

Pérdida de un embarazo

La muerte de un hijo(a) es una de las experiencias más dolorosas que una madre y un padre pueden padecer. La muerte fetal es una triste realidad para muchas familias, las cuales se ven muy afectadas emocionalmente. En este documento se provee información sobre cómo puede apoyar a los padres que acaban de sufrir la pérdida de un bebé.



Etapas del proceso de duelo

El primer paso es entender que una madre y un padre pueden pasar por varias etapas después de la pérdida de un bebé. Saber cuáles son estas etapas puede ayudarle a encontrar la mejor manera de brindar apoyo.

- **Negación:** Pueden atravesar períodos breves en los que se les olvida lo que pasó o simplemente no pueden hacerse a la idea de que realmente sucedió.
- **Culpa:** Las mamás repasan una y otra vez qué podrían haber hecho diferente para evitar la pérdida del bebé.
- **Enojo:** Les invade una sensación de injusticia, y se enojarán con cualquier persona a su alrededor.



- **Depresión:** Después de pasar las etapas anteriores, puede llegar la depresión. Algunos de los síntomas pudieran ser: pérdida de interés o placer en actividades cotidianas, cambios en los hábitos alimenticios o de descanso, dificultad para concentrarse y tomar decisiones. Si estos síntomas perduran o empeoran, puede recomendarle que asistan a un profesional para obtener la ayuda que necesitan.
- **Anhelo:** Las madres y los padres comienzan a anhelar estar con su bebé. Se preguntan cómo se vería hoy y qué, estaría haciendo si estuviera con ellos.



Recomendaciones para ayudar

1

Dar apoyo: Lo mejor que puede hacer es simplemente estar presente y brindar apoyo. Es difícil entender con exactitud por lo que están pasando los padres, pero recibir su apoyo será de mucha ayuda. Las familias necesitan a su alrededor a las personas más queridas; compartir tiempo con ellos o llamarlos es beneficioso.

2

Escuchar: Muéstrole su apoyo escuchándolos; esto incluye oírlos repetir muchas veces "qué hubiera pasado si tal o cual cosa..." si hubiera...". Permítales hablar y sentirse escuchados.

3

Estar atento: Prestar atención a los cambios y estar atentos mientras le hablen de la pérdida.

4

Transmitir tranquilidad: Hágales saber que estará presente para apoyarlos a pasar por estos momentos tan difíciles. Es preciso también decirles que todas esas emociones que sienten son normales y que son parte del proceso. Además, recordarles que es saludable permitirse llorar, compartir las emociones con otras personas y darse tiempo para sanar.

5

Ofrecer ayuda: Una situación tan complicada como la pérdida de un bebé puede hacer que no les interese realizar las tareas básicas. Puede ofrecerles su ayuda para realizar estas tareas.

6

Estimular la comunicación: Algunos padres se aislarán e insistirán en que quieren estar solos. No los presione, pero intente estimular una conversación abierta para que puedan expresar sus sentimientos

7

Aceptación: Luego de un tiempo, pasarán a la etapa de aceptación, y aunque siempre recuerden el embarazo que perdieron, pueden seguir con su rutina regular.

Buscar ayuda profesional

En ocasiones, es apropiado buscar ayuda profesional. Si luego de algunas semanas los síntomas continúan, es conveniente contactar a un profesional de la salud mental para manejar el duelo.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden enfrentar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan tras la pérdida de un embarazo, por favor visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Servicio al Cliente: 1 (844) 347-7800

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/stillbirth/facts.html>

<https://espanol.breastpumps.byramhealthcare.com/blog/2018/10/05/support-pregnancy-loss>

<https://www.plannedparenthood.org/es/planned-parenthood-pacific-southwest/apoyo-en-caso-de-aborto-espontaneo-anomalia-y-muerte-fetal>

<https://americanpregnancy.org/es/getting-pregnant/pregnancy-loss/miscarriage-surviving-emotionally/>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Preparado mayo 2022. ©First Medical Health