

Pérdida del embarazo y duelo Pregnancy Loss and Grief

Todo el mundo desea un embarazo feliz y saludable. Sin embargo, el resultado puede ser inesperado y triste. A veces un embarazo termina con un aborto involuntario, embarazo ectópico o muerte fetal. La muerte de un bebé cambia su vida para siempre. Si su bebé muere, el personal de la clínica o del hospital puede ayudarle en su dolor. Es importante para usted recibir apoyo espiritual, emocional y físico para ayudarle en su dolor.

Tipos de pérdida del embarazo

Aborto involuntario: Un aborto involuntario es una pérdida del embarazo que se produce antes de las 20 semanas de edad gestacional. Los abortos involuntarios ocurren en un 15-25 por ciento de todos los embarazos, por lo general durante el primer trimestre. Por lo general, no se conoce la causa exacta de la pérdida del embarazo. Aunque el aborto involuntario es común, su pérdida es única para usted. NO espere consolarse por saber que se producen muchos abortos involuntarios. Este era su bebé, sus esperanzas y sus sueños.

- **Embarazo ectópico:** En un embarazo ectópico, el óvulo fertilizado se implanta fuera del útero, por lo general en una de las trompas de Falopio. Es necesario el tratamiento inmediato en un embarazo ectópico, ya que puede presentar una situación crítica. Un embrión que empuja en una trompa de Falopio pequeña puede causar un gran dolor, disminuir de la presión arterial y sangrado vaginal. Si la trompa de Falopio estalla, puede causar un sangrado abdominal grave y una situación de crisis.
- **La muerte fetal:** La muerte fetal es la muerte de un bebé que se produce después de 20 semanas de edad gestacional. Algunos sentimientos comunes son ira, tristeza, confusión y soledad. Será difícil creer que se murió su bebé. Podemos ayudarle con sus necesidades individuales. Recuerde obtener

el apoyo de sus seres queridos y concederse tiempo para llorar.

Duelo relacionado con la pérdida del embarazo

El embarazo es la etapa inicial de la paternidad. Debe ser un momento de alegría y expectativa. Tristemente, el embarazo a veces termina en una pérdida. Cuando esto ocurre, no se puede completar la planificación para el bebé y poner en práctica el rol de la paternidad. Pueden sentirse como padres, pero ahora no tienen ningún bebé en sus vidas.

El proceso de duelo

Cuando se entera de que su bebé ha muerto, puede entrar en estado de shock y tener dificultades para comprender las noticias. Esta reacción es normal. Es importante para usted identificar sus emociones y trabajar a través de los sentimientos de dolor. No hay una manera correcta de recorrer el proceso de duelo. Algunos padres encuentran útil hablar con otros padres que han experimentado una pérdida. Otros encuentran el apoyo de familiares, amigos, la iglesia y entornos sociales.

Las personas lidian de manera diferente

Cada padre se lamenta de manera diferente y no hay una manera correcta de sentirse después de una pérdida del embarazo. Tómese tiempo para identificar los sistemas de apoyo. Debido a que su cónyuge o pareja puede sentirse triste y tener energía emocional limitada, puede que tenga que recibir el apoyo de otra persona. Su pareja puede estar de duelo, pero no desear cargarle a usted con más dolor o decepción. La muerte de un bebé es una crisis para cualquier relación. El dolor se siente y se expresa en una amplia variedad de maneras. Acepte que cada uno de ustedes hará frente a esta experiencia de manera diferente.

Recursos

- Línea de ayuda en duelo/pérdida perinatal para recursos y atención individualizada. (320) 251-2700, x 53528. Centracare.com
Bereavement/Perinatal Loss help line for resources and individualized care.(320) 251-2700, x 53528.
Centracare.com
- Babies Remembered (952) 476-1303 o www.wintergreenpress.org
- Missing Grace Foundation www.missinggrace.org
- Compassionate Friends (639) 990-0010 o www.compassionatefriends.org
- First Candle (800) 221-7437 o www.sidsalliance.org
- SHARE: Apoyo por la pérdida del embarazo y del bebé (800) 821-6819 o www.nationalshare.org
SHARE: Pregnancy and Infant Loss Support (800) 821-6819 or www.nationalshare.org