

Cómo afrontar la muerte de un bebé durante el embarazo o poco después del nacimiento



La muerte de un bebé durante el embarazo o poco después del nacimiento supone una pérdida profunda y una de las experiencias más difíciles que una persona puede afrontar. Después de la conmoción inicial, usted podría sentir un intenso duelo, tristeza, ira, confusión, soledad o hasta entumecimiento. Sabemos que ésta es una experiencia dolorosa y deseamos servirle de apoyo. Aparte de nuestros médicos y enfermeras, nosotros podemos ayudarle a procesar sus sentimientos y proporcionarle apoyo emocional y espiritual. Esperamos que la siguiente información le sea de utilidad a usted y a su familia.

La vida termina antes de comenzar

Durante el embarazo los futuros padres tienen grandes esperanzas para su nuevo bebé. Eligen nombres, decoran habitaciones, hacen planes para el futuro del bebé y hacen todo lo que pueden con el fin de prepararse para un nuevo miembro de la familia. La muerte de un bebé destruye esas esperanzas, fantasías y sueños. Aceptar la pérdida de una vida antes de tener la oportunidad de comenzarla es enormemente difícil.

Ustedes no están solos en esta devastadora experiencia. Lamentablemente, alrededor de uno de cada 160 embarazos termina en muerte fetal, la cual se define como aquella que ocurre después de 20 semanas, mientras que uno de cada 300 bebés muere en los primeros 28 días de su nacimiento. Cuando una mujer encinta se entera de que su bebé ha muerto en el útero, a menudo se siente aterrada y abrumada, sobre todo si aún tiene que dar a luz a un niño que ya no vive. Algunas madres llegan al hospital sabiendo que el feto o el recién nacido tiene una anomalía letal. Quizás tengan la esperanza de que se pueda hacer algo por salvar la vida del bebé pero, si el bebé no sobrevive, usted será presa de una enorme tristeza, conmoción y angustia.

Después de que muere el bebé

Al ser informada de que el bebé ha muerto, es probable que sienta emociones intensas y que quede desorientada temporalmente o tenga problemas para procesar información. Sostener en brazos y tocar a su bebé le ayudará a entender que el bebé ha muerto y le dará una memoria real, en lugar de imaginaria, de su bebé. Es especialmente beneficioso ver a su bebé si éste tiene un defecto genético, ya que los padres imaginan con frecuencia que el defecto es mucho peor que el problema real.

Sostener en brazos al bebé es un paso difícil, pero importante, del proceso de duelo. Para ayudarle con esta experiencia, una enfermera traerá al bebé, envuelto en una cobija, y les dará a los padres tiempo privado en familia para decirle adiós. Podrá ser beneficioso tener fotografías de su bebé. Quizás deseen también las huellas de los pies o un mechón del cabello de su bebé. Si lo desea, la enfermera le puede ayudar con estas tareas.

Recordar a su bebé

También podría ser de utilidad tener un libro-recordatorio o una caja especial con recuerdos tangibles de la vida de su bebé, como un mechón de pelo, una cobija, la pulsera hospitalaria del bebé o tarjetas de pésame. Muchos padres en duelo señalan que es reconfortante tener estos recuerdos del breve y precioso tiempo que tuvieron con su bebé.

Hablar de la muerte de su bebé

Después de sufrir una pérdida, es conveniente a veces pedir a un familiar o amigo que avise a otras personas de lo sucedido y de los deseos/necesidades particulares que usted tenga. ¿Desea recibir llamadas telefónicas o visitas? ¿Desea hablar del bebé? Quizás desee asimismo que su supervisor o gerente en el trabajo informe a sus colegas y les indique cómo dirigirse a usted después de que regrese al trabajo.





Funeral o servicio conmemorativo

Muchos padres desean recordar a su bebé con un funeral o un servicio conmemorativo. Esto también puede ayudar a amigos y otros familiares a entender la pérdida que usted ha sufrido. Quizás también desee tener un velorio para su bebé después de que le den el alta hospitalaria, de modo que amigos y familiares puedan presentar sus respetos.

El hospital le dará una lista de funerarias para ponerse en contacto con ellas en caso de que no haya elegida ninguna. Después de tomar una decisión acerca de incineración o entierro, y de llenar los formularios de la funeraria, ésta le puede ayudar a trasladar al bebé y hacer los preparativos para un velorio. También podrá optar por no tener velorio ni entierro. Hable con miembros de su familia para asegurarse de que ésta sea la decisión acertada para usted y no se sienta presionada para tomar una decisión antes de estar lista.

Los costos del entierro o la incineración pueden variar considerablemente; asegúrese de preguntar los precios al director de la funeraria para poder tomar una decisión informada. Elija la funeraria con la que se sienta más a gusto y que encaje en su presupuesto.

Formularios de entrega del hospital

Una vez que haya tomado una decisión acerca de los preparativos de la conmemoración, el hospital le pedirá que firme un formulario para la entrega del cuerpo. Su bebé no saldrá del hospital sin el consentimiento por escrito de usted.

Ayuda financiera

Si su familia es de bajos recursos y necesita ayuda financiera con los gastos funerarios, hable con el trabajador o trabajadora social de maternidad. También puede contactar a la funeraria, ya que ellos ofrecen planes de pago.

Autopsia

Los padres que deseen más información acerca de la causa de la muerte del bebé podrán solicitar una autopsia o pruebas genéticas y cromosómicas especiales. Los resultados suelen tardar unas semanas. Es conveniente reunirse con su médico para que les dé los resultados una vez que estén disponibles. La autopsia no impide que los padres vean o sostengan en brazos a su bebé.

Si le preguntan si desea una autopsia y no sabe qué hacer, no tiene que tomar una decisión de inmediato. Háblelo con sus familiares. El personal del hospital contestará sus preguntas y le puede ayudar a aclarar qué decisión es la acertada para usted. Lamentablemente, las autopsias no siempre revelan la causa de la muerte.

Emociones intensas

Después de la conmoción inicial al saber que el bebé ha fallecido, es probable que sienta muchas emociones intensas. Es posible que tenga dificultades para creer que el bebé ya no vive y se sienta enojada consigo misma, su pareja o sus médicos. Podría tener un profundo anhelo o ansia por su bebé o envidiar a otras futuras mamás y a padres con bebés sanos. Podría preguntarse si alguna vez superará su dolor. Aunque nunca se olvidará de su bebé, con el tiempo se recuperará.

Sentimientos de culpabilidad

Durante el embarazo, los futuros padres hacen normalmente todo lo posible por tener un bebé sano. Quizás usted dejó de comer ciertos alimentos o empezó un nuevo curso de ejercicio para estar en buena forma. Dado que esperó naturalmente buenos resultados, es posible que se sienta culpable o responsable de la muerte de su bebé, aunque usted lo hiciera “todo bien”. Quizás le convenga hablar de esos sentimientos con su médico.

Todos afrontamos el duelo de una forma distinta

No existe una manera correcta de afrontar el duelo. Todos lo hacemos a nuestra propia manera y es normal tener una amplia gama de emociones contradictorias. Usted y su pareja tienen distintos sentimientos en distintos momentos. Si usted y su pareja tienen dificultades para hablar de sus sentimientos o necesitan más apoyo, quizás les convenga hablar con un consejero.

Cuando hay hermanos

Se podrá preguntar cómo preparar y hacer partícipes a sus otros hijos en esta experiencia difícil. Los niños deben saber qué ha pasado con el bebé. Se les tiene que confirmar que ellos no han causado la muerte del bebé ni el cambio en el comportamiento de usted.

Tras perder a un bebé, es conveniente que los padres ofrezcan una explicación como: “Nuestro bebé se ha muerto. El corazón le dejó de latir. Estamos muy tristes ahora porque el bebé no vivirá con nosotros como lo habíamos planeado”. Evite usar con los niños la palabra “perdido” porque da a entender que quizás se le pueda encontrar. Los niños deben entender que morir significa que el niño ya no está vivo y que no vendrá a casa a vivir con la familia.

En casos de muerte fetal o neonatal se puede preguntar a los hermanos si desean ver al bebé o fotos del bebé. Los niños, al igual que los adultos, necesitan tener confirmación visual de la muerte con el fin de que sea algo real para ellos. Es posible que los niños quieran saber la razón de la muerte. Usted podría o no tener respuesta para estas difíciles preguntas. Sea sincera con sus hijos y emplee palabras apropiadas para su edad y desarrollo. Mencionar el nombre del bebé podría ser beneficioso tanto para los padres como para los niños.

Se debe alentar a los niños a que sigan riendo, jugando, trayendo amigos a casa y hacer las cosas que les gustan. Los padres pueden seguir haciendo cosas que la familia disfrutó dentro de la nueva “normalidad”.

Brindar a cada uno de los miembros de la familia la oportunidad de expresar sus sentimientos ayudará a la familia a afrontar esta pérdida de una manera personal y equilibrada.

Reacciones de familiares y amigos

Los padres en duelo por la muerte de un bebé sienten a veces que sus amigos y familiares no entienden su pérdida. Muchas personas tienen dificultades para encontrar la palabra correcta y pueden decir cosas que no son útiles o que parecen insensibles. Debido a que la muerte es un tema tan difícil, algunas personas evitan hablar totalmente de ella, lo cual puede hacer que los padres se sientan aislados y solos. No tenga reparo en sacar el tema de sus sentimientos con familiares y amigos, y dígales cuándo necesita su apoyo. Es probable que sus seres queridos deseen ayudar, pero quizás no sepan cómo.

El duelo se supera con el tiempo

El duelo tras sufrir una pérdida significativa es normal y puede variar considerablemente en intensidad, duración e impacto. Hable con sus familiares y amigos y trate de explicarles específicamente la mejor manera de prestarle su apoyo. Aunque el duelo puede afectar temporalmente el bienestar emocional, cognitivo, físico, espiritual y social de una persona, la mayoría de las personas siente un cierto nivel de recuperación después de varios meses o un año. Si piensa que necesita ayuda adicional, diríjase a su proveedor médico.