

En muchas familias, desde el momento en que la prueba de embarazo sale positiva, sus vidas cambian para siempre.

La primera reacción que tuviste pudo haber sido entusiasmo o asombro. Tal vez compartiste la emocionante noticia con familiares y amigos, o pensaste en el nombre y en el atuendo perfecto para el bebé. Para otros, la primera reacción pudo haber sido desconfianza, enojo o ansiedad. Es probable que te haya preocupado la manera en que el nuevo bebé iba a afectar tu vida. Sin importar qué fue lo que sentiste al principio, el nuevo bebé se convirtió en una parte importante de tu futuro.

Los sentimientos que experimentas después de haber tenido una pérdida prematura del embarazo son por lo general más intensos de lo que la mayoría de las personas, incluso tú misma, creen. Perder un bebé en cualquier etapa del embarazo es una verdadera pérdida. Aunque físicamente te recuperes en un período corto de tiempo, la recuperación emocional puede ser mucho más larga.

La siguiente información ha sido proporcionada por otros padres que han perdido a sus bebés, amigos y profesionales. La función de este folleto es responder algunas de tus preguntas y ayudarte a que te des cuenta de lo normal que son las emociones y miedos que experimentas mientras atraviesas este trance.

## ¿Qué es la pérdida prematura del embarazo?

Es la pérdida del embarazo que se produce dentro de las 20 semanas de gestación. Las razones más comunes están relacionadas a problemas con el desarrollo del bebé o la placenta. Es probable que si la pérdida se produce en ese periodo de tiempo el sexo del bebé solo se pueda determinar a partir de estudios cromosómicos.

## El punto de vista de la madre...

Puede que después de haber sufrido la pérdida prematura del embarazo tengas distintas emociones que varían desde alivio a decepción o a un profundo dolor. Los sentimientos estarán en constante cambio. Quizás, experimentes una serie de emociones en momentos distintos, o vuelvas a experimentar un sentimiento que ya tuviste. No existe una forma *correcta* o *incorrecta* de afrontar el dolor. Tú y tu pareja tal vez afronten el duelo de manera distinta y las personas a tu alrededor de otra forma diferente. Incluso, aunque haya personas que compartan aspectos comunes de haber sufrido una pérdida, cada experiencia es personal y única.

Podes sentir:

-Alivio	-Enojo	-Depresión
-Estado de shock	-Culpa o auto-	-Malestar físico
-Confusión	reproche	relacionado a
-Baja autoestima	-Frustración	cambios
-Negación	-Tristeza	hormonales

En el listado se incluyen las respuestas más frecuentes frente al dolor. Es poco probable que experimentes estas emociones en un orden en particular o en etapas. Recuerda que los sentimientos más intensos no durarán por siempre sino que *habrá* un tiempo en que el dolor disminuya y comience el proceso de sanación. Lleva tiempo y paciencia poder incorporar la pérdida de tu bebé en tu vida diaria.

Una vez que comiences a sentirte mejor, es factible que te sorprendas cuando algunos sentimientos vuelvan a aparecer. Es normal y puede suceder meses-o incluso años- después. La fecha probable de parto puede ser difícil, en especial si tus amigos y familiares ya se han olvidado o siguieron con sus vidas. Sirve de ayuda planear una actividad especial, como por ejemplo, una liberación de globos u otra actividad para ese día.

## Cómo cuidar de ti misma...

**Cuidá tu cuerpo**—Cuidar de tu salud física es tan importante como cuidar de tu salud mental. Es importante llevar una dieta balanceada, hacer ejercicio (aunque sólo sea dar una vuelta a la manzana), beber mucha agua, y mantener una rutina de descanso regular. Tu cuerpo atravesará los mismos cambios hormonales que hubiera sufrido si hubieras tenido al bebé. Puedes experimentar cambios de humor, fatiga, insomnio, incapacidad para concentrarte y/o irritabilidad. Los niveles de energía pueden ser irregulares, así como también tu apetito.

**Busca apoyo**—Existe una gran cantidad de recursos que ofrecen apoyo. Algunas personas sienten que es de ayuda asistir a los grupos de apoyo para padres que han perdido un embarazo. También podrás encontrar organizaciones en línea diseñadas para brindar ayuda a padres. Algunos encuentran consuelo en un amigo cercano o pariente. Si la tristeza interfiere significativamente en tu rutina diaria, deberás ponerte en contacto con tu médico o terapeuta profesional.

**Comunícate**—Diles a los demás lo que necesitas, y sé específica. Además de expresar tus necesidades verbalmente, puedes escribir cartas o notas a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Diles qué necesitas de ellos, en especial cuando tengas ganas de hablar sobre el bebé y cuando no.

**Cuida tu mente y espíritu**—Quizás sientas la necesidad de crear lazos espirituales en esta etapa. Ponte en contacto con el sacerdote o simplemente tomate un tiempo para la reflexión y la relajación. Algunas personas disfrutan de la lectura y escritura; escribir un diario contando tu experiencia puede ser una parte importante del proceso de sanación.



## El punto de vista de tu pareja...

Tal vez experimentes muchas de las emociones que tu esposa/pareja pero te sientas obligado a “ser fuerte” y dejar tus sentimientos de lado. Es importante que recuerdes que tu también necesitas apoyo en estos momentos.

El duelo de tu pareja puede ser complicado. Puede ser confuso y provocar sentimientos de indiferencia e impotencia. Es probable que sea difícil no poder controlar la situación. Otro de los desafíos que deberás enfrentar es cuando la gente minimiza el dolor que sentís. Es normal que te sientas frustrado si te preguntan constantemente cómo se siente tu pareja mientras pareciera que a nadie le importa ni pregunta cómo te sientes tú. Es probable que para recibir el apoyo que necesitas tengas que pedirlo, y que llegue de la persona menos esperada. Trata de ser abierto. Recuerda hablar del tema con tu pareja. Mantener una comunicación abierta es importante tanto para el proceso de sanación como para la relación.

Tal vez debas regresar al trabajo al poco tiempo de haber sufrido la pérdida y la idea de abandonar a tu pareja te resulte desgarradora. Algunos sienten que tener un tiempo libre es de ayuda mientras que otros prefieren la distracción de la vida “normal”. Elige lo que funcione mejor para ambos.

## Cómo afrontar las reacciones de los demás

Es difícil para alguien que nunca sufrió la pérdida de un hijo entender por lo que estás pasando. Muchas veces las personas no saben qué decir y en un intento para hacerte sentir mejor digan cosas que te hagan enojar o acentúen tu tristeza. No son insensibles a propósito, simplemente no entienden el impacto que la pérdida tuvo en ti.

La mejor manera de relacionarse con las personas cuando estás mal es **ser honesta y decirles qué es lo que necesitas**. En lugar de decir “¡No entiendes cómo me siento!”, es mejor decir “Tengo un mal

día; me lastimas cuando decís cosas como esas”. Algunos padres se dieron cuenta que era de ayuda escribir cartas o notas a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo explicándoles las circunstancias de la pérdida y lo que necesitan de ellos.

La mayoría de las veces las personas se sorprenden de la profundidad de tus sentimientos.

## Formas de recordar a tu bebé...

Una de las dificultades de la pérdida prematura del embarazo es la falta de recuerdos tangibles. Puedes empezar por recolectar cualquier elemento que te recuerde a él/ella y crear un libro o caja de recuerdos. Algunos ejemplos pueden ser:

- Imágenes de las ecografías – Ponte en contacto con tu médico o laboratorio y averigua si puedes obtener una copia en caso de que no la tengas.
- Resultados de las pruebas de embarazo.
- Recordatorio de la cita con el médico.
- Fotografías de cuando estabas embarazada, incluso si aún no sabías que lo estabas o no se te notaba la panza.
- Pulseras del hospital.
- Tarjetas de felicitación en reconocimiento del embarazo.
- Tarjetas y flores recibidas después de la pérdida.
- Certificado de reconocimiento de vida.
- Libro de recuerdos.
- Hacer, tejer a dos agujas o al chochet una mantita.

También puedes crear recuerdos especiales de tu bebé. Algunas ideas son plantar un árbol o arbusto, tener un jardín especial, crear una pulsera u otra joya, escribirle una carta, llevar un diario y/o hacer donaciones a tu organización benéfica preferida en nombre de tu hijo. Algunos padres eligen un nombre, sin importar si sabían cuál era el sexo. Otros eligen un nombre basándose en la intuición o se deciden por un nombre unisex.



## Pérdida prematura del embarazo

*Una breve referencia para aquellos que sufrieron la pérdida del bebé dentro de las 20 semanas de gestación*