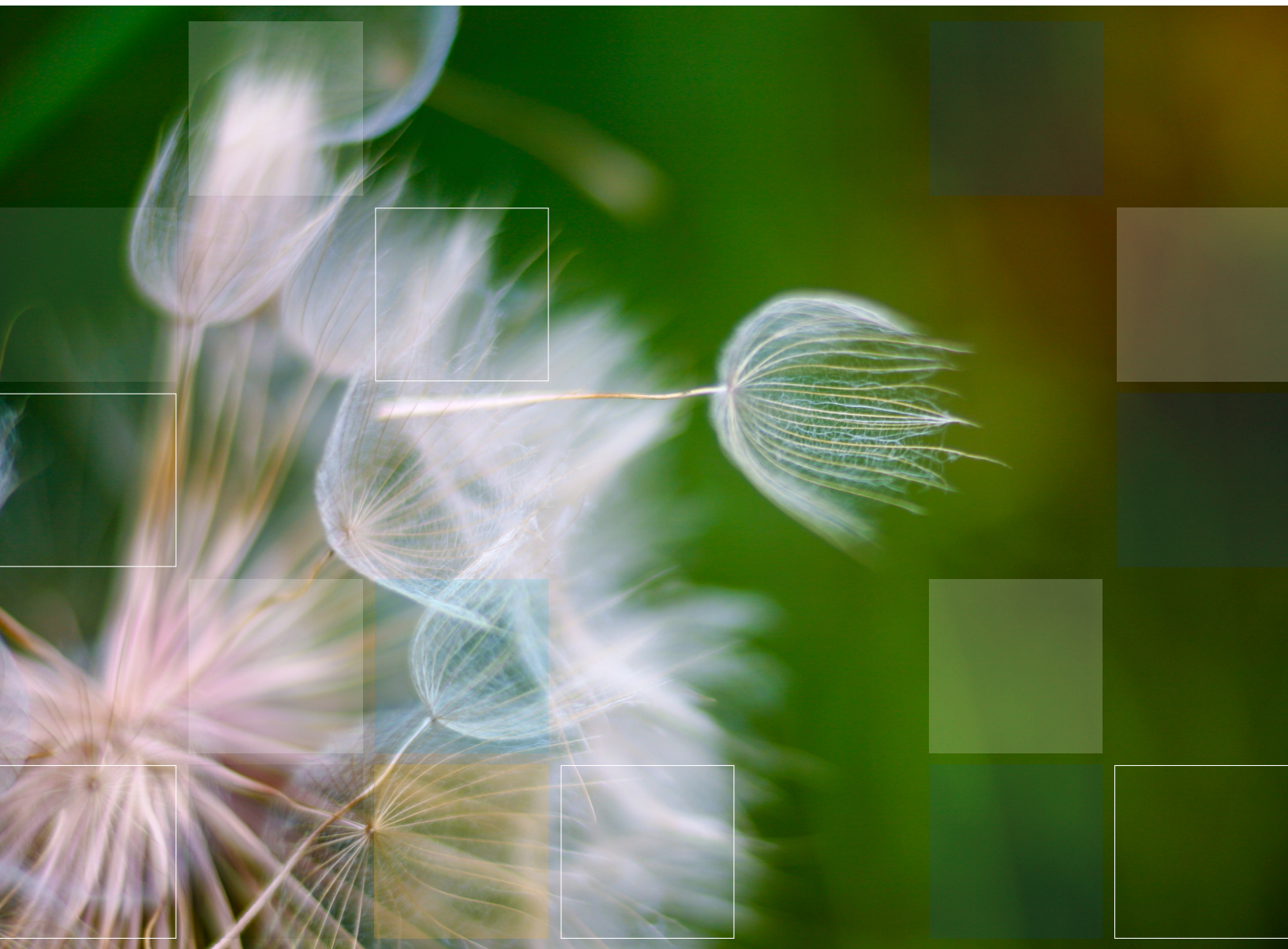


Cómo afrontar un aborto espontáneo o la muerte de un bebé



Cuando se sufre un aborto espontáneo o la muerte de un niño, el dolor y la devastación pueden ser abrumadores. Mientras se está de duelo, es posible sentir una gama de emociones, incluidas la conmoción, negación, culpabilidad, ira, desesperación y el lamento. Aunque todos estos sentimientos son normales, cada persona procesará este evento, el cual cambia la vida de los afectados, a su propia manera. La información que figura a continuación pretende proporcionar apoyo y orientación general al afrontar el duelo, aunque no dude en pedir a su equipo de cuidado de la salud recursos de apoyo adicionales en cualquier momento.

Duelo intenso

La crudeza e intensidad iniciales del duelo evolucionarán con el tiempo; se convertirán en parte de lo que define a su persona a medida que usted integra esta profunda pérdida en su vida. Es posible que anhele profundamente a su bebé o que envidie a otras futuras mamás y a padres con bebés sanos. Tendrá muchos tipos de sentimientos diferentes, incluidos la incredulidad, ira, temor, culpabilidad, pesar, dolor, lamento, desesperación y una profunda pérdida personal.

Llorar es una expresión muy aceptable y sana del duelo y ayuda a aliviar la tensión. Llore con toda libertad siempre que sienta la necesidad y no piense que debe ocultar sus sentimientos. Éste es un momento triste para toda la familia.

Cuando hay hermanos

Si hay otros hijos, asegúrese de compartir sus pensamientos y lágrimas con ellos. Hágales saber que ellos no causaron la muerte del bebé ni los posibles cambios en el comportamiento de usted. Explíquese de una manera directa con palabras como: “Nuestro bebé se ha muerto. Se le paró el corazón. Estamos tristes ahora porque el bebé no vivirá con nosotros como habíamos esperado y planeado”. Evite decir: “Hemos perdido a nuestro bebé” o “El bebé está durmiendo”. Los niños pequeños pueden tomar estas palabras literalmente.

Concédase tiempo

Siempre que sea posible, espere a tomar decisiones importantes –como mudarse o cambiar trabajos– con el fin de concederse el tiempo necesario para que se adapte a su “nueva normalidad”. Tener tiempo suficiente para afrontar el duelo y recuperarse puede a menudo prestar más claridad a la toma de decisiones futuras.

Si considera otro embarazo, concédase tiempo suficiente para afrontar el duelo y recuperarse. Si decide quedarse embarazada de nuevo, elija nombres diferentes, ya que cada niño es único y un nuevo bebé nunca puede reemplazar al hijo que perdió.

Comuniqué sus necesidades

Deje que los familiares y los amigos sepan qué necesita. Muchas personas tienen dificultades para encontrar las palabras correctas y pueden decir cosas que no son útiles o que son insensibles. Los amigos y la familia quieren ayudar, pero no siempre saben cómo. Usted tiene que guiarlos.

Recuerde que todos afrontamos el duelo de distinta manera. Usted y su pareja pueden tener distintos sentimientos en distintos momentos. Uno de ustedes podría ser más expresivo en relación con la pérdida, pero esto no significa que el más callado no esté sufriendo.

Busque apoyo

Cuando esté listo y sienta la necesidad, considere un grupo de apoyo para padres que hayan sufrido una pérdida. Participar en un grupo de apoyo con otros padres que están atravesando experiencias similares puede validar sus sentimientos y ayudarlo a sentirse menos solo.

Días con significado

El aniversario del nacimiento y de la muerte de su bebé, y también días feriados como el Día de la Madre y el Día del Padre, pueden ser dolorosos y evocar sentimientos inesperadamente.

Tenga paciencia consigo mismo. Su dolor disminuirá con el paso del tiempo y encontrará alivio y esperanza para el futuro.