

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 para el bebé. Quizás sentiste dudas o preocupación sobre cómo iba a afectar el 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 muerte neonatal son por lo general abrumadores e intensos. La muerte del bebé en cualquier etapa se considera como una verdadera pérdida. No solo deberás recuperarte físicamente, sino también emocional y espiritualmente.

La siguiente información fue recopilada por 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 a lo largo de esta experiencia son normales.



¿Qué es la muerte neonatal?

Es la pérdida de un bebé que nació con vida pero fallecido al poco tiempo. Tu bebé puede haber vivido algunos días, unas pocas horas o sólo unos minutos. Por lo general las causas son diversas, pero incluyen la prematuridad, infecciones, defectos en órganos de importancia o anomalías cromosómicas.

El punto de vista de la madre...

No importa si se enteraron antes o después del nacimiento que el bebé no iba a sobrevivir, los sentimientos que experimentan todos los padres son muy similares. Deberán pasar de la gran expectativa de estar esperando un preciado bebé a la desolación del duelo. Los sentimientos y emociones cambiarán constantemente según las circunstancias de la pérdida.

Si te enteraste durante el embarazo que una condición médica amenazaba la vida de tu bebé, es probable que hayas tenido miedo de establecer un vínculo con él/ella. Es común que los padres piensen que si no se apegan al bebé, les será más fácil afrontar la pérdida. La reacción opuesta también es común. Después del nacimiento, los padres son incapaces de abandonar al bebé, quieren compartir cada momento de su corta vida y tienen miedo de que fallezca cuando no están a su lado. Cuando la pérdida del bebé es inevitable, algunos padres toman decisiones antes de la fecha de parto en cuanto a los planes que tienen para su nacimiento, el cuidado del bebé y/o ceremonias conmemorativas.

Por el contrario, si no sabías que tu bebé estaba enfermo hasta que nació, o si se produjeron complicaciones a último momento, es probable que te encuentres conmovida y te sea difícil aceptar lo que sucedió. Es posible que tuviste que tomar decisiones muy difíciles al poco tiempo de haber dado a luz.

Cualquiera haya sido la situación, es normal que cuestiones tus propias decisiones o las del equipo médico, y que desees lo mejor para tu hijo, para darle la mejor calidad de vida posible. Es probable que después de haber perdido a tu bebé te sientas defraudada por no haber podido disfrutar de él/ella por mucho tiempo, o agradecida por el tiempo que compartiste con tu pequeño/a. Puede que te hayas sentido perdida y sola. No sólo perdiste a tu bebé, sino también los sueños y esperanzas que tenías 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 éstas sean las respuestas más comunes, es poco probable que las 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. Recuerda 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 asumir la pérdida a tu vida.

Cómo cuidar de ti misma...

Cuida 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 una vuelta a la manzana), beber mucha agua y mantener una rutina de descanso diario.

Busca apoyo- Rodéate de familiares y amigos que te brinden apoyo. Acepta la ayuda que te ofrecen y busca la de un médico o terapeuta profesional si la tristeza interfiere significativamente en tu vida.

Comunícate- Diles a los demás lo que necesitas y sé específica. Además de expresarte verbalmente puedes escribir, cantar, hacer ejercicios o llorar.

Cuida tu mente y espíritu- Descansa, relájate y medita. Sé paciente. Busca actividades que sean reconfortantes. Participa en ceremonias conmemorativas.

El punto de vista de tu pareja...

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

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 minimiza el dolor que sientes. Es normal que te sientas frustrado si te preguntan constantemente cómo se encuentra tu pareja mientras pareciera que a nadie le importa ni pregunta cómo estás tú. Puede 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.

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”. Elige lo que resulte mejor para ambos.

Cómo afrontar las reacciones de los demás...

Es difícil que alguien que nunca sufrió la pérdida de un hijo/a 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 ti. Algunas personas no entienden la estrecha relación que tenías con tu bebé debido a que nunca experimentaron el vínculo cercano y concreto que tuviste con tu hijo/a 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 entiendes cómo me siento!” es mejor decir “Tengo un mal día; me lastimas cuando dices 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...

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 sabía que lo estabas o no se te notaba el embarazo
- Fotografías del bebé
- Certificado de nacimiento emitido por el hospital/pulseras de identificación
- Tarjetas recibidas cuando estabas embarazada
- 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.



La pérdida de un recién nacido

Una breve referencia para aquellos que sufrieron la pérdida del bebé en los primeros meses de vida