

Desde el momento en que supiste que estabas embarazada, tu vida cambió para siempre. Durante este tiempo, tal vez te sentiste entusiasmada, elegiste nombres y el atuendo perfecto, o incluso hasta preparaste el cuarto del bebé. Quizás sentiste dudas o preocupación sobre cómo iba a afectar esto al resto de tu vida. Sin importar si sentías alegría o temor, este bebé era una parte importante de tu futuro.

Los sentimientos que se experimentan después de la pérdida tardía del embarazo o pérdida fetal son por lo general abrumadores e intensos. La muerte del bebé en cualquier etapa se considera una verdadera pérdida. No solo deberás recuperarte físicamente, sino también emocional y espiritualmente.

La siguiente información proviene de padres en proceso de duelo, amigos y profesionales. Este folleto proporciona respuestas a algunas de las preguntas que podrías tener, y también te ayuda a entender que todas las emociones y miedos que experimentas a lo largo de este viaje son normales.



El punto de vista de la madre...

Sufrir una pérdida fetal puede ser abrumador tanto física como emocionalmente. Pasaste de la gran expectativa de estar esperando un preciado bebé a la desolación del duelo. No solo perdiste a tu bebé, sino también las esperanzas y sueños de un futuro juntos.

Es probable que sientas:

- *Conmoción* - *Alivio* - *Frustración*
- *Confusión* - *Culpa y* - *Malestar físico*
- *Baja* - *reproche* - *relacionado a*
- *autoestima* - *Tristeza* - *cambios*
- *Negación* - *Depresión* - *hormonales*
- *Enojo*

Aunque éstos sean los sentimientos más comunes, es poco probable que los experimentes en cierto orden o por etapas. Tendrás altos y bajos y es importante que recuerdes que no hay una forma *correcta* o *incorrecta* de afrontar el duelo. Recordá que los sentimientos más intensos no durarán por siempre; *habrá* un tiempo en que el dolor disminuirá y comenzará el proceso de sanación. Lleva tiempo y paciencia incorporar la pérdida en tu vida.

Cómo cuidar de vos misma...

¿Qué es la pérdida fetal Intrauterina?

Es el nacimiento de un bebé sin vida que supera las 20 semanas de gestación. Aproximadamente en la mitad de estos casos es posible determinar la causa de la muerte después de realizarle exámenes al bebé. Algunas de las causas son los defectos en el nacimiento, problemas con la placenta o con el cordón umbilical. Otras causas están relacionadas con la madre, como puede ser una enfermedad o el consumo de drogas. Desafortunadamente, en algunos casos la causa de la muerte no puede ser determinada. La pérdida fetal no se puede predecir así como tampoco a quien afectará.

Cuidá tu cuerpo—Cuidar de tu salud física es tan importante como cuidar de tu salud mental. Debido a que el duelo tiene un componente físico, 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. Podés experimentar cambios de humor, fatiga, insomnio, incapacidad para concentrarte y/o irritabilidad. Los niveles de energía pueden ser irregulares, así como también tu apetito.



Buscá 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. Si la tristeza interfiere significativamente en tu rutina diaria, deberás ponerte en contacto con tu médico o terapeuta

Comunicate—Decíles a los demás lo que necesitás, y sé específica. Además de expresar tus necesidades verbalmente, podés escribir cartas o notas a tus amigos, familiares y compañeros de trabajo. Decíles lo que necesitás de ellos, en especial cuando tengas ganas de hablar del bebé y cuando no.

Cuidá tu mente y espíritu—Quizás sientas la necesidad de crear lazos espirituales en esta etapa. Ponete en contacto con el sacerdote o simplemente tomate un tiempo para la reflexión y la relajación. Algunas personas disfrutaban de la lectura y escritura. Llevar un diario de tu experiencia puede ser una parte importante del proceso de sanación.

El punto de vista de tu pareja...

Es importante que recuerdes que vos también necesitas apoyo esta vez. Probablemente experimentes las mismas emociones que tu esposa/pareja, pero te sientas obligado a ser "fuerte" y dejes tus sentimientos de lado.

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 desafío que deberás enfrentar es cuando la gente minimice 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. Puede que para recibir el apoyo que necesitás tengas que pedirlo, y que llegue de la persona menos esperada. Tratá de ser abierto. Recordá hablar del tema con tu pareja. Mantener una comunicación abierta es importante tanto para el proceso de sanación como para la relación.

Puede que 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 tomarse un tiempo es de ayuda, mientras que otros prefieren la distracción de la vida "normal". Elegí lo que funcione mejor para ambos.

Cómo afrontar las reacciones de los demás...

Es difícil que alguien que nunca sufrió la pérdida de un hijo entienda por lo que estás pasando. Muchas veces las personas no saben que decir y en un intento de hacerte sentir mejor dicen cosas que te hacen enojar o poner triste. No son insensibles a propósito, simplemente no comprenden el impacto que la pérdida tuvo en vos. Algunas personas no entienden la estrecha relación que tenías con tu bebé debido a que no pudieron experimentar el vínculo cercano y concreto que tenían mientras estabas embarazada.

La mejor manera de relacionarse con los demás en esta situación es **ser honesta** y **decirles qué es lo que necesitas**. En lugar de decir "¡No entendés cómo me siento!" es mejor decir "Tengo un mal día; me lastimás cuando decís cosas como esa". 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.

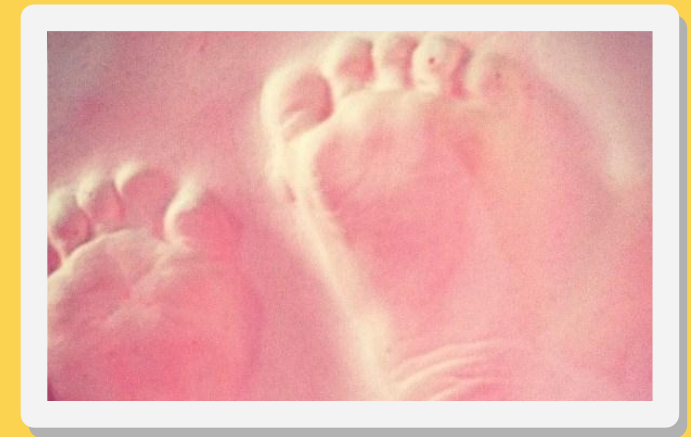
Formas de recordar a tu bebé...

Podes empezar por recolectar cualquier elemento que te recuerde a él/ella y crear una caja o libro de recuerdos. Algunos ejemplos pueden ser:

- Imágenes de ecografías
- Fotografías de cuando estabas embarazada, incluso si aún no sabías que lo estabas o no se te notaba el embarazo.
- Fotografías del bebé
- Certificado de nacimiento emitido por el hospital/pulseras de identificación
- Tarjetas de felicitación por tu embarazo
- Tarjetas, flores y regalos recibidos después de la pérdida
- Copias de las huellas digitales de pies y manos
- Fotografías de las huellas digitales de pies y manos impresas en papel permanente
- Tarjeta de la cuna del hospital, cepillo y cinta métrica.
- Ropa y/o mantita del bebé
- Álbum de la ceremonia de bautismo
- Libro de recuerdos

En el futuro podrás:

- Organizar un funeral o servicio especial
- Plantar un arbusto, árbol o decorar un jardín
- Crear una pulsera o joya
- Escribir un diario
- Hacer donaciones en memoria de tu bebé



Cuando un bebé nace sin vida

Una breve referencia para aquellos que sufrieron la pérdida de un bebé después de las 20 semanas de gestación