

Muchas veces la noticia de haber perdido un bebé genera conmoción y las emociones que experimentas son abrumadoras. Es probable que éstas cambien constantemente, día a día o incluso de un momento a otro. La experiencia y forma de afrontar el duelo es diferente en cada persona, y es importante tenerlo en cuenta en las próximas semanas y meses. Por lo general, las personas piensan que el duelo ocurre en etapas y que se avanza por ellas de manera lineal. Sin embargo, mientras lees las emociones que se describen a continuación, ten en cuenta que es poco probable que las experimentes en un cierto orden.

Si bien el tiempo promedio que lleva afrontar el duelo es entre 18 y 24 meses, éstos sentimientos pueden aparecer en cualquier momento. Tal vez experimentes uno o más de ellos al mismo tiempo, o vuelvas a experimentar uno que ya habías sentido antes. Algunos matices del dolor pueden durar toda la vida. Puede que haya pensamientos y momentos que disparen una emoción que hace tiempo no sentías. Es normal y se espera que así sea. Ten en cuenta que el intenso y desgarrador dolor de los primeros días no durará por siempre. Aunque sea difícil de creer, habrá un momento en que disminuirá, y podrás incorporar la pérdida de tu bebé en tu vida.

Etapas comunes del dolor...

En los meses siguientes podrás sentir algunas o todas las emociones que se describen a continuación:

Estado de shock e insensibilidad

Durante este tiempo es probable que sientas que estás caminando envuelta en la niebla, o que esto no está pasando de verdad. Quizás tengas problemas para tomar decisiones o para comunicarte.

Impotencia

Puedes cuestionar las decisiones que se tomaron y preguntarte si había algo que tu o los médicos pudieran haber hecho diferente. Quizás sabías que existía la probabilidad de perder al bebé y sientes impotencia por no haber podido evitarlo.

Negación

Si el bebé no tenía signos de vida y te indujeron el parto, quizás sientas que el médico se equivocó y que no creyera que el bebé iba a nacer con vida. Si

perdiste al bebé en una etapa temprana del embarazo, tal vez todavía sientas síntomas de embarazo, en especial si aún no tuviste un aborto espontáneo.

Confusión

Es probable que estés confundido/a respecto a cómo debes sentirte. Si tu esposo/pareja no siente lo mismo que tú, o si los demás minimizan el dolor que experimentas, quizás sientas que hay algo mal contigo.

Desilusión

Puede que hayas hecho todo lo que te dijeron para tener un bebé saludable y que tus esperanzas para el futuro se hagan pedazos cuando pierdes a tu bebé.

Enojo

Tal vez estés enojada con el personal médico, Dios/poder superior, tu pareja o contigo misma. Quizás sientas enojo hacia tu médico porque sientes que él/ella podría haber hecho algo para evitar la muerte de tu bebé; o dirijas tu enojo hacia familiares o amigos si sientes que no te demuestran tanto apoyo como te gustaría. Si te descubres en una situación de enojo hacia tu pareja recuerda que cada uno afronta el duelo de manera diferente. Está bien sentir enojo, pero si sientes que no puedes dejar este sentimiento atrás, se recomienda que hables con un terapeuta para recibir ayuda sobre cómo lidiar con tus sentimientos.

Culpa y responsabilidad

Es natural que las mujeres se culpen por la pérdida del bebé. Si no se pudo establecer la causa, es probable que te cuestiones las cosas que hiciste y las que no, en especial los días y semanas posteriores a la pérdida. Incluso, si se pudo determinar la causa, puede que de todas formas te sientas culpable y te preguntes si de haber hecho algo diferente, el resultado hubiera sido otro. También es normal sentir culpa si un problema de salud provocó el nacimiento prematuro del bebé y/o con problemas serios de salud.

Tristeza/depresión

Muchas veces llorarás, sin razón alguna. Quizás quieras aislarte del mundo, incluso de tus familiares y amigos. Posiblemente te sentirás sin energía e incapaz de concentrarte o encargarte de las cosas que debes hacer en tu rutina diaria. En parte esto se debe a los cambios hormonales que atraviesa tu cuerpo después del parto. Es probable que tengas miedo de que otros sepan qué tan triste estás por miedo a cómo van a reaccionar o porque no quieres que se sientan incómodos. Es de utilidad tener a una persona con quien poder hablar cuando te sientas de ese modo. Si la depresión se vuelve severa e interfiere en tu vida diaria, consulta con tu médico o visita un terapeuta profesional.



Frustración

Existen muchas razones para sentirse frustrada después de haber perdido al bebé. Tal vez te tuviste que hacer tratamientos de infertilidad o haber buscado durante mucho tiempo para quedar embarazada. Si ése fue el caso, puede haber sido extremadamente frustrante haber pasado por pruebas y tratamientos, la mayoría de las veces costosos, para que el resultado no haya sido el esperado. Un gran número de mujeres afirman que se sienten frustradas por no tener control sobre su propio cuerpo.

Celos

Es común sentir celos intensos hacia otras mujeres, así como también hacia los que tienen bebés y niños. Puede que sea difícil lidiar con estos sentimientos, en especial si los que te rodean no entienden por qué te sientes de esa manera. Recuerda que es normal sentirse así, incluso mucho tiempo después.

Miedo/pánico

Es probable que no sólo sientas miedo con respecto a la posibilidad de tener hijos a futuro, sino también con respecto a la seguridad de tu familia, amigos, allegados y otros niños. Puede que tengas miedo de abandonar la seguridad de tu hogar, volver al mundo del trabajo y asumir otras responsabilidades, o no querer pasar tiempo lejos de tu pareja o de tus otros hijos.

Qué esperar...

Los procesos de duelo y sanación pueden ser largos y difíciles, e incorporar la pérdida en tu vida llevará tiempo y paciencia. Es importante que seas amable contigo misma y que te des el tiempo necesario para sanar. Rodeate de personas que te brinden apoyo y comprensión cuando lo necesites.

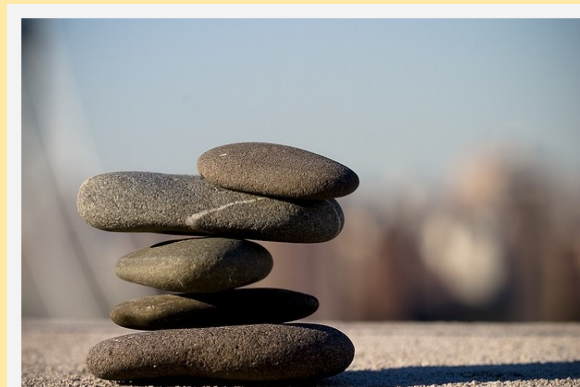
Cúidate bien. Si bien puede ser todo un desafío comer y ejercitarte de la manera adecuada, es importante que lo hagas ya que hay estudios que demuestran que las personas en duelo son más propensas a enfermarse. Ten en cuenta lo siguiente:

- Aunque sea extremadamente difícil, concurre a las citas de control médico.
- Date tiempo para nutrir la relación con tu pareja.
- Algunas personas sienten que es útil llevar un diario íntimo.

- Tómate un tiempo cada día para reflexionar sobre tu bebé. Escucha música suave y enciende una vela.
- Algunas personas creen que si no manifiestan lo que sienten dentro, con el tiempo desaparecerá. Sin embargo, es preferible que te permitas experimentar y procesar el duelo.
- Pídele a tu pareja que comparta lo que siente contigo. Por lo general, cada uno afronta el proceso de manera distinta. Esto no tiene nada de malo.
- Encuentra formas de conmemorar a tu bebé. Esta actividad puede ser muy sanadora.
- Si bien la pérdida de tu bebé puede hacer que quieras renunciar al trabajo, mudarte y hacer otros cambios en tu vida, la gran mayoría de expertos concuerda en que no se deben tomar decisiones importantes por lo menos por un año.
- No te automediques ni consumas drogas ni alcohol.
- No tengas miedo de ponerte en contacto con un médico o terapeuta si necesitas ayuda profesional.

Puede ser difícil de creer al principio, cuando el intenso dolor consume tu vida, pero con el paso del tiempo COMENZARÁS a sentirte mejor, aunque a veces sientas el vacío que dejó la pérdida en tu vida. Empezarás a tener días buenos, momentos de alegría y recordarás a tu bebé sin el profundo dolor de los primeros días. Sin embargo, incluso cuando hayas comenzado a sanar y te sientas mejor, habrá momentos en que tus sentimientos serán tan fuertes e intensos como en los primeros días, sin importar si tuviste otros hijos. Puede ser una sorpresa que momentos inesperados o situaciones despierten sentimientos que pensabas que ya habías olvidado. Quizás suceda años después, en fechas como el cumpleaños de tu bebé, vacaciones, aniversarios; etapas, como el primer día de escuela, o cuando familiares o amigos tienen familia. Intenten disfrutar de los momentos tristes y alegres y permítete experimentar y expresar estos sentimientos, que son complejos y diversos.

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



El proceso de duelo

Una breve referencia sobre el proceso de duelo ocasionado por la pérdida de un bebé debido a la pérdida prematura del embarazo, muerte fetal o durante los primeros meses de vida