

Para muchas familias, el instante en que supieron que esperaban un bebé, su vida fue cambiada por siempre. Quizás te hayas sentido emocionada por tu embarazo. Quizás ya hayas escogido nombres o la ropita perfecta para el bebé, o aún preparado su cuarto. También es posible que hayas tenido dudas o preocupaciones de cómo te iba a afectar el resto de tu vida. Aunque hayas sentido gozo o nervios, este nuevo bebé era una parte importante de tu futuro.

Los sentimientos que tienes después de una pérdida neonatal muchas veces son intensos y abrumadores. La muerte de un bebé en cualquier etapa es una pérdida muy real. No sólo te tienes que recuperar físicamente, pero emocionalmente y espiritualmente también.

La siguiente información ha sido juntada por padres, amigos y profesionales que han sufrido una pérdida. Este folleto te ha sido provisto como un recurso para respuestas a algunas de tus preguntas, y también para ayudarte a darte cuenta de lo normal de las emociones y temores que quizás sientas durante tu duelo.

¿Qué es una pérdida neonatal?

Una pérdida neonatal es la muerte de un bebé que nació vivo y al poco tiempo murió. El bebé quizás haya vivido unos días, unas horas o solamente unos minutos. El bebé quizás haya muerto por varias razones, incluyendo el ser prematuro, infección, defectos de órganos principales o anomalías cromosomales. La condición que haya tenido su bebé podrá o no haberse detectado antes del nacer. El proceso de duelo será afectado por la etapa en que estaba el embarazo y cuando se detectaron los problemas.

Aunque sean padres que aprendieron antes o después del nacimiento que su bebé quizás muera, los sentimientos iniciales que tienen son similares. Ahora tienes que ir del gozo que tenías de esperar a tu bebé al duelo inmenso al perderlo. Tus emociones y sentimientos quizás cambien constantemente con las circunstancias de tu pérdida.

¿Cómo puedo esperar sentirme?

Algunos padres aprenden de la condición que amenaza la vida de su bebé durante el embarazo. Quizás hayas tenido miedo de conectar con tu bebé durante el embarazo después de saber que probablemente muera tu bebé. No es poco común que padres creen que si no conectan con su bebé, será más fácil aceptar la muerte. La reacción opuesta también es normal. Después del parto, algunos padres no pueden dejar el lado de su bebé, queriendo estar con ellos en cada momento de su corta vida, temiendo que su hijo/hija morirá cuando no estén juntos. Cuando la muerte de su bebé es segura, algunos padres benefician de decisiones tomadas, antes del parto, en cuanto a planes de parto, cuidado del bebé y/o servicios en memoria del bebé.

Algunos padres no saben que su bebé está enfermo hasta que nace y de repente ocurren complicaciones. Quizás hayas estado en shock y hayas tenido un tiempo difícil aceptando que algo pasaba con tu bebé. Tal vez hayas tenido que tomar decisiones rápidas después del parto. Quizás hayas estado abrumada por las decisiones que tuviste que tomar y exhausta por la experiencia.

En cualquier situación, es normal dudar tus decisiones o las decisiones del personal médico, solamente queriendo lo mejor para tu bebé, para darle la mejor calidad de vida. Después de que tu bebé haya muerto quizás sentiste que te quitaron algo por no haber podido pasar mucho tiempo con tu bebé, o quizás estés agradecida por el tiempo que pudiste pasar con tu precioso bebé. Quizás te hayas sentido sola y perdida. No solamente se ha muerto tu bebé, pero también tus esperanzas y sueños que tenías planeado para el futuro juntos. Es importante que sepas que como sea que reacciones a las noticias horribles y la muerte de tu bebé, es normal.

Tus emociones y sentimientos quizás estén cambiando continuamente. Quizás tengas una variedad de emociones en diferentes momentos, o pases por una emoción que ya sentiste. No hay ninguna manera correcta o incorrecta de pasar por tus sentimientos. La experiencia de cada uno y su forma de pasar por duelo es diferente. Mientras que estés pasando por duelo, quizás pases por cualquiera de las siguientes emociones:

- Celos
- Confusión
- Pérdida de Control
- Baja Autoestima
- Ansiedad
- Tristeza/Depresión
- Enojo
- Desánimo
- Culpa
- Negación
- Fracaso

No sería probable que tengas estas emociones en cierto orden o etapa. Los sentimientos intensos de tu duelo no durarán por siempre, llegará un tiempo que el dolor no sea tan grave. Aceptar tu pérdida como parte de tu vida toma paciencia y tiempo. No todo este tiempo lo pasas con dolor intenso. El grado que las emociones variantes son sentidas es menos con el tiempo, y ocurre una sanación. Es importante que sepas que lo que sientes es normal.

¿Cómo trato con las reacciones de otros?

Es difícil para alguien quien nunca ha perdido un bebé entender lo que estás pasando. Muchas veces, gente no sabe que decirte, y en sus intentos de hacerte sentir mejor, quizás digan cosas que te enojen o que te hagan sentir peor. Por lo general, no lo hacen a propósito, simplemente no entienden el impacto que la muerte de tu bebé ha tenido en tu vida. Algunos no entienden la relación íntima que tu y tu bebé ya tenían ya que ellos no pudieron tener la misma conexión con tu bebé que tuviste mientras que estabas embarazada.

La mejor forma de tratar con gente cuando estás pasando por duelo es ser *honesto* y decirles lo que necesitas. Lo mismo es verdad entre tu y tu esposo. Algunas mujeres lo han encontrado beneficioso escribir notas o cartas a su familia, amigos y compañeros de trabajo explicando las circunstancias acerca de la pérdida y lo que necesitan de otros. A veces la gente está sorprendida de cuánto estás sintiendo tu pérdida.

¿Cómo se sienten los padres o las parejas?

Seguramente esto es un tiempo difícil para ti, también. Quizás estés pasando por las mismas emociones que tu esposa o pareja. A veces los sentimientos pueden ser igual de fuerte o quizás te sientas alejado de tu esposa o pareja y es difícil entender como se está sintiendo. Tal vez sientes que no puedes ayudarle, porque no

puedes controlar lo que pasó o arreglar las cosas para tu esposa/pareja e hijo/a. O, a lo mejor hayas puesto tus sentimientos a un lado para poder apoyarla y tomar las decisiones que generalmente tomarían juntos, si las circunstancias serían diferentes. Esto quizás te deje sintiendo solo/a o dividido/a. Deberías ser fuerte para tu pareja o abiertamente pasar por duelo por la pérdida que has tenido. Es importante acordarte que necesitas apoyo durante este tiempo también. Aunque hayas contenido tu duelo, todavía está y volverá a surgir en algún momento.

Otro tema difícil que quizás encuentres es que otros menosprecian tu dolor. Es normal sentir frustración si constantemente te preguntan como está tu esposa/pareja mientras que sientes que a nadie le importa como estás tú. A padres generalmente no se le da mucho tiempo de descanso después de la muerte de su bebé y pueden sentirse frustrados pensando en volver al trabajo.

Es importante saber que los sentimientos y reacciones que tienes son normales. Quizás sea confuso o frustrante tener tanta variedad de emociones. Tu y tu esposa/pareja seguramente pasarán el duelo en diferentes formas y en diferentes tiempos. Apóyense mutuamente, pero sabe que está bien tomar tiempo para el duelo sin tener que ser la persona fuerte. También esté dispuesto/a a buscar gente o grupos de apoyo si no está disponible fácilmente.

¿Cómo puedo memorializar a mi bebé?

Si tu bebé tuvo una condición fatal que sabían antes, quizás hayan tenido la oportunidad de tomar decisiones y hacer arreglos antes del nacimiento en cuanto a cómo memorializar el bebé. O, quizás hayas tenido que tomar lo que parecía ser decisiones imposibles en un tiempo demasiado corto.

Si decidiste tener una ceremonia de despedida con familia y amigos o algo privado y pequeño, la colección de cosas que te hacen pensar en tu bebé ayudarán. Algunos ejemplos siguen:

- Fotos de ultrasonido o fotos embarazada
- Fotos de tu bebé

- Certificado de nacimiento del hospital
- Bracelete del hospital
- Tarjetas, flores y regalos de antes y después de tu pérdida
- Certificados de huellas de manos y pies
- Moldes permanentes de huellas de manos y pies
- Tarjeta de cuna, peine o cinta medidora
- Ropita de bebé y/o cobija
- Libro de memorias
- Además, o en vez de, una despedida tradicional, también quizás quieras considerar:
 - Plantar un arbusto, árbol o jardín especial
 - Crear una pulsera o joya
 - Mantener un diario
 - Hacer donaciones a caridades o voluntariar en memoria de tu bebé
 - Ceremonia dándole el nombre al bebé
 - Ser parte de actividades de memoria
 - Crear tradiciones únicas a tu hijo/a

¿Cómo me debo cuidar?

Cuida tu Cuerpo

Come una dieta balanceada, haz ejercicio, toma mucho agua y mantén una rutina de descanso regular.

Encuentra Apoyo

Rodéate con amigos y familia que te apoyan. Acepta ayuda cuando se te ofrece y busca ayuda de tu doctor o consejero profesional si la tristeza interrumpe significativamente en tu habilidad de funcionar.

Comunícate

Expresa tus sentimientos; habla, escribe, canta, haz ejercicios y llora. Dile a otros lo que sí o no necesitas. Sé específica.

Cuida tu Mente y Espíritu

Descansa y reflexiona. Sé paciente. Busca actividades confortantes. Toma parte de servicios memoriales.

La Perdida de un Recien Nacido

(The Loss of a Newborn)



Una referencia breve para aquellos que están pasando por la experiencia de la muerte de su bebé en los primeros meses de vida.