

Como Encontrar Su Camino Después de la Pérdida



*Apoyo Familiar Después de
Una Pérdida de Embarazo ó
Pérdida de un Bebé*

““El dolor es un viaje,
A menudo peligroso y sin dirección
clara del rumbo a tomarse.
La experiencia del duelo no puede ser
ordenada o categorizada,
Apresurada o controlada,
Echado a un lado o ignorado indefinidamente.
Es inevitable como la respiración,
como el cambio, como el amor.
Puede ser pospuesto,
pero no puede ser negado.”

- *Safe Passages*, Molly Fumia

Cuando muere su bebé...

Si su pérdida ocurrió durante el embarazo o después del nacimiento, puede pasar por una variedad de experiencias físicas, emocionales y espirituales. Sus emociones pueden ser impredecibles e inestables. Usted puede contemplar preguntas tales como "qué si ..." y "si solamente ..." Usted puede también sentir:

- Entumecimiento
- Negación
- Confusión
- Ira o irritabilidad
- Profunda tristeza
- Autocrítica y culpabilidad
- Ansiedad o soledad
- Dificultad para concentrarse
- Sensación física, opresión en la garganta o en el pecho, dificultad para respirar, falta de energía, dolor en el cuerpo o palpitaciones del corazón

El Duelo

Recuerde que el duelo es normal y cada persona experimenta dolor en diferentes caminos. Usted puede experimentar una gama de emociones desde tristeza y resentimiento hasta la ira. Usted puede tener una sensación de que no es real y que nunca sucedió. Puede sentirse triste mientras ve la televisión, escucha música o lee. Usted puede aferrarse al bebé que se perdió, pensar en él / ella sin parar, o querer que todos reconozcan que el bebé era real. Puede sentirse resentida por las escenas felices de las familias o creer que las cosas que ve o hace tienen un significado especial relacionado con el bebé que ha muerto (desde la jardinería hasta el sueño y lo que está comiendo). Usted puede sentir ira hacia cosas que le recuerdan a su bebé.

Los sentimientos normales también incluyen ira hacia y / o celos de otras mujeres embarazadas, amigos y miembros de la familia. Es posible que no quiera hablar con ellos y que prefiera quedarse sola. Por otro lado, es posible que desee hablar sobre lo que sucedió con todos que la escuchen. Todos estos sentimientos y reacciones son normales.

Aflicción por su pérdida

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

- Negación
- Enfado
- Negociación
- Depresión
- Aceptación

Estas etapas pueden ocurrir en diferentes momentos para diferentes personas. Si desea ayuda para lidiar con su tristeza, consejería de duelo está disponible. Un representante de Healthy Start puede hablar con usted y ayudarlo a conectarse con los recursos apropiados. Healthy Start puede ser alcanzado al **386-254-1226** o gratis al **1-866-301-2066**. También puede llamar a la línea de ayuda para la depresión posparto al **800-773-6667**. Los recursos adicionales se enumeran en la guía de recursos que está adjunta.

Cuidando de Ti Misma

Cuidar de sí mismo es importante. Esta experiencia puede ser abrumadora para la familia entera, y usted puede sentirse sola a veces. Aquí hay algunas sugerencias para cuidar de sí mismo:

- **Duerma:** Dése tiempo suficiente para descansar. El dolor es emocional y físicamente agotador.
- **Ejercicio:** Tome paseos o haga ejercicio con frecuencia. La actividad física puede reducir el estrés y puede darle tiempo para recoger sus pensamientos.
- **Hable con otros:** Considere buscar a otros a través de grupos de apoyo, grupos de iglesias, familiares o amigos.
- **Llorar, llorar y llorar:** Las lágrimas son muy curativas. No tienes que llorar delante de los demás. Sin embargo, a veces en lo más profundo de la pena, a veces ayuda llorar con otra persona presente
- **Honra tus sentimientos:** Abraza tus emociones. Pueden variar de la ira al dolor, a la esperanza; todos reaccionan de manera diferente.
- **No esperes "superarlo":** Empezarás a experimentar tiempos felices de nuevo en tu vida, pero probablemente nunca "lo superes". Es una aceptación apacible y gradual que sucede durante muchos años.

Creando Recuerdos de su Bebé

Dependiendo de cuándo murió su bebé, es posible que no haya tenido la oportunidad de ver, tocar o abrazar a su bebé. Es posible que desee buscar oportunidades para conectarse con su bebé y crear recuerdos de su hijo/a.

Guarde cosas que le recuerden a su bebé en una caja especial o un libro de recuerdos. Esto puede llegar a ser importante para usted según los días y los años pasan. Recordatorios especiales pueden incluir imágenes de ultrasonido, huellas, una pulsera del hospital, fotos, ropa, mantas o juguetes. Considere dar a su bebé un nombre y refiérase a su bebé con ese nombre.

Hable con su representante de Healthy Start para ayudarlo a conectarse con los servicios. Para obtener información adicional, visite los siguientes páginas web:

<http://www.october15th.com>

<http://www.firstcandle.org/grieving-families>

Cosas especiales que usted puede elegir hacer para recordar a su bebé son:

- 🌱 Encienda una vela en días especiales y días festivos.
- 🌱 Diga una oración, escriba un poema, pinte un cuadro.
- 🌱 Plante un árbol o un pequeño jardín.
- 🌱 Tenga una pieza de joyería hecha, tal vez con la piedra de nacimiento del bebé.
- 🌱 Donar a una organización benéfica o dar algo a un niño necesitado que es aproximadamente la misma edad que su bebé sería.
- 🌱 Participe en un proyecto especial dedicado a su bebé. Por ejemplo, recaudar dinero para construir un columpio en un parque en nombre de su bebé o ser voluntario de una organización benéfica local.

Es posible que desee un servicio conmemorativo para honrar a su bebé. Esto puede ser un servicio conmemorativo o funeral en su casa o en su lugar de culto. Puede ser con sólo unas pocas personas o con todos sus amigos y familiares. Puede incluir enterrar a su bebé o esparcir sus cenizas en un lugar especial. Un servicio puede darle la oportunidad de decir un adiós especial a su bebé, y le da un tiempo para compartir su dolor con familiares y amigos.

Los gastos funerarios pueden ser una carga para los padres. Hable con su representante de Healthy Start sobre los recursos disponibles en su comunidad para apoyarle durante este difícil momento.

Elija un tiempo especial para recordar. Escoja una fecha que sea significativa para usted. Puede hacer algo sola, o reunir a la familia y amigos para recordar a su bebé. Ayude a sus otros hijos a recordar al bebé preguntándoles si les gustaría compartir sus sentimientos.

Adaptado de: www.pregnancyloss.info, www.marchofdimes.com

La depresión posparto (PPD)

Después de la pérdida de su bebé sus posibilidades de tener la depresión posparto (PPD) aumenta. A veces la pena va más allá de lo que se considera “normal” y PPD ocurre. PPD es un diagnóstico clínico para la tristeza intensa que persiste después del nacimiento o de la pérdida de un niño. Tenga cuidado con algunos de los siguientes síntomas:

- 🍃 Pérdida de apetito
- 🍃 Insomnio
- 🍃 Fatiga abrumadora
- 🍃 Pensamientos de dañarse a sí mismo u otros*
- 🍃 Falta de alegría en su vida
- 🍃 Sentimientos de vergüenza, culpa o inadecuación/inadecuacy
- 🍃 Cambios de humor severos
- 🍃 Intensa irritabilidad y enojo
- 🍃 Retiro de familiares y amigos

Aunque no hay una solución rápida, PPD es tratable y una respuesta emocional común. Ocurre en hasta un 25% de las mujeres, y el riesgo es aún mayor después de la muerte de un bebé. Si cree que puede tener PPD, comuníquese de inmediato con su especialista de salud o con su médico.

****Si usted está teniendo pensamientos de perjudicar a sí mismo u otros, por favor llame a la Línea Directa de SMA Behavioral, Inc. al 800-539-4228***

La familia Puede Sentir la Depresión Posparto (PPD)

Las dificultades asociadas con PPD no afectan a la madre solamente. El padre y otros miembros de la familia pueden sentirlo también, especialmente después del diagnóstico de un niño con un trastorno o defecto y / o la muerte de un bebé. “PPND” o Paternal (padre) La Depresión Postnatal es una condición similar a la PPD, y afecta a nuevos papás. Aunque esta condición no es tan conocida como PPD, puede ser igual de severa. El padre no debería tener que sufrir en silencio. Si siente los síntomas enumerados anteriormente, debe comunicarse con su médico o con su proveedor de atención médica. Para un grupo de apoyo en línea, vaya a <http://www.postpartummen.com>.

Hay Ayuda Disponible

Si usted o su ser querido está sufriendo una depresión posparto continua después de la pérdida de su bebé, es muy importante que busque ayuda. Estos sentimientos no deben ser ignorados, ya que pueden ser emocionalmente perjudicial para usted y las personas en su vida. Por favor, consiga ayuda. No necesita pasar por esto sola.

Hable con los Niños Sobre la Pérdida

Es importante recordar que los niños de todas las edades sufren. Pueden tener miedo, comportarse mal o necesitar de atención especial y tiempo extra con personas a quienes aman y en quien confían. Algunos niños pueden pensar que van a morir también. Pueden lidiar mejor con el dolor cuando saben lo que está sucediendo. Aquí hay algunas maneras en que usted puede ayudarles a entender la muerte del bebé:

- Hable con ellos sobre la muerte usando palabras simples y honestas que entiendan. Usted puede decir cosas como “el bebé no creció” o “el bebé nació muy pequeño”. No use palabras que puedan confundirlas o asustarlos, como “el bebé está durmiendo” o “mami perdió el bebé.”
- Lea historias que hablan de la muerte y la pérdida. Los recursos para libros infantiles incluyen su biblioteca o escuela local. Los libros infantiles pueden ayudarles a entender la muerte y aprender que otros niños han tenido la misma experiencia.
- Anímelos a hacer preguntas. Dé tanta información como su niño necesita. Recuerde que los niños piensan diferente que los adultos y que pueden tener preguntas al pasar el tiempo en lugar de hacerlo de inmediato.
- Sea consciente de los cambios en el comportamiento de sus hijos. Pueden sentirse heridos, confundidos y enojados, al igual que usted. Los niños más pequeños pueden ser pegajosos o irritables. Pueden actuar de manera o hacer cosas que no han hecho en mucho tiempo (como mojar su cama o pantalones, entrar en peleas en la escuela, tener miedo de la oscuridad, etc). Los niños mayores pueden estar más preocupados por la escuela, los amigos o los deportes; o pueden no mostrar ninguna reacción en absoluto a la muerte del bebé. También pueden hacer preguntas que usted piensa que son groseras o indiferentes. Estas son reacciones normales. Sea tan paciente y amoroso como pueda.
- Diles que no van a morir.
- Diles que nadie tiene la culpa de la muerte del bebé.
- Pídeles que encuentren sus propias maneras de recordar al bebé. Los niños mayores pueden querer ir al servicio conmemorativo o funeral. Los niños más pequeños pueden dibujar un cuadro o hacer un recuerdo para el bebé. Estos recuerdos se pueden incluir en un kit de memoria o un libro de recuerdos.
- Pídale a un consejero que se reúna con usted y sus hijos para ayudarle a entender sus sentimientos. Adjunto están los recursos disponibles en su comunidad.
- Dígales a los maestros de sus hijos y otros cuidadores lo que ha sucedido.

Aborto Espontáneo

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier momento antes de las 20 semanas de embarazo

¿Qué es un D&C?

Si su proveedor de atención médica decide que usted necesita un D & C (dilatación del cuello del útero y extracción del feto) debido a un aborto involuntario, se le explicarán los riesgos y beneficios del procedimiento. Para algunas mujeres, ayuda tener a los seres queridos presentes de antemano. Su proveedor de atención médica le explicará cuánto tiempo tomará el procedimiento. Usted no recordará nada sobre la cirugía debido a los medicamentos que le darán. Usted puede ser puesta completamente “bajo anestesia”, o se le puede dar un anestésico local y óxido nitroso (gas de la risa). Si está despierta, puede sentir algunas sensaciones de picazón o succión.

Pasará un par de horas en una sala de recuperación para esperar a que los medicamentos salgan de sus sistema. Algunos proveedores de atención médica prescriben antibióticos como precaución; pero muchos no prescriben antibióticos a menos que se desarrollen síntomas de una infección.

Durante los pocos días siguientes a la cirugía se puede esperar algo de dolor abdominal o sensibilidad, dolor muscular, sangrado leve, mareos, y a veces náuseas o malestar estomacal. Pregúntele a su proveedor de atención médica qué tipo de síntomas requiere que llame al médico.

¿Debo esperar o tener un D&C?

Si usted y su proveedor de atención médica eligen esperar un aborto natural, lo más probable es que tenga una serie de emociones que pueden ser difíciles de discutir. Puede que no parezca real; puede albergar la esperanza de que nunca sucederá. Eventualmente, comenzará el calambre y el sangrado, y usted puede reaccionar con dolor severo y pánico. Usted puede sentirse incómoda al tratar de atrapar el tejido en un frasco o bolsa de plástico para la pruebas necesaria. Todas estas cosas son normales. Haz lo mejor que puedas. Si todo va bien, pasará todo el tejido del embarazo y los calambres van a mejorar. Una vez que crea que ha abortado completamente, comuníquese con su proveedor de atención médica. Tenga en cuenta que no puede pasar todo el tejido y puede necesitar un D & C para vaciar su útero.

¿Cuándo puedo volver a quedar embarazada?

Hable con su proveedor de atención médica y busque atención interconcepcional.

¿Pasará de nuevo?

La probabilidad de tener otro aborto espontáneo depende de la causa de este aborto involuntario, si se conoce. Solicite esta pregunta a su proveedor de cuidado de salud. Busque cuidado interconcepcional y asesoramiento genético.

¿Hice algo mal?

A menudo se desconoce por qué se ha producido una pérdida. Hable con su proveedor de atención médica sobre las preguntas que pueda tener.

¿Hay libros y sitios web que pueda leer o personas con las que pueda hablar?

Sí. La información le ayudará a encontrar la ayuda que necesita durante este tiempo de dolor. Por favor vea la guía de recursos en este folleto para recursos de duelo y sitios web.

Antes de su Siguiente Embarazo

Cuidado Interconcepcional

El término “cuidado interconcepcional” se refiere a la salud de una madre entre embarazos. Después de la pérdida de un bebé, algunos padres quieren intentar de nuevo inmediatamente; otros optan por esperar o no intentar de nuevo en absoluto. Es perfectamente normal estar nerviosa o preocupada por quedar embarazada nuevamente.

Si planea volver a quedar embarazada, hay varios pasos importantes que debe tomar para asegurarse de estar lo más saludable posible para el siguiente embarazo. Lo siguiente es importante hacer antes de su siguiente embarazo:

- 🌱 Hable con su proveedor de atención médica acerca de cuánto tiempo debe esperar antes de intentar volver a quedar embarazada.
- 🌱 Asegúrese de que su dieta es rica en ácido fólico antes de quedar embarazada. Puede ayudar a prevenir el cáncer y las enfermedades del corazón, así como reducir el riesgo del bebé de defectos de las trompas neurales como la espina bífida. Busque el ácido fólico en frijoles, arroz, verduras de hoja verde, naranjas, piñas, mangos, nueces, cereales que dicen “fortificado”, pan de grano entero que dice “enriquecido”, y muchos otros alimentos. También puede tomar un multivitamínico diario con ácido fólico.
- 🌱 Lograr su peso saludable.
- 🌱 Las drogas, el alcohol y el tabaco deben evitarse cuando se trata de quedar embarazada. El alcohol toma el ácido fólico de su cuerpo, aumentando las posibilidades de que su bebé tenga problemas de la médula espinal. También puede causar síndrome de alcoholismo fetal, aborto espontáneo y bajo peso al nacer.

Planificación familiar

Hable abiertamente con su proveedor de atención médica acerca de sus futuros planes familiares. El control de natalidad gratuito puede estar disponible en su Departamento de Salud local por hasta dos años a través de la Florida Family Planning Waiver

Asesoramiento genético

Usted puede beneficiarse del asesoramiento genético si cumple con alguno de los siguientes criterios:

- 🌱 Si usted o su pareja ha tenido un bebé con un trastorno previo de cromosomas o genes.
- 🌱 Si una prueba o examen prenatal vuelve con un resultado inesperado.
- 🌱 Si usted, el padre, o cualquiera de los parientes del bebé tenía un defecto de nacimiento / trastorno genético.
- 🌱 Si ha tenido dos o más abortos espontáneos o muertes infantiles.
- 🌱 Si usted tiene 35 años o más cuando tenga el bebé.
- 🌱 Si le preocupa la historia genética de su grupo étnico o racial.

El asesoramiento genético es proporcionado por un especialista en genética y puede ayudarle a aprender más sobre su cuerpo.

NOTAS

Para leer más sobre duelo normal después de la pérdida visite:
http://www.pregnancyloss.info/how_to_cope.htm

Recursos de duelo

Florida Hospital Cuidado de Hospicio
Volusia/Flagler: 1-888-991-5477

Halifax Health Hospice de Volusia / Flagler
Departamento de Luto Volusia / Flagler
386-322-4738 o 1-800-272-2717

Centro Lawrence E. Whelan de Duelo para Niños Comienza de Nuevo
East Volusia / Flagler: 386-258-5100
West Volusia: 386-822-4852

La Fundación TEARS
Embarazo / Lactación / Pérdida del
Bebé Grupo de Apoyo para Padres
Daytona Beach: 386-490-2234

Sitios web de luto

www.compassionatefriends.org

www.firstcandle.org/grieving-families

www.floridahospitalhospice.org

www.hovf.org

www.legacy.com

www.october15th.com

www.sidsfla.org

www.thetearsfoundation.org

A Padres y Familias:

Si usted recientemente sufrió la pérdida de un bebé durante el embarazo o en la Infancia, el Programa de Revisión de Mortalidad Infantil Fetal (FIMR) extiende nuestra más profunda pésame. Simplemente no hay palabras para expresar la profundidad del dolor después de tal pérdida.

El Programa FIMR provee apoyo a padres y familias cuyas vidas han sido afectadas por la trágica muerte de un niño o la pérdida de un embarazo. Podemos proveer:

- Apoyo necesario para la curación emocional, física, espiritual y social.
- Referencias a los recursos necesarios inmediatamente después de una pérdida.
- Información y apoyo emocional para ayudar a lidiar con el dolor y otras emociones después de la pérdida de un bebé.

Cuándo Puede Llamar

Si ha sufrido la pérdida de un bebé durante el embarazo, después del nacimiento o hasta a un año de edad, cualquiera que sea la causa, por favor llámenos. Nos pondremos en contacto con usted lo antes posible.

Todos los servicios son gratuitos e incluyen Recursos de Información de Apoyo Emocional / Reclamos y Referencias.

Para mas información llame **386-252-4277**



Este folleto fue producido por el Programa FIMR, financiado por el Departamento de Salud de la Florida, con el apoyo de la Coalición Healthy Start de Flagler & Volusia Counties, Inc.

Para más información, visítenos en www.healthystartfv.org.