

Si usted es como muchos padres, al momento de recibir un resultado positivo de embarazo, su vida cambia para siempre. Enterarse de que su familia va a darle la bienvenida a un nuevo bebé puede ser un período muy feliz, excitante y a la vez alarmante, ocasionando muchas emociones fuertes y diferentes. Quizás usted no tenía en sus planes la llegada de un nuevo bebé a su familia, causándole mucha preocupación e incertidumbre acerca de cómo su vida sería afectada por este evento. De cualquier modo, su bebé se vuelve una parte muy importante de su futuro.

Luego, lo imposible ocurrió y su bebé falleció. Los sentimientos que usted puede estar viviendo son con frecuencia más intensos que por parte de las personas alrededor suyo. La muerte de un bebé en cualquier etapa es una pérdida irreparable. Cuando su bebé fallece, todos sus sueños y esperanzas para el futuro mueren también y su recuperación emocional y espiritual pueden tomar mucho más tiempo que su convalecencia física.

Este panfleto ha sido preparado como una fuente de apoyo para aquellos quienes han pasado la muerte de un bebé durante el embarazo o durante los primeros meses de vida.

Cómo debo de sentirme?

Muchas veces, al enterarse que su bebé ha muerto, esto ocasiona una conmoción total y sus emociones se vuelven muy fuertes e incontrolables. Sus emociones y sentimientos tienden a cambiar constantemente; sus sentimientos pueden cambiar diariamente, e incluso de momento a momento. Cada persona vive este período de duelo de manera diferente y es importante tener esto presente en las futuras semanas y meses. Mucha gente piensa que el duelo es un proceso que ocurre y se vive de manera “linear” o uniforme, similar para todos. Sin embargo, al leer la siguiente sección, favor de tener presente que es muy improbable que usted viva estos sentimientos en algún orden o secuencia en particular.

Mientras el tiempo promedio de duelo a causa de la muerte de un bebé oscila entre 18-24 meses, estos sentimientos pueden ocurrir en cualquier momento. Usted puede vivir uno o más de estos sentimientos al mismo tiempo. Usted puede a veces revivir una emoción que ya sintió y algunos aspectos del duelo pueden durar una eternidad. Pueden haber pensamientos y eventos que hacen revivir una emoción que no se había sentido por un tiempo. Esto es normal y se espera que ocurra eventualmente. También tenga presente que el dolor más fuerte que pueda estar sintiendo en los primeros días no durará para siempre. Mientras es difícil creerlo ahora, llegará un momento en que su tristeza será menos dolorosa y usted podrá incorporar la muerte de su bebé en su vida. Sin embargo, en los siguientes meses, usted puede sentir algunas o todas de las siguientes emociones que se mencionan a continuación:

Conmoción y entumecimiento—Usted puede experimentar conmoción por diferentes razones. Durante este tiempo, usted puede sentirse como si se estuviera moviendo alrededor de una niebla espesa o como si esto no estuviera pasando en realidad. Usted puede tener dificultad para tomar decisiones y para comunicarse.

Desamparo—Usted puede cuestionar decisiones que fueron hechas y preguntarse si hubiera habido algo que usted o los doctores hubieran hecho diferentemente. Usted puede haberse enterado de alguna posibilidad de haber salvado a su bebé y sentirse frustrada de no haber podido hacer nada.

Negación—Si usted se hubiera enterado de que su bebé no tenía signos vitales y hubiera sido inducida, usted podría haber pensado que su doctor estuviese equivocado y no creer que su bebé nacería sin vida. Si su bebé falleció temprano durante el embarazo, usted podría todavía sentir síntomas de embarazo, sobre todo si no ha ocurrido la pérdida en sí.

Confusión—Usted puede estar confundido(a) en cuanto a cómo se debe estar sintiendo. Si su esposo o pareja no está sintiendo lo mismo que usted y si otros están subestimando su dolor,

usted puede pensar que algo anda mal con usted.

Desilusión—Usted puede haber hecho todo lo que le dijeron que haga para tener un bebé sano, y sus planes y esperanzas quedan destruidos cuando su bebé fallece.

Poca Auto Estima—Es común el pensar que hay algo malo con usted. Usted se puede sentir como un perdedor(ra) y preguntarse si se merece esto.

Ira/Enojo—Una emoción común que uno vive a consecuencia de la muerte de un bebé. Usted puede estar enojado(a) con los doctores, con Dios, su pareja o consigo mismo. Usted puede estar enojado(a) con su doctor ya que puede sentir que el/ella hubiera podido hacer algo para prevenir la muerte de su bebé. Usted también puede dirigir su ira hacia sus amigos, familiares o su pareja, los cuales usted puede sentir que no le están dando tanto apoyo como quisiera. Si usted se encuentra sintiendo enojo por su pareja, es importante el recordar que cada persona sufre de manera diferente y en tiempos diferentes. Está bien el sentirse enojado(a), pero si usted se sintiera estancado (a) en estas emociones de ira por un tiempo prolongado, sería conveniente el ver a un consejero/terapeuta para ayudarlo con estos sentimientos.

Culpa y/o Auto Reproche—Frecuentemente, uno o ambos en la pareja se sienten culpables después de que su bebé fallece. Es común que las mujeres se culpen por lo ocurrido. Si no hubiese ninguna causa determinada por la pérdida, usted podría culparse y cuestionar cosas que hizo o que no hizo, especialmente en los días y semanas antes de la pérdida. Incluso si supiera la causa de su pérdida, usted incluso podría culparse y preguntarse si el resultado hubiera sido diferente a causa de haber hecho algo distinto. También es común el tener sentimientos de culpabilidad si hubiera habido algún problema de salud con usted, lo cual hubiera causado el nacimiento prematuro de su bebé y/o con problemas serios de salud.

Tristeza/Depresión—Es común el sentirse triste o deprimido cuando su bebé fallece. Usted puede llorar frecuentemente, a veces por ningún motivo en particular. Usted puede querer apartarse del mundo entero, incluso de sus amigos y familiares. Usted puede sentirse sin energía o concentración para seguir con sus labores diarias. Esto puede ocurrir debido a cambios hormonales que ocurren después de dar a luz. Usted puede preferir el no compartir con otros cuán triste se siente por temor a sus reacciones o por no querer importunarlos. Sería conveniente si tuviera a alguien con quien hablar cuando se sienta mal. Si su tristeza o depresión se volviera muy severas e interfirieran con su ritmo de vida, por favor vea a un doctor o a un consejero profesional.

Frustración—Hay muchas razones por las cuales se puede sentir frustrado(a) después de que su bebé ha muerto. Quizás usted estuvo sometido(a) a tratamientos de infertilidad o trató por un largo tiempo de lograr un embarazo. Si fuese así, puede ser muy frustrante el someterse a pruebas y tratamientos muy costosos y luego perder a su bebé. Muchas mujeres dicen sentirse frustradas cuando su bebé fallece ya que esto las hace sentir sin control sobre su cuerpo.

Envidia—Es común el sentir envidia por aquellos quienes tienen bebés y/o niños mayores así como mujeres embarazadas. Puede ser muy difícil el resolver estos sentimientos, especialmente si las personas que están alrededor suyo no entienden porqué se siente de esa manera. Tenga presente que este es un sentimiento normal, a pesar del paso del tiempo.

Miedo/Pánico—Usted puede que sienta temor acerca de la posibilidad de tener otros hijos en el futuro, así como también la seguridad de su familia, amigos, y otros niños. Usted puede temer el dejar la comodidad y seguridad de su hogar para regresar a su trabajo y otras responsabilidades, no queriendo estar lejos de su pareja u otros hijos.

Qué ayuda?

El proceso de duelo y recuperación puede ser largo y difícil, y el incorporar su pérdida en su vida toma tiempo y paciencia. Es importante el darse el tiempo necesario para empezar con el proceso de recuperación. Rodéase de gente que le pueda brindar apoyo y afecto cuando lo necesite.

Cúidese mucho. Pueda que sea muy difícil el alimentarse bien y hacer ejercicio durante los tiempos después de una pérdida; sin embargo, varios estudios han mostrado que la gente en duelo se vuelven más susceptibles a enfermedades. Asegúrese de seguir las instrucciones de su doctor. Tome tiempo en cultivar la relación con su pareja. Algunas personas encuentran gran ayuda en escribir diarios. Finalmente, el crear recuerdos para honrar la memoria de su bebé puede ser muy consolador y saludable para usted.

Puede parecer muy difícil de creer al comienzo cuando el intenso dolor consume su vida, pero a medida que pasa el tiempo, usted comenzará a sentirse mejor, aunque usted continúe sintiendo un vacío como resultado de la muerte de su bebé. Usted empezará a tener buenos días y momentos alegres, y a recordar a su bebé sin la pena tan profunda que sintió durante los primeros días después de su pérdida. Sin embargo, aunque usted empiece a sentirse mucho mejor, pueden todavía haber momentos en que sus emociones se puedan volver intensas y tristes como fueron al principio, incluso si volviera a tener otro bebé. Puede que sea muy sorpresivo el hecho de que ciertos momentos y eventos traigan nuevamente sentimientos del pasado que creían terminados. Esto puede pasar incluso años después, durante fechas especiales como el cumpleaños de su bebé, fiestas, aniversarios, fechas especiales como el primer día de escuela, así como cuando familiares y amigos tienen hijos. Acepte los momentos tristes y alegres y dése permiso para vivir y expresar estos sentimientos a veces muy complicados y variados .

Entendiendo El Sufrimiento

(Understanding the Grief Process)



Una breve referencia en cuanto al proceso de duelo ocasionado por la muerte de un bebé debido a una pérdida temprana de embarazo o durante los primeros meses de vida.