

## Afrontando el dolor con amigos y familiares

Los amigos, familiares y colegas pueden sentirse incómodos a su lado. Puede ser difícil para alguien que no ha experimentado este tipo de pérdida entender por lo que usted está pasando. Es posible que no entiendan la intensidad de su dolor o se sientan incapaces de consolarla y apoyarla. Por lo general, las personas no saben qué decir y en su esfuerzo por ofrecer apoyo dicen cosas que molestan. Algunas frases que podría escuchar son las siguientes:

- Tendrás más hijos.
- Tuviste suerte; ocurrió al comienzo del embarazo.
- Eres todavía joven para tener más hijos.
- Tuviste suerte de no traer al bebé del hospital a la casa.

No debe justificarse ante nadie por sentirse de la forma en que se siente. Sin embargo, la mayoría de las personas no trata de ser hiriente. Ya que no han pasado por su experiencia, es difícil para ellos entender la intensidad de su dolor y tristeza. Permita que sus parientes y amigos conozcan la importancia que este bebé tenía para usted y pídale apoyo. Sea específica cuando les diga cómo pueden ayudarla a recuperarse.

La mayoría de las madres que han perdido bebés se sienten reacias a pedir ayuda, pero una vez que lo hacen se sienten contentas. Aunque la familia y los amigos no entiendan lo que siente, quieren ayudar. Acepte a los que desean ayudar, aunque no sea fácil para usted. No tiene que afrontar su dolor sola. Busque apoyo positivo y saludable.

## Recursos para superar la pérdida de un ser querido

Existen muchas razones que explican las causas de los abortos espontáneos; en otras palabras, no hay respuestas sencillas para sus preguntas. La muerte de un bebé puede ser una de las experiencias más dolorosas y traumáticas que una madre pueda enfrentar. Aunque nada puede hacer desaparecer el dolor que siente en estos momentos, puede ayudarlo saber que no está sola. Otras mujeres han experimentado y luchado para afrontar el dolor que sigue a la muerte de un bebé.

Cuando esté preparada, use los recursos que aparecen a continuación para obtener información adicional, direcciones y números telefónicos de grupos de apoyo para padres, terapia y otras formas de ayuda para afrontar el dolor.

No está sola.

### Para obtener ayuda e información, comuníquese con:

SHARE  
1-800-821-6819  
[www.nationalshareoffice.com](http://www.nationalshareoffice.com)

M.I.S.S. Foundation  
1-888-455-MISS(6477)  
[www.missfoundation.org](http://www.missfoundation.org)

Hygeia Foundation  
1-800-893-9198  
[www.hygeia.org](http://www.hygeia.org)

Bereavement Services...The RTS People  
1-800-362-9567 x54747  
[www.bereavementservices.org](http://www.bereavementservices.org)



Healthy Start Coalition of Miami-Dade

701 SW 27th Avenue • Suite 1401

Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213

[www.hscmd.org](http://www.hscmd.org)

# Muerte fetal intrauterina y muerte infantil

La muerte de un bebé puede ser una de las experiencias más dolorosas y traumáticas que los padres puedan enfrentar. Sin importar que su pérdida haya ocurrido durante el embarazo o después del parto, puede experimentar una variedad de emociones. No hay palabras para expresar la profundidad del dolor después de una pérdida como ésta. Sobrellevar una pérdida es difícil; pero se recuperará con el tiempo.



Healthy Start Coalition  
of Miami-Dade

## El camino puede estar lleno de obstáculos, pero no tiene que caminar sola.

Es importante entender que cada mujer reacciona de manera diferente ante la pérdida de un bebé. Ninguna reacción es “correcta” o “llevada”. El duelo es un proceso normal y necesario. El dolor que siente por su bebé muerto es desgarrador y, recuperarse le tomará tiempo. Diríjase a las personas más cercanas a usted y, pídale consuelo y apoyo. No importa la edad del bebé, él fue y es parte suya. Cuando un bebé muere, mueren ilusiones y sueños.

### Aspectos físicos del dolor

El dolor a menudo se manifiesta en formas físicas. Es posible que sólo pueda dormir unas pocas horas (si acaso lo consigue) cada noche. El cansancio, la desorientación, la pérdida de la memoria de corto y de largo plazo y. La incapacidad de concentrarse son comunes. La falta de sueño y la tensión extrema causan el sentimiento de “estar perdiendo”, pero es una reacción psicológica normal. Si no está segura de si su reacción es normal o tiene un historial de inestabilidad mental, busque ayuda.

Es particularmente importante que evite el uso de drogas y alcohol con la esperanza de hacer que la pena desaparezca. Los medicamentos de venta con receta deben ser tomados sólo bajo la supervisión de un médico. En este momento, una dieta balanceada, descanso y ejercicio moderado son especialmente importantes. Se ha probado que llorar también tiene un efecto curativo, no debe reprimir el llanto por las opiniones de los demás.

### Síntomas del dolor

Cuando un bebé muere, los síntomas normales del dolor son variados. Las reacciones de los padres y la intensidad de los sentimientos pueden diferir. Las reacciones usuales son las siguientes:

- Llanto, soledad y un sentimiento de desamparo.
- La necesidad de hablar sobre la muerte y los detalles de lo que sucedió.
- Sentimientos de desesperanza, desamparo, depresión.
- Ira, culpa, responsabilidad.
- Pérdida del apetito, ingesta excesiva de alimentos, insomnio, irritabilidad.
- Incapacidad de concentrarse, comprender o recordar.
- Pérdida de metas y objetivos en la vida, un sentido de desesperanza en el futuro.

El dolor puede durar más de lo que usted u otros podrían esperar y, tiene muchos altibajos. El primer año puede ser particularmente difícil, ya que los padres se atormentan a sí mismos con preguntas y afirmaciones dolorosas:

- ¿Por qué esto le sucedió a mi bebé, a mi hijo?
- ¿Por qué esto le sucedió a nuestra familia?
- ¿Por qué no me di cuenta de que algo andaba mal?
- ¿Por qué no fui al médico antes?
- ¡Todo es mi culpa!
- Si sólo hubiera...

Podría no haber respuestas adecuadas o satisfactorias a estas preguntas y afirmaciones. La ira y la culpa son reacciones comunes. Compartir y expresar estos sentimientos puede ser una forma de liberarlos.

### Afrontando el dolor

- Concédase un tiempo de duelo. No deje que nadie le dicte cómo debe sentirse. El duelo es diferente para cada persona.
- Ábrase a sus amigos y seres queridos. Dígalos cómo pueden ayudarlo. Su cónyuge y sus parientes pueden estar de duelo con usted. Ellos también están sufriendo.
- Reúna recuerdos. Fotografías, tarjetas, el obituario, regalos especiales de seres queridos, todo lo que pueda reunir la ayudará en este momento de su vida y también le permitirá recordar a su bebé en el futuro.
- Busque formas de recordar a su bebé. Encienda una vela, libere un globo desde la tumba, diga una plegaria por su hijo, recuerde a su bebé en ocasiones especiales. Haga lo que adecuado para usted.
- Cuídese: Déle prioridad a comer una dieta balanceada y a beber mucha agua. Descanse en forma adecuada y participe en actividades físicas. Mantenerse saludable la ayudará con el proceso de recuperación.
- Si se siente fuera de control y no puede recuperarse, considere buscar ayuda profesional.