

Para muchas familias, el momento en que la prueba de embarazo sale positiva, su vida cambia para siempre. Su reacción inicial pudo haber sido emoción, entusiasmo o asombro. Quizás usted compartió esta gran noticia con su familia o amigos, o quizás usted ya había pensado en nombres o el traje perfecto para su bebé. Para otros, la primera reacción pudo haber sido temor o ansiedad. Usted pudo haber estado preocupada en cómo este bebé iba a afectar el resto de su vida. A pesar de su reacción inicial, este nuevo bebé pudo haber llegado a ser una importante parte de su futuro.

Los sentimientos que usted vive después de una pérdida temprana de embarazo son generalmente más intensos que muchas personas, incluso usted, podrían esperar. La muerte de un bebé durante cualquier etapa es una verdadera pérdida. Aunque su recuperación física puede ser un proceso corto, la recuperación emocional puede durar más tiempo.

La siguiente información ha sido proporcionada por otros padres que han perdido a sus bebés, amigos y profesionales. Este folleto está disponible para responder a algunas de sus preguntas, y también para ayudarla a darse cuenta de lo normal que son todas estas emociones y temores que usted puede sentir durante este proceso de pérdida.

## **Qué es una pérdida temprana de embarazo?**

Una pérdida temprana de embarazo se define como toda pérdida que ocurre antes de las 20 semanas de gestación. Muchas de estas pérdidas ocurren antes de la treceava semana, y son llamadas pérdidas del primer trimestre. Pérdidas durante este período generalmente ocurren debido a un problema de desarrollo del bebé o de la placenta. Si la pérdida ocurre antes de las 20 semanas, el sexo del bebé no puede ser determinado sin el examen cromosomático.

## **Cómo puedo sentirme?**

Después de una pérdida temprana de embarazo, usted puede sentirse ya sea aliviada, desilusionada

o con un profundo dolor. Estos sentimientos pueden cambiar constantemente. Usted puede experimentar una serie de emociones en diferentes momentos, o volver a sentir una emoción ya vivida anteriormente. No hay manera correcta o incorrecta de sentir sus emociones. Usted, su pareja, e incluso su comunidad, pueden experimentar el mismo dolor de manera diferente. Y aunque haya gente que pueda vivir pérdidas similares, la experiencia de cada persona es siempre diferente. La siguiente es una lista de emociones que acompaña a un proceso normal de pérdida. Es poco probable que usted experimente cualquiera de estos sentimientos en algún orden o etapa en particular.

- **Shock, conmoción**
- **Confusión**
- **Baja auto-estima**
- **Rechazo**
- **Ira**
- **Culpa y/o auto-reproche**
- **Frustración**
- **Alivio**
- **Tristeza y/o depresión**
- **Síntomas relacionados a cambios hormonales**

Los intensos sentimientos relacionados con su dolor no durarán por siempre; eventualmente llegará un momento en que su tristeza será menos dolorosa. Incorporando su pérdida dentro de su vida diaria toma tiempo y mucha paciencia. No todo este tiempo es vivido en intenso y profundo dolor. La intensidad en que cada una de estas emociones es vivida disminuye con el tiempo, y es entonces cuando el proceso de recuperación empieza.

## **Cómo se sienten los padres o parejas?**

Este es probablemente un momento muy difícil para usted también. Usted puede estar viviendo muchas de las mismas emociones que su esposa o pareja. Algunas veces sus sentimientos pueden ser igualmente fuertes. Aunque usted pueda estar viviendo los mismos sentimientos que su pareja, es común el sentirse algo distanciado de ella. Pueda ser difícil para usted el entender cómo ella se está sintiendo o quizás usted haya puesto sus sentimientos de lado de tal manera que pueda apoyarla totalmente. Es importante recordar que

usted también necesita apoyo en estos momentos. Aunque usted haya reprimido su dolor, este podría estar todavía presente y en algún momento salir a la superficie. Otra área difícil de enfrentar es cuando otra gente minimiza el dolor que usted puede estar experimentando. Usualmente a las parejas no se les otorga mucho tiempo fuera del trabajo debido a una pérdida de embarazo y como resultado, se pueden sentir angustiados de regresar a trabajar. Pueda que usted no reciba el apoyo que necesita. Es normal el que se sienta frustrado si la gente le pregunta constantemente cómo está su pareja mientras parece sentir que nadie se preocupa o pregunta por usted.

Es importante que sepa que los sentimientos y reacciones que tenga son normales. Es muy probable que usted y su pareja experimenten el mismo dolor de diferentes maneras y en tiempos distintos. Ustedes pueden apoyarse el uno al otro pero es importante saber que es bueno el tomar cierto tiempo para recuperarse sin tener que actuar como el más fuerte. Puede darse el caso que usted reciba apoyo de alguien de quien no esperaba. Trate de mantenerse abierto a recibir ayuda. También esté dispuesto a conectarse con gente o grupos de apoyo, en caso de que estos no estén fácilmente disponibles.

## **Cómo puedo actuar frente a la reacción de otras personas?**

Es difícil para alguien quien nunca ha perdido a un bebé el comprender por lo que usted está pasando. Generalmente, la gente no sabe qué decirle y al intentar en hacerle sentir mejor, ellos pueden decir cosas que la incomoden o la hagan enfadar. Mucha gente no trata de ser insensible a propósito; ellos simplemente no entienden el impacto que una pérdida ha generado en usted.

La mejor manera de actuar en este tipo de situaciones es el de **ser honesta** y decirles lo que necesita. En vez de decir "Simplemente no entiendes cómo yo me siento!" usted puede decir, "Este no es un buen día para mí y realmente me duele mucho cuando dices esas cosas." Algunas mujeres se sienten mucho mejor cuando escriben notas o cartas a sus familias, amigos, y/o compañeros de trabajo, explicándoles los acontecimientos relacionados con sus pérdidas y

qué tipo de apoyo necesitan. Muchas veces, la gente se sorprende de la magnitud y profundidad de estos sentimientos.

## ***Cuál es la mejor manera de cuidarme?***

**Cuidar su Cuerpo** - Debido a que toda pérdida tiene una repercusión física, es muy importante el **comer una dieta balanceada, hacer ejercicio** (aunque sea solo una caminata corta alrededor de la cuadra), **tomar mucha agua**, y mantener una rutina de **descanso**. Además de tener reacciones emocionales, usted también tendrá que pasar por cambios hormonales. Su cuerpo tendrá que pasar por los mismos cambios que usted hubiese tenido con un embarazo completo. Usted puede esperar cambios súbitos en su estado de ánimo, fatiga, insomnio, falta de concentración y/o irritabilidad. Sus niveles de energía pueden cambiar súbitamente, así como su apetito

**Encontrar Apoyo** - Existen muchas fuentes de apoyo. Mucha gente encuentra ayuda cuando asisten a un grupo de apoyo de pérdida de embarazo. Usted también puede ubicar a organizaciones de ayuda por internet. Para algunos, un amigo cercano o pariente puede ser de gran ayuda. Si su tristeza es tan grande que interrumpe su capacidad de funcionar normalmente, es importante el contactar a su doctor o el consultar con un consejero o terapeuta profesional.

**Comunicación** - Dígale a otros lo que usted necesita, y sea específica! Dígales el tipo de apoyo que necesita por parte de ellos, especialmente cuando usted quiera hablar de su bebé o incluso cuando no quiera.

**Cuidar de su Mente y Espíritu** - Usted puede tener la necesidad de cultivar lazos espirituales durante estos momentos. Contacte a algún miembro religioso o simplemente dedique algún tiempo para reflexión o relajamiento. Algunas personas disfrutan al leer libros o al escribir; también el escribir su experiencia en un diario puede ser una parte importante en su proceso de recuperación.

## ***Cómo puedo conmemorar a mi bebé?***

Una de las dificultades de una pérdida temprana de embarazo es la falta de recuerdos materiales de su bebé. Usted puede empezar por juntar cualquier objeto que le recuerde a su bebé y crear una caja o un álbum de recuerdos. Algunos ejemplos de cosas que puede coleccionar son...

- Foto de sonograma/ultrasonido – Llame a su doctor o laboratorio y pregunte si le pueden proporcionar una copia, si no la tuviera.
- Resultados de su prueba de embarazo
- Recordatorios de cita con su doctor
- Fotos de cuando usted estaba embarazada, incluso aquellas cuando usted todavía no sabía que estaba embarazada o aún no lucía como tal
- Brazaletes/pulsera de hospital
- Tarjetas de felicitación en reconocimiento de su embarazo
- Tarjetas y flores recibidas después de su pérdida
- Certificado de Reconocimiento de Vida proporcionado por "Share"
- Folleto Conmemorativo de "Share"

Usted también puede crear recordatorios especiales de su bebé. Algunas ideas incluyen el plantar un árbol o arbusto, el tener un jardín especial, crear una pulsera u otra pieza de joyería, escribir una carta a su bebé, mantener un diario, y/o hacer donaciones a sus organizaciones favoritas de caridad a nombre de su bebé. Algunos padres escogen un nombre a sus bebés, a veces sin haber conocido su sexo. Algunos escogen nombres basados en algún sentimiento que tuvieron o nombres que pueden ser usados igualmente en ambos sexos.

## ***Pérdida Temprana de Embarazo***

**(Early Pregnancy Loss)**



***Una breve referencia para personas que están viviendo la muerte de un bebé durante las primeras 20 semanas de gestación.***