

Diciendo Adiós

¿Cómo se dice adiós?

¿Cómo se dice adiós, no sólo a un sueño, pero a una parte de ti mismo? ¿Cómo se dice adiós a alguien tan joven y tan pequeño, que ha vivido tan corto tiempo – tal vez sólo en el útero de la madre?

“Fue muy difícil. Cuando vi a Brian, lo supe. Supe que tenía que decir adiós, pero aún no le había dicho hola. Tenía que decirle que le quería antes de poder siquiera pensar en que se iba.”

No hay una sola manera correcta para que usted diga adiós. Es un momento en que las decisiones y necesidades de **usted** deben ser atendidas. Esta es su oportunidad para hacer lo que le vaya a traer consuelo a usted.

Puede que quiera darle un nombre a su bebé. Hay padres que han dado un nombre hasta cuando la pérdida ocurre muy temprano en el embarazo. El nombre que elija para su bebé debería ser el que le venga del corazón. El nombre puede ser el que usted había considerado en cuanto supo de su embarazo, o puede que cambie de idea. Elija el nombre que elija, debe venirle de lo más profundo del corazón porque ese nombre, en lo más profundo de su corazón, siempre será el nombre del bebé. Parte del nombramiento del bebé ayuda a crear una identidad para él o ella. Si no se sabe el sexo del bebé, elija un nombre que iría con ambos. De nuevo, si su corazón le dice que su bebé es una niña, por ejemplo, elija un nombre de niña.



Algunas veces, los padres le escriben una carta, poema o canción al bebé, como una forma de decir adiós. Los hermanos pueden elegir dibujar un dibujo al bebé. Pueden ser formas muy privadas de decir adiós, o pueden ser parte del servicio funerario en memoria del bebé. Muchos padres expresan un sentimiento de paz al tener una manera formal de comunicar sus sentimientos a su bebé. Otra manera en que un padre o un familiar puede honrar a su bebé es plantando árboles o flores como símbolo del amor que esperaban darle.

“Mi esposo y yo plantamos un árbol en honor de nuestro hijo. Miro ese árbol y encuentro consuelo en que parte de él crecerá fuerte y seguro, como habíamos esperado que lo hiciese él.”

Recuerdos

A menudo es difícil ver o aceptar los recuerdos o recordatorios en el momento de la muerte de su bebé. Las fotos son un tipo de recordatorio en las que puede ser difícil pensar. A menudo, muchos padres rechazan las fotos en el momento de la muerte de su bebé, pero se arrepienten más tarde. Con su permiso, se puede fotografiar a su bebé, y usted puede obtener las fotos más tarde. Su enfermera hablará con usted sobre esto. Otros recordatorios incluyen la pulsera de identificación del bebé, huellas de los pies, un mechón de pelo del bebé, la manta o la ropa que llevó su bebé cuando lo tuvo en brazos. Si la manta o ropa del bebé se ensucian, puede que le ofrezcan un juego nuevo. Usted puede decidir qué juego de ropa quiere guardar como recuerdo. Le darán un anillito dorado como recuerdo de su bebé. Este anillo lo puede llevar con una cadena o guardarlo en la caja de recuerdos.

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

Viendo a su bebé

Ver y tomar a su bebé en brazos a menudo proporciona consuelo y paz además de ayudarlo al decir adiós. Tómese el tiempo que necesite, y pida una sala privada para pasar tiempo con su bebé. No es extraño tener miedo de ver a su bebé. La enfermera puede describir a su bebé para que sepa qué esperar.

“De todas las personas a quien he cuidado que han elegido ver y/o tomar en brazos a su bebé, nadie ha dicho jamás que se arrepienten de haberlo hecho. De los que eligieron no ver o tomar a su bebé en brazos, muchos han dicho que se arrepentirán por siempre.”

Según se preparan usted y su familia para decir adiós a su bebé, recuerde que hay muchas cosas en qué pensar y elegir – pero en términos generales no hay decisiones equivocadas siempre y cuando usted elija lo que tiene en el corazón. Este es el momento en que usted puede hacer de padre del bebé fallecido. Haga lo que tenga que hacer para expresarse a su bebé. Sobre todo, conserve las memorias que forme junto a este bebé. El dolor no desaparecerá, pero si ha dicho adiós de una manera correcta para usted, usted encontrará consuelo en ello.

Información Adicional:

- www.journeyofhearts.org
- www.griefworks.com
- www.vivirlaperdida.com (en español)

Grupos de Apoyo y Boletines Informativos:

Bereaved Parent of the USA

Grupo de Arkansas Central
Contacto: (501) 944-9007
bpusathecentralarkansaschapter.org

The Recovery Room

Contacto: 1-866-273-3835

Good Mourning Grief Support

Groups for Children and Parents
Contacto: (501) 364-7000
www.goodmourningcenter.org

SHARE

Contacto: (501) 202-1777 o
1-800-445-7760 (todo el estado)
www.nationalshareoffice.com

Journey

Contacto: (501) 552-6499

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Revised 8/09
Reviewed 4/11

Saying Good-bye

How do you Say Good-bye?

How do you say good-bye to not only a dream, but a part of you? How do you say good-bye to one so young and small, who lived such a short time - perhaps only in the mother's womb?

"It was really hard. When I saw Brian, I knew. I knew I had to say good-bye, but I hadn't said hello yet. I had to say that I loved him before I could even think about him going."

There is no one right way for you to say your good-bye. This is a time when **your** choices and needs should be met. This is your opportunity to do what would bring you comfort.

You may want to name your baby. Parents have given names even when the loss occurs very early in the pregnancy. The name you choose for your baby should be one that comes from your heart. The name may be one that you had considered as soon as you knew you were pregnant, or you may change your mind. Whatever name you choose should come from deep within your heart because that name-deep in your heart will always be baby's name. Part of giving baby a name helps to create an identity for him or her. If the sex of your baby is not known, you can choose one that would fit either one.

Again, if your heart tells you that your baby is a girl for example, choose a name for a girl.

Sometimes parents write their baby a letter, poem or song as a way of saying good-bye. Siblings may choose to draw the baby a picture. These can be very private ways of saying good-bye, or they can be part of the memorial service for the baby. Many parents express a sense of peace of having some formal way of communicating their feelings to their baby. Another way a parent or family may honor their baby is by planting trees or flowers as a symbol of the love they had hoped to give.

"My husband and I planted a tree in our son's honor. I look at that tree and feel comfort in that a part of him will grow strong and sure as we had hoped that he would."

Keepsakes

Keepsakes and mementos are often hard to look at or accept at the time that your baby dies. Pictures are one type of keepsake that may be difficult to think about. Many parents often refuse pictures at the time that their baby dies only to regret it later. Your baby can be photographed with your consent and you can obtain the pictures at a later date. Your nurse will discuss this with you. Other keepsakes include a baby ID bracelet, footprints, a lock of baby's hair, the blanket or clothes that your baby wore when you held him or her. If the baby's clothes and blanket become soiled, you may be offered a new set instead. You can decide which set of clothes you wish to keep. You will be given a tiny gold ring as a memento of your baby. This ring can be worn on a chain or kept inside the box of keepsakes.



This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

Seeing your Baby

Seeing and holding your baby often provides comfort and peace as well as helps when saying good-bye. Take as much time as you need, and ask for a private room to spend time with your baby. It is not unusual to be afraid of seeing your baby. The nurse can describe your baby so that you know what to expect.

“Of all of the people that I have ever cared for that have chosen to see and or hold their babies, none of them have ever said that they regretted it. Of those that did not choose to see or hold their babies, many of them have said they will regret it forever.”

As you and your family prepare to say good-bye to your baby, remember that there are many things to think about and choose- but overall there are no wrong choices as long as you choose what is in your heart. This is your time to parent your baby that has died. Do whatever you need to do to express yourself to your baby. Above all else, cherish the memories that you create together with this baby. The pain will not disappear, but if you have said good-bye in a way that is right for you, you will find comfort in that.

Additional Information:

- www.journeyofhearts.org
- www.griefworks.com

Support Groups and Newsletters:

Bereaved Parent of the USA

Central Arkansas Chapter
Contact: (501) 944-9007
bpusathecentralarkansaschapter.org

The Recovery Room

Contact: 1-866-273-3835

Good Mourning Grief Support

Groups for Children and Parents
Contact: (501) 364-7000
www.goodmourningcenter.org

SHARE

Contact: (501) 202-1777 or
1-800-445-7760 (Statewide)
www.nationalshareoffice.com

Journey

Contact: (501) 552-6499

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Revised 8/09
Reviewed 8/14