuda que podrán ser de gran utilidad durante vuestro camino de recuperación.

El duelo es una reacción NORMAL por la pérdida de una persona querida. Ante la pérdida de un bebé en el seno materno puede aparecer el mismo proceso de duelo que ante cualquier otra pérdida de un ser querido. Que el entorno no conociera todavía a este bebé no quiere decir que no haya existido para vosotros, este ser fue REAL y por ello, caminaréis en este proceso de duelo por la pérdida de vuestro hijo, aunque cada persona lo siente y lo expresa de una manera diferente.

El proceso del duelo es largo, duro y alguna gente lo desconoce, esperan que pasados unos meses todo sea "olvidado", pero para vosotros la pena puede seguir presente.

La aflicción conlleva un amplio registro de respuestas emocionales. Desde hace muchísimas décadas los psiquiatras reconocen varias fases de duelo desde el momento en que tiene lugar la muerte. No existe un orden específico al proceso de duelo: negación, incredulidad, confusión, shock, enfado o rabia, tristeza y depresión, añoranza, desesperación y desesperanza, culpa y vergüenza. Además, normalmente estas respuestas específicas del duelo van acompañadas de síntomas fisiológicos predecibles, como dolor de cabeza, cansancio y letargo, la falta de respiración, taquicardia, sequedad de boca, sudoración, trastornos digestivos y sensación de asfixia. Unidas a otros síntomas como la inquietud, la tensión muscular y el insomnio. Estas respuestas se pueden entender como un patrón afín a la respuesta del estrés a la separación.

FASES DEL DUELO

1. **Aceptar la realidad de la pérdida.** Al principio nos parece increíble lo sucedido, estamos en shock, apenas podemos expresarnos en palabras. Para comenzar el proceso del duelo, los padres han de reconocer poco a poco la pérdida. Tener recuerdos físicos puede ser un lugar donde enfocar nuestro dolor. Aunque te pueda parecer extraño o pienses que no los vas a querer, es muy habitual que estos recuerdos tengan un valor muy especial en el futuro.
 - Ver y sostener al bebé: Puede que te asuste su aspecto o si vas a ser capaz de hacerlo, es normal. Tómate tu tiempo, haz preguntas y toma la decisión que mejor sientas para ti, tu familia y tu bebé. Muchas familias pasan tiempo con su bebé y la mayoría sienten que fue una decisión muy positiva.
 - Tener fotos: sirven para mantener el vínculo con nuestros seres queridos y ayudan a que no se desvanezca su recuerdo cuando el tiempo pasa. Se pueden hacer de muchos tipos: manos, pies, con vosotros, en familia...

Para la mayoría de la gente es difícil entender lo que estáis viviendo y el impacto que tiene en vuestras vidas. Por ello, pueden decir cosas, con buena intención, para haceros sentir mejor, pero en su intento pueden hacer sentir peor sus comentarios. En caso de que esto ocurra, lo mejor, es ser sinceros y decirles lo que os molesta, p.ej. "sé que lo dices con buena intención para consolarme, pero esto no me hace sentir bien".

También podéis escribir una carta a familiares, amigos, compañeros de trabajo explicando lo ocurrido, vuestros sentimientos y lo que esperáis de ellos. Así la gente se puede hacer una idea de lo que esto significa para vosotros.

Los **grupos de apoyo** son una manera de encontrar gente que ha vivido lo mismo que vosotros. Muchas mujeres se sienten especialmente aliviadas, menos solas, cuando descubren que sus pensamientos y sentimientos son normales y compartidos por otras personas. Pueden intercambiar experiencias, escucharse y apoyarse los unos a los otros... Una de las ventajas de estos grupos es permitir la oportunidad de expresar abiertamente tus sentimientos, y aunque esto sea doloroso, es un paso necesario para asimilar lo ocurrido.

La intensidad y la duración del duelo por la pérdida de un hijo es diferente de persona a persona. A veces la ayuda de un profesional **terapeuta** puede ser de ayuda en el camino de asimilar la pérdida.

Algunas familias necesitan **apoyo espiritual**. Tras un hecho tan importante en su vida, seguramente sentís la necesidad de responder a ciertas preguntas y dudas que os provocan la pérdida. Quizás podéis contactar con algún miembro religioso que os ayude a entender u os acompañe en vuestra reflexión. Escribir un diario o leer también puede ayudar a reflexionar, ordenar vuestras ideas y mejorar vuestro proceso de recuperación.

Algunos libros:

- "El deseo y la esperanza" de Jill Bialosky Helen Schulman (Autor). 2001.
- "Brazos vacíos: vivir o sobrevivir después de la pérdida de un hijo" de Soila Jankowska (Autor). 2025.
- "La cuna vacía: el doloroso proceso de perder un embarazo" de M. Àngels Claramunt Armengau (Autor). 2009.
- "Cuando la maternidad te rompe (y te reinventa): Sobrevivir y florecer en los primeros años con humor, amor y mucha realidad" de Luliana Evdochimov (Autor). 2025.

Algunas páginas web sobre duelo perinatal:

- www.umamanita.es
- www.redelhuecodemivientre.es
- www.renacer-barcelona.org
- www.superandounaborto.foroactivo.com
- www.sands.org.uk
- www.missfoundation.org

- Caja de recuerdos: huellas, mantitas, peluches, fotos, fotos de cuando estabas embarazada, ecografías...
 - Vosotros también podéis crear vuestros propios recuerdos como un colgante, plantar un árbol o una planta en el jardín o terraza, escribir un diario o carta a tu bebé, darle un nombre, aunque aún no conocierais el sexo... Las posibilidades son infinitas, todo aquello que vosotros sintáis de manera especial, más cerca de vuestro bebé.
2. Sentir el dolor de la pérdida. No hay forma de escapar del dolor. Podéis intentar no pensarlo, minimizarlo porque ha sido la naturaleza... esto puede funcionar un tiempo, pero no a largo plazo, con frecuencia el dolor vuelve de nuevo. Al comienzo los brotes dolorosos son muy frecuentes, pero con el tiempo disminuye la frecuencia y la intensidad.
 3. Adaptarse a la nueva vida sin embarazo. Se trata de aprender a vivir de nuevo sin este hijo que ya os acompañaba. Este hijo formará siempre parte de vuestra vida, pero de otra manera a la que ya os habíais imaginado. Asimilar esta nueva vida lleva tiempo, cada padre tiene su ritmo, no hay fechas limitadas. Para superar esta fase es de ayuda expresar qué significa esta adaptación y lo difícil que es para vosotros.
 4. Aprender a amar de nuevo la vida. Esta etapa pide mucha energía emocional para realizar las otras tareas de la vida, al principio puede ser muy difícil. Algunos padres sienten tanto dolor que dura un tiempo prolongado antes de que puedan volver a amar la vida. No os podéis poner un tiempo determinado, depende de muchos factores y cada persona es diferente. Asimilar la pérdida no significa olvidar, más bien darle un lugar en vuestra vida que sigue. Incluso si se asimila, pueden aparecer momentos en los que volváis a sentir dolor (cumpleaños, Navidad, ver a niños de la misma edad que tendría vuestro hijo...), esto es NORMAL y no significa que no lo hayáis asimilado.

El duelo es una cosa personal y suele haber diferencias entre la **pareja**. Aunque la sociedad está cambiando, seguimos con roles sociales impuestos que hace que podáis vivirlo diferente. Es importante darse cuenta de esto, porque si no pueden originarse tensiones en la relación por no entenderse el uno al otro. Las mujeres, en general, tienen necesidad de expresar sus emociones, compartirlas y que sean escuchadas. Una forma de ayudarlas es escuchar su historia tantas veces como ella lo necesite. Esto ayuda a organizar sus ideas y poner nombre a sus sentimientos. No conviene forzarla a realizar tareas o volver a su rutina anterior, cuando esté preparada lo hará. Por otro lado, los hombres, aunque se sienten igual de tristes, a veces ponen sus emociones a un lado para poder sobrevivir al mal momento, concentrándose en su pareja, en el trabajo o en el futuro.

En algunos estudios, se ha encontrado que las fases de pena intensa raras veces coinciden al mismo tiempo en ambos. Se piensa que los padres inconscientemente se "turnan" en la asimilación de la pérdida, de tal manera que la persona que en ese momento sufre el intenso dolor es apoyado por el otro. No olvidar que no hay dos personas que lleven el duelo de la misma manera.

Las reacciones y apoyo de **familiares**, amigos y entorno pueden ser "incorrectas" a veces. Para vosotros este hijo existió desde su concepción, pero, en general, para vuestro entorno este bebé apenas existió, no le vieron, no le sintieron. Por ello, la pérdida de un hijo en el seno materno es, la mayoría de las veces, minimizado, escondido y callado.

TARJETA DE RECUERDOS



TRÍPTICO MANEJO LACTANCIA

¿QUÉ SE HACE CON LA LECHE DONADA?

La leche donada se recibe en Bancos de Leche, centros especializados donde se procesa, almacena y distribuye a niños enfermos y prematuros que no disponen de leche de su madre.

La leche materna protege a estos bebés de problemas intestinales graves y disminuye el riesgo de infección.

¿HAY ALGÚN REQUISITO PARA SER DONANTE?

Para ser donante de leche sólo necesitas llevar un estilo de vida saludable y no consumir tóxicos (alcohol, tabaco o drogas).

Antes de hacerte donante, se te realizará una encuesta para valorar la existencia de posibles situaciones que contraindiquen la lactancia, pero hay pocas circunstancias por las que una madre no pueda ser donante de leche.

También se te realizará un análisis de sangre para descartar infecciones.

No se necesita una cantidad mínima para ser donante, cualquier volumen de leche extraída es de gran valor para los prematuros que la necesitan.

"No de cansado, ni sé tu nombre, ni tu historia, no sé por qué lo hiciste, pero gracias. Gracias por regalarmos, sin esperar nada a cambio, la mejor medicina para nuestro hijo."
(Testimonio de madre de bebé prematuro que recibió leche donada)

Manejo de la lactancia tras la muerte de tu hijo

SI DONAR TU LECHE ES UNA OPCIÓN PARA TI, ESTAMOS AQUÍ PARA APOYARTE

Contacta por teléfono para concertar cita para una entrevista y resolver dudas adicionales.

Banco Regional Hospital 12 De Octubre
Tfno: 913019819/913019138

Centro satélite Hospital La Paz
Tfno: 914827941

Centro satélite Hospital Severo Ochoa El Argemal
Tfno: 914834640/914834601 Ext: 814/81433

Centro satélite Hospital Puerta de Hierro Majadahaca
Tfno: 913910839

Centro Satélite Hospital Príncipe de Asturias (Uca3) de Henares
Tfno: 912 42 43 91 / 9120 99 23 / 92 701 987 81 00 ext: 8142/91

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE LECHE HUMANA

Hospital Universitario de Fuenlabrada



¿POR QUÉ TENGO LECHE SI MI HIJO NO LA NECESITA?

Tras la expulsión de la placenta, se producen cambios hormonales que estimulan la producción de leche materna.

Este proceso tiene lugar aunque el bebé fallezca durante el embarazo o el parto. A los 3-5 días tras el parto es común notar molestias por la ingurgitación del pecho (hinchazón o dolor en el pecho, gineceo de leche sensación de frotar o masajear)

¿QUÉ PUEDO HACER SI APARECEN MOLESTIAS POR ININGURGITACIÓN MAMARIA?

Para el manejo de las molestias, puedes utilizar un sujetador ajustado, sin aros, que recija todo el pecho, sin llegar a oprimirlo.

Si has decidido continuar la lactancia, evita estimular el pecho.

Si has decidido parar adelante con la lactancia extrae pequeñas cantidades de leche (preferiblemente de forma manual) hasta conseguir aliviar la tensión. Puedes utilizar una ducha caliente y masaje suave a la extracción para facilitar la salida de la leche.

En cualquiera de los dos casos, si aparece dolor, puedes tomar analgésicos como ibuprofeno o paracetamol y aplicar frío local en el pecho.

¿QUÉ OPCIONES TENGO PARA EL MANEJO DE MI LACTANCIA?

Puedes optar por dos alternativas:

- Inhibir la lactancia materna.
- Mantener la producción de leche y donarla a bancos de leche.

Nuestro personal te acompañará y resolverá tus dudas en cualquiera de las dos opciones.

DESEO EXTRAER MI LECHE

Para algunas mujeres, extraer su leche es una forma de mantener el contacto con su hijo, poniendo en presencia la existencia de su bebé a través de un cuerpo que produce leche, y encuentran en ello una ayuda para afrontar y tramitar el proceso de duelo tras su pérdida, contribuyendo al bienestar de otros recién nacidos.

Puedes realizar la extracción de leche de forma manual o con un sacalaches. Si deseas iniciar la lactancia, te ayudaremos con la estimulación precoz del pecho y la extracción de leche.

Una vez establecida la lactancia, realizar extracciones frecuentes y vaciar el pecho por completo te ayudará a mantener la producción.

La leche extraída puede ser donada a un Banco de Leche si así lo deseas y hasta el momento en que tú quieras.

"Hay por hoy, cuando decís de cansado, que dais gran experiencia de vida me ha ayudado enormemente a transferir tanto dolor. Ha sido liberador, la luz que ha iluminado mi camino entre tanto oscuridad. Porque la leche materna no es sólo alimento, es mucho más que eso, es amor concentrado, medicina para el alma." (Testimonio de madre donante tras perder a su bebé)




DIVULGACIÓN EN MEDIOS

El Hospital de Fuenlabrada incorpora una 'cuna fría' para facilitar el duelo familiar tras la pérdida de un bebé

Es un sistema de enfriamiento que se acopla a la cuna del bebé, dándole a los padres y familias más tiempo para despedirse



"Los padres necesitan tiempo para velar a su bebé fallecido", nos cuenta la matrona Lorena García Esteban del Hospital de Fuenlabrada

El centro incorpora en octubre una 'cuna de abrazos'



Una cuna fría para ayudar con el duelo perinatal a las familias tras la pérdida

Publicado por Ángel M. Gregoris | Oct 4, 2025 | A fondo | 0



El Hospital público de Fuenlabrada incorpora una 'cuna fría' para facilitar el duelo perinatal a las familias

HUMANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA

El Hospital Universitario de Fuenlabrada, centro público de la Comunidad de Madrid, ha incorporado al Área de la Mujer una 'cuna fría' para facilitar a las familias el duelo perinatal tras la pérdida de un bebé. Este dispositivo está compuesto por una unidad de enfriamiento que se acopla a la cuna dándole a los padres y familiares la oportunidad de despedirse con calma en un entorno tranquilo y privado.



ENLACES A LAS ENTREVISTAS:

<https://cadenaser.com/cmadrid/2025/08/13/el-hospital-de-fuenlabrada-incorpora-una-cuna-fria-para-facilitar-el-duelo-familiar-tras-la-perdida-de-un-bebe-ser-madrid-sur/>

<https://cadenaser.com/cmadrid/2025/08/21/los-padres-necesitan-tiempo-para-velar-a-su-bebe-fallecido-nos-cuenta-la-matrona-lorena-garcia-esteban-del-hospital-de-fuenlabrada-ser-madrid-sur/>

<https://diarioenfermero.es/cuna-fria-duelo-perinatal/>

<https://www.comunidad.madrid/hospital/fuenlabrada/noticia/hospital-publico-fuenlabrada-incorpora-cuna-fria-facilitar-duelo-perinatal-familias>