



COMPRENENT EL DOL PERINATAL: SUPPORT PER A LES FAMÍLIES



QUÈ ÉS EL DOL PERINATAL?

El dol perinatal és el procés de dol que experimenta la família quan perd un nadó durant l'embaràs, el part o poc després del naixement.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT RECONÈIXER-LO?

És molt important que el dolor, la tristesa o altres sentiments associats amb aquesta pèrdua siguin reconeguts

El dol és una reacció esperable davant de la teva pèrdua. El teu cos i la teva ment començaran a notar canvis... has de donar-te temps per ressituat-te.

SUPPORT EMOCIONAL I PSICOLÒGIC

És crucial buscar i rebre suport emocional i psicològic. Des de l'ASSIR i la FHES volem ajudar-te a superar-ho.

RECOMANACIONS:

- Cerca aquelles activitats que et reconfortin.
- Compta amb un/a professional capacitada que pugui ajudar-te a processar el dolor i les emocions, o bé uneix-te a grups de suport específics per a aquest tipus de dol.
- Envolta't d'aquelles persones que et facin sentir bé i no dubtis a parlar amb familiars i amics propers sobre els teus sentiments si ho necessites.
- Permet-te sentir i no et jutgis per les teves emocions i sentiments.
- Ajuda't amb tècniques de relaxació i busca moments d'autocura.
- Informa't sobre el dol perinatal; pot ser útil per comprendre els diferents aspectes de l'experiència i trobar formes de cuidar-te.
- Crea la teva caixa de records.

**Recorda que no estàs sola
en aquest viatge.**

Hi ha suport i persones
disposades a escoltar-te
i acompanyar-te en el procés.

Contacte:

ASSIR Santa Coloma
C. Major 49-53 4a planta
Santa Coloma de Gramenet
934 685 940

ASSIR Dr. Barraquer
Pl. Dr. Trueta s/n
Sant Adrià del Besòs
933 817 605

ASSIR Gran Sol
Av. del Dr. Bassols 112-130
Badalona
936 247 929





COMPRIENDIENDO EL DUELO PERINATAL: APOYO PARA LAS FAMILIAS



¿QUÉ ES EL DUELO PERINATAL?

El duelo perinatal es el proceso de luto que experimenta la familia cuando pierde a un bebé durante el embarazo, el parto o poco después del nacimiento.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECONOCERLO?

Es muy importante que el dolor y la tristeza u otros sentimientos asociados con esta pérdida sean reconocidos.

El duelo es una reacción esperable ante tu pérdida. Tu cuerpo y tu mente empezarán a notar cambios... tienes que darte tiempo para resituarte.

APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Es crucial buscar y recibir apoyo emocional y psicológico. Desde el ASSIR y la FHES queremos ayudarte a sobrellevarlo.

Recuerda que no estás sola en este viaje.

Hay apoyo y personas dispuestas a escucharte y acompañarte en el proceso.

Contacto:

ASSIR Santa Coloma
C. Major 49-53 4a planta
Santa Coloma de Gramenet
934 685 940

ASSIR Dr. Barraquer
Pl. Dr. Trueta s/n
Sant Adrià del Besòs
933 817 605

ASSIR Gran Sol
Av. del Dr. Bassols 112-130
Badalona
936 247 929

RECOMENDACIONES:

- Busca aquellas actividades que te reconforten.
- Apóyate en un/a profesional capacitado/a que te pueda ayudar a procesar el dolor y las emociones, o bien únete a grupos de apoyo específicos para esta clase de duelo.
- Rodéate de aquellas personas que te hagan sentir bien y no dudes en hablar con familiares y amigos cercanos sobre tus sentimientos si lo necesitas.
- Permítete sentir y no te juzgues por tus emociones y sentimientos.
- Ayúdate con técnicas de relajación y busca momentos de autocuidado.
- Infórmate sobre el duelo perinatal; puede ser útil para comprenderlos diferentes aspectos de la experiencia y encontrar formas de cuidarte.
- Crea tu caja de recuerdos.

