

# ACOMPANYAMENT EN EL DOL PERINATAL

Educació sanitària per a l'autocura

**L'autocura** és la responsabilitat que cada persona té per al foment, conservació i cura de la seva salut. En aquesta fitxa de salut, et donem la informació necessària per poder abordar i gestionar un acompanyament de qualitat al dol perinatal dels seus familiars.

## QUÈ ÉS EL DOL PERINATAL?

El dol perinatal és aquell que **es dona després de patir una pèrdua durant l'embaràs, el part, el puerperi i el primer mes després del naixement**, concretament des de la setmana 22 de gestació fins els primers 28 dies de vida.

És un procés individual i personal que comporta un conjunt de reaccions afectives, fisiològiques, conductuals i cognitives per a l'adaptació a la pèrdua del fill-a i del procés de superació que comporta.

## UN GRAN TABÚ

La pèrdua d'un fill-a es considera un fet antinatural i comporta un **gran impacte emocional i mental** en les mares i pares que pateixen la pèrdua.

Sumat a això, existeix el factor condicionant sociocultural, el qual no acostuma a facilitar o legitimar la pèrdua, sinó ve **es tendeix a infravalorar o fins i tot negar el procés** de dol lligat a aquestes famílies, per no saber com abordar-ho. Per això és tan important parlar-ho, per visibilitzar-ho.

Els avis i àvies són els principals familiars que estaran més en contacte amb els progenitors. És important que tinguin uns bon coneixements i recursos per poder facilitar l'elaboració i el procés d'un dol sa dels seus familiars.

## QUÈ PUC FER?

- **Parlar-ne, no fer com si no hagués passat.**
- **No amagar / llençar objectes i roba del nadó.**
- **Evitar frases com:**
  - Sé com et sents.
  - Ets jove, ja en tindràs un altre.
  - Això ha passat perquè no estaves preparada.
  - Millor que no l'hagis conegut, així no et farà tant mal.
  - La vida segueix, has de tirar endavant.
- **Permetre l'expressió de sentiments i parlar-ne.**
- **Donar espai i temps** per a la creació del dol i recordar el nadó.
- **No fer comentaris inapropiats ni judicis de valor.**

- **Fer saber que poden comptar amb la teva ajuda i temps, sense insistir.**
- **No anticipar-se a les seves decisions, respectar el seu procés de dol.**



## NO OBLIDIS QUE PER CUIDAR, CAL CUIDAR-SE!

Si aquesta pèrdua t'ha tocat de prop, és molt probable i natural que també estiguis passant per un procés de dol. Si volem proporcionar un bon acompanyament al dol perinatal dels nostres familiars, nosaltres també hem d'estar preparats. D'aquesta manera facilitarem un desenvolupament del dol sa, tant el nostre, com el dels nostres familiars.

- **Dona't permís per estar en dol:** Està bé deixar sentir el dolor i expressar-lo, són emocions que sorgiran després de la pèrdua.
- **Sigues pacient amb tu mateix-a:** Cada dol és únic i personal, amb els seus alts i baixos, i períodes de més calma, però és important tenir en compte que requerirà el temps de curació que sigui necessari.
- **No descuidis la salut:** És important mantenir unes bones rutines amb una bona alimentació, descans i activitat física.
- **Busca suport:** La seva presència facilitarà l'elaboració del dol.

**Si necessita més informació, consulti a la seva infermera familiar i comunitària**