



DICIENDO ADIOS

Aborto Espontaneo | Muerte Fetal | Muerte Infantil | Muerte Multiple

No hay manera correcta de afligirse

Todos nos afligimos de diferente forma no hay un límite y no hay derecho de afligirnos. Haz espacio para ti y para los que tu amas para expresar únicamente tus aflicciones. Tratar de compartir sus experiencias con los que amas, sabiendo que sus aflicciones pueden ser diferentes.

Remembranzas...

Servicios: funerales, entierros y reuniones contribuyen a mostrar apoyo a las personas que están afligidas.

Symbolos: algunas familias plantan un árbol, donan una banca en un parque o donan una banca en honor a su niño. Otra ideas: Colocar una corona de flores, o tirarlas en una corriente, lanzar luces en el cielo nocturno, apoyando un albergue de animales o una comunidad en necesidad. Encuentra algo especial que es significativo para tu familia.

Arte puede ser muy terapéutico. Encuentra una canción o una pintura que se refleje contigo. Escribir y meditar son también excelentes herramientas para ayudarte en el proceso de dolor o aflicción.

It's not easy

Decir adios antes o poco después que decir hola al bebes despues de esperarlo ansiosamente. Aquí está una lista recopilada por padres quien han estado en tu situación, esto puede ayudar con ideas sobre cómo preservar las memorias breves que han tenido con su bebé.

* Mire a su bebe! Su bebé es hermoso. Tu lo hiciste. No te arrepientes. Toma tu tiempo. No hay necesidad de apresurarse.



* Maravillate de sus dedos y pies, de sus pequeñas orejas, de sus manos. conserve un mechón de su pelo, obten de tu bebé las huellas de sus pies y manos.

* Tome muchas fotografías. Esta es su oportunidad para conservar cualquier memoria que tu puedas tener de tu niño.

Tome fotos sosteniendo a tu niño en brazos o solo, o con diferentes cambios de ropa signifiquen o sean especiales para ti, o fotografías de los pies o manos de tu hijo.

* Bañar a tu bebé es posible. Enfermeras pueden ayudar con esto

* Conserva cualquier manta, gorros o ropa que su bebé uso.

* Frecuentemente los hospitales proveen un extra cambio para que el bebé pueda usar.

* Hable con su bebé. Beselo. Abraselo.

* Si te interesa una ceremonia religiosa con una bendicion o bautizo, miembros de la iglesia de los hospitales pueden guiarle con opciones relacionadas con su afiliacion religiosa.

* Si se sienta comoda, invite a familiars y amigos para conocer a su bebe.