

Crear recuerdos

Cuando alguien fallece, a menudo comienzas a reavivar recuerdos. Ahora, en este caso, no todos los recuerdos se han creado aún. Es importante hacer esto para que no solo mires hacia atrás en el dolor, sino también en los momentos bonitos y amorosos que habéis tenido juntos.

Puede parecer complicado crear recuerdos con un niño fallecido, pero no tiene por qué ser difícil. A continuación, damos algunos consejos de cosas que son fáciles de realizar.

Mirar bien a tu bebé

Solo tienes poco tiempo para absorber la imagen completa de tu bebé, así que admírale desde todos los lados. Discute a quien se parece y descubre todas las bonitas maravillas.

Cargar a tu bebé y/o dejar que otros le cogen, abrazarle y darle besitos

Puedes cargar a tu bebé varias veces al día. Si tu bebé se enfría con un refrigerador, es aconsejable que vuelvas a poner a tu bebé en el refrigerador después de un tiempo. Con el método del agua, puedes utilizar los momentos de cambio para cargar y abrazar a tu bebé. Las personas en tu entorno a menudo también disfrutan cargar a tu hijo. A la mayoría de la gente le da miedo, pero también le gusta. Ofrece la oportunidad de conocer a tu hijo a otras personas. Si quieres darle un beso a tu bebé, pero también te da un poco de miedo, puedes optar por darle un beso en la mano o en el pie o en un trozo de tela.

También deja que los hermanos mayores, si lo deseen y estén preparados, acaricien, abracen y carguen al bebé.

No olvides tomar muchas fotos y videos bonitos.

Darle un nombre a tu bebé

Darle un nombre a su bebé hace que sea mucho más fácil hablar de él/ ella ahora y más adelante. Entonces él/ella inmediatamente forma parte de la familia. Tal vez ya has elegido un nombre para tu bebé y quieres darlo a tu bebé. Si aún no has elegido un nombre y necesitas encontrar uno ahora, puede ser complicado. También puedes darle a tu bebé un nombre bonito (simbólico) que no habrías elegido si tu bebé estuviera vivo.

"Dime mi nombre y existo"



Vestir a tu bebé o envolverle en una tela bonita

Mantén el momento en que tu bebé esté caliente piel con piel contigo el mayor tiempo posible. Una vez que tu bebé se haya enfriado, ese momento nunca volverá.

Entonces puedes vestir a tu bebé si el estado de la piel lo permite. Si la piel está dañada, húmeda o pegajosa, no lo hagas. Luego, puedes acostar a tu bebé en la parte posterior de una esterilla de celulosa para que el lado de plástico toque la piel. Luego puedes envolverle en una tela bonita.

Si tu bebé pierde algo de humedad, permanecerá en el plástico de la esterilla de celulosa y puedes quitarlo varias veces al día con un kleenex o papel de cocina.

Si eliges el método del agua, puedes bañar a tu bebé con agua tibia y un aceite de baño o jabón de olor agradable el día de la despedida. Y después puedes ponerle aceite para bebés y vestirle o arroparle con una tela.

No olvides tomar fotos y videos bonitos.

Leerle a tu bebé

Leer un libro juntos; imagino cuanto hubieses deseado hacerlo. Sin embargo, esto todavía es posible. Quizás te han regalado algunos libros bonitos que deseas leer. No olvides tomar fotos y videos bonitos.

Llevar a tu bebé a la cama contigo

Así debería haber sido. Te despiertas por la mañana y primero te llevas a tu bebé un ratito a la cama contigo. Si lo deseas, aún puedes hacerlo. En la tranquilidad de la mañana o de la tarde puedes cargar a tu bebé y ponerle entre vosotros dos para abrazarle y admirarle muy bien.

No olvides tomar fotos y videos bonitos.

Bañar a tu bebé

Puedes bañar o duchar a tu bebé si su piel no está dañada. Si tu bebé tiene la piel frágil y quieres bañarle, elige hacerlo la última noche o el día del funeral. Luego puedes ponerle aceite para bebés y vestirle.

Si has elegido el método del agua, también puedes bañar a tu bebé. El día de la despedida, puedes llenar el recipiente con agua tibia y un aceite de baño o jabón de olor agradable. Después puedes ponerle a tu bebé aceite para bebés y vestirle o envolverle en una tela.

Cantar canciones

Cántale una canción a tu bebé y haz un video. Puedes encontrar una canción especial de bienvenida y despedida [aquí](#).

Hacer huellas de manos/pies/dedos con tinta

En muchos hospitales hacen huellas de manos y pies con tinta. Si esto aún no se ha hecho, también puedes hacerlo tú misma o preguntar si el agente funerario (especializado) o la enfermera de maternidad pueden ayudar con esto.

Hacer huellas de manos/pies con arcilla/bronce/3D

Una huella en 3D es aún más auténtica. Hay varias empresas que realizan huellas en 3D. Se hace un molde con alginato de la mano o del pie de tu bebé. Si la piel de tu bebé es muy frágil, esto no se recomienda. Puede hacerlas en diferentes materiales como yeso o bronce. También puedes hacer un escaneo 3D. Posteriormente, se puede realizar una impresión en 3D de ese escaneo. El escaneo no entra en contacto con el bebé, por lo que también es adecuado para bebés con piel frágil.

Cortar una mechita de pelo

Puedes guardar estos pelitos en una bolsita o cajita bonita, o puedes utilizarlos para que hagan una joya.

Hacer fotos y videos

Haz fotos y videos de todo lo que haces. Es mejor tener 1.000 imágenes que nunca volverás a mirar, que echar algo de menos más adelante. Al principio te ayuda a darte cuenta de lo que sucedió exactamente. Ayuda a tu entorno a entenderte mejor. Al ver fotos y videos ellos también se darán cuenta mejor de que tu hijo realmente ha estado allí, por lo tanto, siempre estará. Ayuda a los niños que ya están allí a mantener vivos sus recuerdos. Estos eventualmente se desvanecerán cuando se hacen mayores. Y ayuda a los niños nacidos después a tener una buena idea del hermanito o hermanita del que se habla mucho pero que nunca han visto.

Pasear con tu bebé (por tu casa, la habitación del bebé, el jardín o el barrio)

Esto puede sonar un poco extraño y, por supuesto, será algo muy diferente a los paseos que te habías imaginado, pero puede ser agradable caminar por la casa con tu bebé para mostrar dónde vivís o salir un rato para enseñarle la naturaleza. Si vas más lejos de tu propia casa o jardín, ten en cuenta que puedes encontrarte con personas que pueden asustarse cuando escuchan y vean que tu hijo ya no vive. Podrías pedirle a alguien que te acompañe para mantener a la gente a distancia. Podrías poner a tu bebé en una mochila de bebés en lugar de en el cochecito para que se note menos.

Hacer/elegir una tarjeta de nacimiento

Quizás quieres enviar la tarjeta de nacimiento tal como la habías elegido. Muchas veces es muy posible con algunas adaptaciones. También puedes utilizar una bonita foto, las huellas de mano o pie o un bonito poema.

Si celebras un servicio de despedida y deseas mencionarlo en la tarjeta, se requiere algo de prisa. Te recomendamos que en este caso utilices un "sobre de duelo". De esta forma las tarjetas llegan aún más rápido a amigos y familiares. Pero lo que también puedes hacer es invitar a las personas de forma digital (vía e-mail o Whatsapp) al servicio de despedida y luego, cuando ya no haya más presión de tiempo, pensar en la tarjeta.

Después del servicio de despedida, también es bueno poder volver a estar con tu hijo. La tarjeta también genera nueva atención y es agradable y útil recibir muchas tarjetas (o mensajes) después de la despedida.

[Aquí encontrarás varios ejemplos.](#)

Hacer un librito de recuerdos

Puedes pedir a las personas que vienen a visitaros que escriban algo para vosotros o para tu hijo en un bonito librito de recuerdos. También puedes poner este librito en el funeral para que los invitados puedan escribir más en él. También puedes pegar ecografías, las tarjetas que has recibido o las tarjetitas adjuntas a las flores.

Seguir recordando

Cuando termina el funeral, parece que no caben más recuerdos nuevos, pero aún así puedes estar ocupada con tu hijo. Por ejemplo, cogiendo la caja de recuerdos para sujetar y contemplar las cosas que te acerquen a tu bebé. O compartiendo fotos y recuerdos con las personas que te rodean.

