

Jarraipen kontsultak:

14 astetik beherako galerak:

- Emagina: galera osteko 7 egunetan edo lehenago behar izanez gero.

Hitzordua:

- Ginekologia:

Hitzordua:

14 astetik gorako galerak:

- Emagina: alta osteko lehenengo 7-10 egunetan.

* Haurdunaldiaren kontrola Fetuaren Fisiopatologiako Unitatea (UFPP) kontsultetan eraman baduzue, 7-10 egunetara bertan izango duzue hitzordua.

- UFPP Kanpo - kontsultak.

- 2-3 astetara.
- 3 hilabetetara

Behar izanez gero, zuen emaginarekin edo erreferentziako ginekologoarekin harremanetan jarrita, laguntza psikologikoa eska dezakezue.



Consultas de seguimiento:

Pérdidas < 14 semanas:

- Matrona: tras la pérdida en 7 días o antes si lo precisáis.

Cita:

- Ginecología:

Cita:

Pérdidas > 14 semanas:

- Matrona: primeros 7-10 días tras el alta.

* Si habéis llevado el control de embarazo en consultas de la Unidad de Fisiopatología Fetal (UFPP), os citarán allí en 7-10 días.

- Consultas externas de la UFPP.
 - 2-3 semanas
 - 3 meses

Pedid ayuda psicológica si lo consideráis necesario, contactando con vuestra matrona o vuestra ginecóloga/o de referencia.



Beste baliabide batzuk:

"Esku Hutsik"
Euskadiko Haurdunaldi,
Erditze eta Jaioberrien
Dolu Elkartea
eskuhutsik@gmail.com

Izarren Lorategia
Bilbao (Derio). Hilerrian
dagoen oroimenerako
espazioa.

www.umamanita.es
Dolu perinatalari buruzko
informazio eguneratua
duen web orrialdea.

www.acontracor.com
Haurdunaldia etetearen
inguruko dolu-elkartea.

www.redelhuecodemivientre.es
Dolu perinatala bizi duten
familiatzako elkartasun-
sarea.

www.fedupduelo.org
Haurdunaldiko, jaiotza
inguruko eta
jaioberrietako doluaren
Espainiako Federazioa.

Otros recursos:

Asociación de duelo
gestacional, perinatal y
neonatal de Euskadi y
Navarra "Esku Hutsik"
eskuhutsik@gmail.com

El Jardín de las Estrellas
Espacio para el recuerdo
en el cementerio de
Bilbao (Derio).

www.umamanita.es
Pagina web con
información actualizada
sobre duelo perinatal.

www.acontracor.com
Asociación de duelo
por Interrupción de
embarazo.

www.redelhuecodemivientre.es
Red de solidaridad para
familias en duelo
perinatal.

www.fedupduelo.org
Federación Española
de duelo gestacional,
perinatal y neonatal.

Etxera joateko informazioa

Haurdunaldi osteko dolua

Información al alta

Duelo gestacional



Zuen haurtxoaren
galeraren bizipenaren
ostean, etxera itzultzeko
une latza dator.

Orain hasiko duzuen
bidean lagunduko dizuen
informazioa eman nahi
dizuegu, ahal den
heinean gauzak errezteko.

Ez zaudete bakarrik.

Después del trance vivido
con la pérdida de
vuestro/a bebé, llega el
momento de volver a casa.

Queremos ofreceros un
poco de luz, aportando
información que os
ayudará en el camino que
emprendéis ahora.

No estáis solas y solos.



BILBO-BASURTUKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO-BASURTO



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



BILBO-BASURTUKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO-BASURTO



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Normala da:

Es normal:

- Hileroko baten moduko odol jariora izatea.
- Bularren ingurgitazioa izatea.
- Hartutako medikazioaren ondorio batzu izatea: goragalea, beherakoa...
- Hilerokoa izatearen antzeko min edo molestiak.

- Sangrar como una regla en disminución.
- Ingurgitación mamas.
- Efectos secundarios de la medicación: sudoración, náuseas, diarrea...
- Molestias/dolor tipo regla.



Edoskitzea:

Lactancia materna:

Edoskitzea maneiatzeko hainbat aukera daude; guztietatik zuek aukeratutakoa izango da beti aukerarik onena:

- Inhibizio farmakologikoa.
- Inhibizio fisiologikoa.
- Esne-bankuari dohaintza egitea.
- Beste seme-alaba batzuei bularra ematea.

Hay diferentes opciones para el manejo de la lactancia, la mejor opción será siempre la que elijáis:

- Inhibición farmacológica.
- Inhibición fisiológica.
- Donación al banco de leche.
- Amamantar a otros hijos e hijas.

Consultad con vuestra matrona si necesitáis ayuda o asesoramiento.

Kontsultatu zuen emaginarekin laguntza edo aholkularitza behar izatekotan.

Gorputzaren disposizioa:

Disposición del cuerpo:

Zuen haurra 180 egun (25+5 aste) baino gazteagoa bazen:

- Ospitalea arduratuko da gorpuaren disposizioaz, beste giza hondarrekin errausteko.
- Ehorztetxe baten zerbitzuen bidez, gorpuaren modu pribatuan zuen kargu eramateko eskubidea duzue.
- Ospitalean egon zineten bitartean eskaera egin ez bazenuten, epe mugatu bat duzue Pazienteak eta Erabiltzaileak Atenditzeko Zerbitzutik eskatzeko.
- Aukera horrek gastu batzuk dakartza familiaren kontura. Askotan, gurasoen eta aitona-amonen heriotza-aseguruek gastu horiek ordaintze dituzte.

Zuen haurra 180 egun baino zaharragoa bazen:

- Gorpuaren disposizioa pribatua egingo duzue, zeuen aukerako ehorztetxe baten zerbitzuen bidez.
- Erregistro Zibilean inskribatuko duzue.
- Ehorztetxeari ospitalean emandako dokumentuak helarazi behar dizkiozue tramite guztiak egiteko.

Sí vuestro/a bebé era menor de 180 días:

- El hospital se encargará de la disposición del cuerpo, para incinerarlo con otros restos humanos hospitalarios.
- Tenéis derecho a realizar una disposición privada del cuerpo, por medio de los servicios de una funeraria.
- Disponéis de un plazo determinado para solicitarlo desde el Servicio de Atención a Paciente Usuario/a (SAPU), si no lo hicisteis durante vuestra estancia en el hospital. Esta opción conlleva unos gastos a cargo de la familia.
- Muchas veces, los seguros de decesos de los progenitores e incluso de los abuelos y abuelas, cubren estos gastos.

Sí vuestro/a bebé era mayor de 180 días:

- Realizaréis la disposición privada del cuerpo, mediante los servicios de una funeraria de vuestra elección.
- Queda inscrito en el Registro Civil.
- Debéis entregar a la funeraria los papeles que os dieron en el hospital, para que realice los trámites oportunos.

Prestazioak:

Prestaciones:

Zuen haurra 180 egun (25+5 aste) baino gazteagoa bazen:

- Ez dago aurreikusita, prestazioak jasotzeko eskubiderik.

Zuen haurra 180 egun baino zaharragoa bazen:

- Ama haurdunak, umearen jaiotzagatik prestazioak jasotzeko eskubidea du.
- Bikotearentzako prestazioak eztabaida sortu du emakumeen eta gizonen berdintasunerako Legean 4/2005 oinarrituta. Aldeko epai batzu egon dira, eskatu eta erreklamatu duten pertsonentzat.
- www.sedeseq-social.gob.es

Sí vuestro/a bebé era menor de 180 días:

- No está contemplado el derecho a prestaciones.

Sí vuestro/a bebé era mayor de 180 días:

- La madre gestante tiene derecho a prestación por nacimiento.
- La prestación para la pareja ha generado controversia en base a la Ley 4/2005 para la Igualdad de Mujeres y Hombres. Ha habido sentencias a favor, para personas que lo han solicitado y reclamado.
- www.sedeseq-social.gob.es

Gogoratu:

Recuerda:

Sentimenduak: zaurgarri sentitzea, emozio kontr-esankorrek sentitzea, beldurra izatea, mina eta nahasmena sentitzea normala da. Onartu zuen emozioak eta erakutsi ingurune baliozkotzaileetan. Familiaren eta lagunaren babes emozionala onartzazu.

Medikazioa: ez da gomendagarria automedikatzeko, izan ere botikek askotan anestesia emozionala sortzen dute, bizi errealtate urratzailea ez onartzeko modu gisa. Honek, dolu-prozesuaren bilakaera positiboa atzeratzen du.

Sentimientos: sentirse vulnerable, sentir emociones contradictorias, tener miedo, sentir dolor y confusión, es normal. Aceptad vuestras emociones y expresadlas en entornos validantes. Aceptad el apoyo emocional de familia y amistades.

Medicación: no es recomendable automedicarse, ya que la medicación muchas veces anestesia emocionalmente, se convierte en un modo de no aceptar la realidad desgarradora que estáis viviendo, y retrasa la evolución favorable del proceso de duelo.