

¿Qué debo estar sintiendo?

Duelo

Recuerde que el duelo es normal y cada persona lo experimenta de manera diferente. Usted puede experimentar un rango de emociones desde tristeza a resentimiento o rabia. Usted puede tener un sentido de irrealidad y de que nunca pasó. Usted puede sentir tristeza mientras ve televisión, escucha música o lee. Es posible que se aferre al pequeño angelito que se perdió, piense en el/ella sin descanso, o quiera que todos reconozcan que le bebé fue real. Usted puede sentir resentimiento hacia escenas de familias felices o creer que las cosas que usted ve o hace tienen un significado en conexión al bebé ha muerto. (desde jardinería, a soñar o lo que usted come). Usted puede sentir rabia hacia el bebé, desear nunca haber sabido del embarazo, o querer botar todo lo que le recuerde al bebé. Sentimientos normales también incluyen rabia y/o celos hacia otras mujeres embarazadas, amigos y miembros de la familia. Puede que no quiera hablar con ellos y prefiera que lo dejen solo. Por otro lado, puede que usted quiera balar de lo que pasó con todo aquel que escuche. Todos estos sentimientos t reacciones son normales.

Para leer más acerca del duelo después de una pérdida, visite:
http://www.pregnancyloss.info/how_to_cope.htm

Depresión Postparto (PPD – por sus siglas en Inglés)

Después de la pérdida de su bebé, el chance de tener Depresión Postparto (PPD) aumenta. Algunas veces, el duelo va más allá de lo que se considera “normal” y ocurre PPD. PPD es un diagnóstico clínico por tristeza intensa que persiste después del nacimiento o pérdida de un niño. Cuidado con alguno de los siguientes síntomas:

- ✦ Pérdida del apetito
- ✦ Insomnio
- ✦ Fatiga abrumadora
- ✦ Pensamientos de hacerse daño a usted o a otros *
- ✦ Falta de alegría en su vida
- ✦ Sentimientos de vergüenza, culpa o incapacidad
- ✦ Severos cambios de humor
- ✦ Irritabilidad y rabia intensos.
- ✦ Alejamiento de familia y amigos

Aunque no hay una cura rápida, PPD es tratable y es una reacción emocional común. is treatable and a common emotional response. Ocurre hasta en un 25% de las mujeres y el riesgo es aun mayor después de la muerte de un bebé. Si usted cree que tiene PPD, contacte inmediatamente a su especialista de cuidado de salud o medico.

* Si usted está experimentando actualmente pensamientos de hacerse daño a usted mismo o a otros, por favor, llame a la línea SMA Behavioral, Inc. al 800-539-4228.

Papá también lo siente...

Las dificultades asociadas a PPD no solo las experimenta la madre. El padre y otros familiares también lo pueden sentir, especialmente después del diagnóstico de un niño con un trastorno o defecto y/o la muerte de un bebé. Depresión Postnatal Paternal (Padre "PPND" (por sus siglas en Inglés) es una condición similar a PPD y afecta a los padres primerizos. Aunque esta condición no es tan conocida como el PPD, puede ser igual de severa. Papá no debe tener que sufrir en silencio. Si él experimenta los síntomas enumerados previamente, él debe contactar a su proveedor de cuidado de salud o médico. Para un grupo de ayuda en línea, vaya a <http://www.postpartummen.com/>.

Hay ayuda disponible...

Si usted o una persona amada experimenta depresión postparto continua después de la pérdida de su bebé, es muy importante que usted busque ayuda. Esos sentimientos no se deben ignorar, ya que pueden ser emocionalmente dañinos para usted y las personas en su vida. Por favor, obtenga ayuda. These feelings should not be ignored, as they can be emotionally damaging for you and the people in your life. Please, get help. Usted no tiene que pasar por esto solo.

Duelo por su pérdida...

Aunque será doloroso, el duelo después de la pérdida de su bebé es necesario. Puede ser un proceso largo. A menudo, individuos y parejas experimentan cinco etapas de duelo:

- ✦ Negación
- ✦ Rabia
- ✦ Negociación
- ✦ Depresión
- ✦ Aceptación

Estas etapas pueden ocurrir de manera diferente en personas diferentes. Si sus problemas no son tan severos como PPD, pero aun quisiera ayuda para tratar su tristeza, hay disponibilidad de consejería de duelo.

Si usted está experimentando estos problemas, llame a Healthy Start al 386-254-1226 o libre de cargo al 1-866-301-2066, La línea de ayuda para Depresión Postparto al 800-773-6667, o chequee la guía de recursos para información adicional.

