

los familiares y amigos traten de comprender este sentimiento. La pena es un sentimiento muy individual y los hombres y mujeres pueden tener reacciones y necesidades diferentes en momentos diferentes. A veces el sentimiento de dolor y pena no desaparece inmediatamente después de la pérdida sino después de transcurrido algún tiempo.

Si usted conoce a alguien cuyo bebé ha muerto, o que ha perdido al bebé que esperaba, hay ciertas cosas que puede hacer para ayudar. No tema preguntar a los padres cómo se sienten, o hablar acerca del bebé y mencionar su nombre, si lo tiene. Hacer esto es mejor que evadir el tema y actuar como si nada hubiera sucedido, lo cual puede ser hiriente para los padres que están sufriendo ya que les hace sentir como si su bebé nunca hubiera existido. A veces la gente cree que sirve de consuelo decir cosas como "Siempre puedes tener otro bebé" o "quizás fue para mejor", pero estos comentarios también pueden ser hirientes. En cambio, ofrecerles apoyo práctico y estar dispuestos a escuchar pacientemente cuando los padres hablan de su dolor puede ayudarles en estos momentos difíciles. Los padres pueden también llamar a SANDS, tel. (02) 9906 7004, un grupo de apoyo para los padres que han sufrido la muerte de un bebé o la pérdida de un bebé nonato. El Servicio de Interpretación y Traducción (TIS), tel. 131450 puede ayudar a hacer la llamada. Los centros comunitarios de salud también ofrecen servicios de consejería.

## Cuando un bebé muere

### When a Baby Dies

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

## Cuando un bebé muere

### When a Baby Dies

De todos los nacimientos, aproximadamente un bebé de cada cien nace muerto o muere poco después de nacer. Esta puede ser una experiencia desoladora para los padres, y a menudo la primera pregunta que ellos hacen es ¿por qué? A veces la causa es un defecto congénito o una complicación del parto, pero generalmente se desconoce la causa.

Cuando un bebé muere, muchos padres desean tener la oportunidad de ver a su bebé, pasar algún tiempo con él y tenerlo en sus brazos. Los hospitales por lo general permiten hacerlo, pudiendo igualmente ofrecer tomar fotografías, cortar un mechón de pelo y tomar impresiones de las manos y pies del bebé para llevar a sus casas. A algunas personas esto puede parecerles muy insólito (y algunos padres prefieren no hacer estas cosas), pero los padres que deciden ver a su bebé dicen que les ayuda tener recuerdos de su hijo y la oportunidad de despedirse de él.

“Me alego de haber pasado algún tiempo con mi bebé,” dice una mujer cuyo bebé murió poco después del nacimiento. “Me ayudó a conocerlo un poco y me hizo sentir que él era parte de mi vida.”

Un ministro religioso puede informar sobre las costumbres que son apropiadas según la religión de los padres, o estos pueden pedir asesoramiento en el hospital a una matrona bilingüe, o a un trabajador de la salud étnico.

Los hospitales de NSW tratan de hacer todo lo que pueden para ayudar a los padres durante estos momentos difíciles. Una mujer que ha perdido a su bebé generalmente es

atendida en una habitación privada y, si está produciendo leche, un médico, enfermera o matrona puede aconsejarle sobre lo que debe hacer para detener la leche. La pareja de la mujer y su familia pueden visitarla a cualquier hora y, en algunos hospitales, es posible que un familiar o amiga se quede a pasar la noche con ella.

Si un bebé muere antes de las 20 semanas de gestación, esto se llama aborto espontáneo (miscarriage) y no es necesario llenar un formulario o hacer un funeral. Sin embargo, si los padres desean que el bebé que han perdido sea bendecido por un ministro religioso o que sea sepultado, deben hablar con su médico, matrona o asistente social. La muerte de un bebé después de las 20 semanas de gestación se llama nacimiento malogrado (stillbirth) y, en NSW, se requiere que los padres organicen un funeral e inscriban el nacimiento del bebé. Una asistente social del hospital puede ayudarles en estos trámites. Sin embargo, los padres no tienen que asistir al funeral si ello no es apropiado para su cultura o religión. Si hay alguna costumbre especial en su tradición cultural, los padres deben decírselo a la asistente social (se puede conseguir un intérprete si es necesario).

Después que la mujer sale del hospital, una matrona puede visitarla en su casa. Los padres pueden también volver al hospital y hablar con la asistente social si desean conversar con alguien acerca de su pérdida.

La gente no siempre se da cuenta de que el dolor que los padres sienten por un bebé muerto antes de nacer o que vivió sólo unas horas puede ser tan abrumador como el dolor que se siente por la muerte de un pariente próximo a quien conocieron durante años. Es normal que una mujer y su pareja sientan profunda pena en estos momentos, aun cuando se trata de un aborto espontáneo, y es importante que