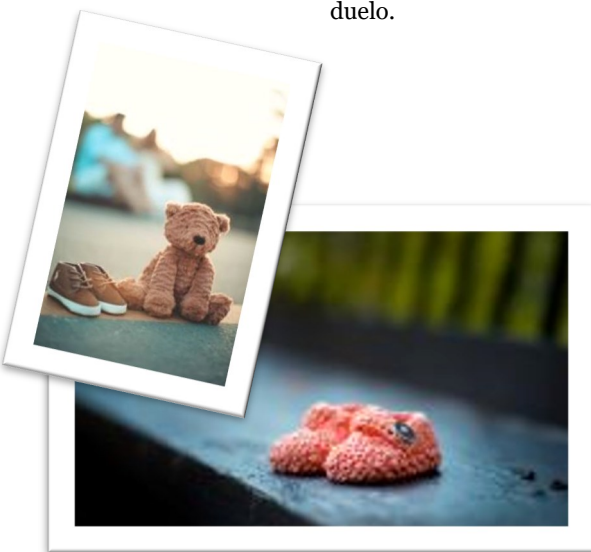


Para muchas familias, el instante en que recibe una prueba positiva de embarazo, su vida cambia para siempre. Su reacción inicial puede ser de anticipación y emoción. Puede ya haber compartido la noticia con familiares o amigos, o ya pensó sobre nombres para su bebé. Para otros, la primera reacción puede ser de rechazo, ira o preocupación. Pudo haberse preocupado por cómo este bebé iba a afectar el resto de su vida. Sin importar sus sentimientos iniciales, este nuevo bebé se convirtió en una parte importante de su futuro.

Los sentimientos que experimentó después de una pérdida temprana del embarazo son a menudo más intensas de lo que mucha gente pudiera pensar, incluyendo a usted. El fallecimiento de un bebé en cualquier etapa es una pérdida muy real. Tener un embarazo ectópico puede traer preocupaciones y miedos adicionales. Puede haber sido una experiencia traumática, sabiendo que perdería al bebé y su propia vida estaba potencialmente en riesgo. Si requiere de cirugía, una cicatriz física puede ser otro recordatorio continuo de su pérdida. Su duelo puede estar lleno de inquietudes sobre la fertilidad futura y sanación.

La siguiente es información que fue recolectada por padres afligidos, amigos y profesionales. Este panfleto se proporciona como una fuente para respuestas a algunas de sus preguntas y también para ayudarle a darse cuenta de la normalidad de todas las emociones y miedos que puede experimentar durante su travesía a través del duelo.



Qué esperar...

Sufrir el fallecimiento de un bebé puede ser emocional y físicamente abrumador. Usted no solo ha perdido a su bebé, sino también las esperanzas y sueños que había planeado para su futuro juntos. El duelo no es un proceso paso a paso. Es poco probable que experimente emociones en un orden en particular o en etapas. Puede haber experimentado una o más emociones al mismo tiempo o pueden regresar sentimientos pasados. Todo esto es normal y esperado. Puede sentir o experimentar...

- Shock
- Miedo
- Depresión
- Confusión
- Ira
- Ansiedad
- Baja autoestima
- Culpa propia
- Dolores de cabeza
- Frustración
- Tristeza
- Negación
- Irritabilidad

Recuerde, los sentimientos intensos que tiene en los primeros días no durarán para siempre. Aunque puede ser difícil de creer ahora, llegará un tiempo en el que su angustia será menos dolorosa.

El punto de vista de una madre...

La recuperación de una madre es tanto física como emocional. Desde el momento en que supo que estaba embarazada o incluso antes mientras planeaba un embarazo, usted comenzó a tomar precauciones para asegurar la seguridad y salud de su bebé. Cuando algo sale mal, puede sentir como si su cuerpo le falló a usted y a su bebé. Tener un embarazo ectópico puede ser una emergencia médica, causando que se enfoque en su sanación física antes de enfocarse en su duelo.

Su cuerpo pasa por muchos cambios y sus emociones pueden sentirse fuera de control. Sea paciente con usted misma ya que la sanación y recuperación toma tiempo. Con el apoyo de otros encontrará sanación.

Al pasar el tiempo, puede que se sorprenda por los sentimientos que regresan. Esto es común y pueden ocurrir después de varios meses o incluso años. Su fecha de espera puede ser particularmente difícil especialmente cuando familiares y amigos la han olvidado. Puede ayudar el planear algo especial, como una liberación de globos u otra actividad para dicho día.

El punto de vista de una pareja...

Puede estar experimentando muchas de las mismas emociones que su esposa/pareja, pero se siente obligado a “ser fuerte” y dejar a un lado sus sentimientos. Es importante recordar que usted, también, necesita apoyo en este momento.

El duelo de una pareja puede ser complicado. Puede ser confuso, con sentimientos de desapego o impotencia. No poder controlar o arreglar la situación puede ser difícil. Ver como su pareja pasa por una experiencia que potencialmente pone en peligro su vida puede ser traumático. Su enfoque puede ser más en la salud y recuperación de ella que en su propio duelo. Quizá no sienta las mismas reacciones por duelo que su pareja. Esto está bien siempre y cuando siga apoyando y comprendiendo el duelo de su pareja. Una madre tiene una conexión física con su bebé desde el momento en que sabe que está embarazada. Su cuerpo se preparaba física, mental y emocionalmente para el bebé y la pérdida puede impactarla de manera profunda, sin importar la duración del embarazo.

Otro reto que puede enfrentar es que otras personas minimicen el duelo que experimenta. ES normal sentirse frustrado si se le pregunta constantemente cómo está su pareja, mientras que pareciera que a nadie le importa o pregunta por usted. Para recibir el apoyo que necesita, quizá tenga que pedirlo y puede llegar de quien menos espera. Trate de ser receptivo en cuanto apoyo. Recuerde hablar con su pareja sobre cómo se siente usted, ya que mantener las líneas de comunicación abiertas es importante para su relación y su sanación.

Atendiéndose a usted misma...

Cuide su cuerpo—Cuidar su salud física es tan importante como cuidar su salud mental. Es importante comer una dieta balanceada, ejercitarse (incluso si solo es una caminata alrededor de la cuadra), tome suficiente agua y mantenga una rutina de descanso regular. Además, reconozca que su cuerpo pasará por los mismos cambios hormonales por los que pasaría si hubiera completado el embarazo. Puede esperar experimentar cambios de humor, fatiga, insomnio, incapacidad para concentrarse, y/o irritabilidad. Sus niveles de energía y de apetito pueden ser erráticos.

Busque apoyo—Hay muchas fuentes para apoyo. Algunas personas encuentran útil asistir a un grupo de apoyo por pérdida del embarazo. Estos pueden ser en persona o en línea. Share cuenta con ambos disponibles para usted. Puede ser útil tener apoyo fuera de su familia inmediata y amigos, ya que también están en duelo. Si su tristeza interfiere significativamente con sus actividades diarias, es importante contactar a su doctor o ver a un consejero profesional.

Comuníquese—¡Dígale a los demás lo que necesite y sea específico! Además de expresar verbalmente sus necesidades, puede escribir notas o cartas a sus amigos, familiares y/o compañeros de trabajo. Dígale a la gente lo que necesita de ellos, especialmente cuando quiere hablar de su bebé o incluso cuando no lo desea.

Cuide su mente y espíritu—Puede encontrar la necesidad de ser más espiritual durante este tiempo. Contacte al clero o simplemente designe un tiempo para reflexionar o relajación. Algunas personas disfrutan leer o escribir, llevar un diario de su experiencia puede ser una parte importante de su proceso de sanación.

Tratar con las reacciones de otros...

Es difícil para alguien que nunca ha perdido a un bebé que comprenda por lo que está pasando. A menudo, la gente no sabe qué decir y en su intento por hacerlo sentirse mejor, pueden decir cosas que le molesten o lo hagan enojar. La mayoría de la gente no intenta a propósito ser insensibles, simplemente no comprenden el impacto que su pérdida tuvo en usted.

La mejor forma de tratar con personas cuando se está en duelo es **siendo honestos** y decirles lo que usted necesita. En lugar de decir: “¡Simplemente no entiendes cómo me siento!”, diga: “Estoy teniendo un mal día y realmente duele cuando dices cosas como esa”. Algunos padres han encontrado útil escribir notas o cartas a sus familiares, amigos y/o compañeros de trabajo explicándoles las circunstancias alrededor de su pérdida y lo que necesita de ellos. A veces la gente se sorprende de lo profundo de sus sentimientos.

Maneras de conmemorar a su bebé...

Una de las dificultades de una pérdida temprana del embarazo es la falta de recuerdos tangibles de su bebé. Puede comenzar coleccionando cualquier cosa que le recuerde a su bebé y crear una caja o libro de recuerdos. Estas son algunas ideas:

- Imagen de sonograma – Pregunte a su doctor si puede tener una copia si no tiene ya una.
- Resultados de pruebas de embarazo
- Tarjetas de citas con su doctor
- Imágenes de usted embarazada, incluso si aún no sabía que estaba embarazada o no se ve embarazada
- Brazaletes del hospital
- Tarjetas de felicitación o de reconocimiento de su embarazo y tarjetas y flores recibidas después de su pérdida
- Certificado de reconocimiento de vida
- Libreto memorial
- Teja una pequeña manta

También puede crear recordatorios especiales de su bebé. Algunas ideas son plantar un árbol o arbusto, tener un jardín especial, crear un brazalete u otro accesorio, escribir una carta a su bebé, llevar un diario y/o hacer donaciones a su caridad favorita a nombre de su bebé. Algunos padres le ponen nombre a su bebé, sin importar si saben su género. Algunos eligen un nombre basados en un fuerte sentimiento que tuvieron o usan un nombre que puede usarse para ambos géneros. Puede nombrar a su bebé en cualquier momento; no tiene que ser en el momento de su pérdida.

Recuerde, el duelo es una travesía llena de altas y bajas. Experimentará muchas emociones e hitos durante el duelo por su bebé. No está solo en esta travesía y hay recursos y personas disponibles para apoyarle.

Para apoyo y/o recursos adicionales mientras está en duelo por el fallecimiento de su bebé, contacte a la oficina de Share.
800-821-6819
nationalshare.org

© 2023 Share Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.
Todos los derechos reservados.

Share
Pregnancy & Infant Loss Support



Pérdida por embarazo ectópico

Una breve referencia para quienes han experimentado el fallecimiento de un bebé por un embarazo ectópico o tubárico