



Prefacio

A veces el amor dura solo un momento

A veces el amor dura una eternidad

Otras, un momento es una eternidad

Autor desconocido

La siguiente información fue recopilada de padres que han sufrido una pérdida, amigos y profesionales. Fue escrita con el fin de brindar apoyo e información a aquellas personas que experimentaron la pérdida del bebé durante las primeras 19 semanas de gestación. Esperamos que este cuadernillo responda muchas de las preguntas que puedas tener y te ayude a comprender que las emociones y miedos que experimentas son normales. La información incluida no pretende sustituir a aquella provista por profesionales médicos. En caso de tener preguntas contacta a tu médico u obstetra.

Cómo afrontar el proceso de duelo, de sanación y recobrar las esperanzas

Después de haber sufrido una pérdida prematura del embarazo

Una guía para aquellos que experimentaron la pérdida gestacional temprana de un bebé

Escrito por

Rose Carlson y Cathi Lammert, enfermera matriculada

La misión de **Share Pregnancy and Infant Loss Support, Inc.** es ayudar a las personas que se vieron afectadas por la trágica pérdida del bebé durante el embarazo, antes del nacimiento o durante los primeros meses de vida.

El objetivo principal es brindar apoyo para lograr la resolución positiva del duelo experimentado al momento o después de la muerte del bebé. Se incluye la curación emocional, física, espiritual y social así como también la preservación de la unidad familiar.

El segundo objetivo es ofrecer información, educación y recursos apropiados sobre las necesidades y derechos de los padres y hermanos que afrontan esta situación. Se pretende ayudar a los miembros de la comunidad, incluyendo familiares, amigos, empleados, miembros de la congregación, cuidadores y otras personas en el rol de apoyo que cumplen.

La información utilizada fue adaptada de la edición de Bereaved Parents (“Padres en Proceso de Duelo”) distribuida por la oficina nacional de Share. Copyright 2009. Todos los derechos reservados.

Publicado por
800-821-6819
www.nationalshare.org
info@nationalshare.org

Cómo afrontar el proceso de duelo, de sanación y recobrar las esperanzas

Después de haber sufrido una pérdida prematura del embarazo

Una guía para aquellos que experimentaron la pérdida gestacional temprana de un bebé

Escrito por
Rose Carlson y Cathi Lammert, enfermera matriculada

Publicado por
800-821-6819
www.nationalshare.org
info@nationalshare.org

Reacciones típicas frente al dolor

Hay algo sagrado en las lágrimas.

No son señal de debilidad sino de poder.

Hablan con mayor elocuencia que diez mil lenguas.

Son las mensajeras de una pena abrumadora

y de un amor indescriptible.

Washington Irving

En la mayoría de los casos, la noticia de haber sufrido una pérdida temprana del embarazo es totalmente inesperada y es posible que te sientas ahogada por tus emociones. Sin importar el tipo de pérdida o cuánto tiempo hayas estado embarazada, podrás sentir desde alivio a decepción o un profundo dolor. Con frecuencia, ambos miembros de la pareja no saben qué tan profundos pueden llegar a ser sus sentimientos con respecto a este acontecimiento, en especial si el embarazo duró apenas unas semanas.

Cada ser humano elabora el duelo de una manera distinta; no hay una forma “correcta” o “incorrecta”. A continuación se enumera un listado de emociones. A medida que lees los incisos recordá que es muy poco probable que las experimentes en un cierto orden o en “etapas”. El dolor no es un proceso lineal ni se organiza en ciclos. Quizás experimentes una o más emociones a la vez o vuelvas a pasar por una emoción que ya tuviste. Algunos matices del dolor pueden durar toda la vida. Es normal y se espera que así sea. Es necesario aclarar que los sentimientos intensos que experimentás en los primeros días no durarán para siempre. Aunque sea difícil de creer, *habrá* un tiempo en que el dolor será más leve.

En los meses siguientes podrás experimentar algunas de las siguientes emociones:

Estado de shock e insensibilidad

La esperanza y los sueños que tenías por tu bebé se desvanecen abruptamente cuando sufrís o te diagnostican un aborto espontáneo. Siempre es algo inesperado, ya sea que hayas tenido síntomas de esta condición o hayas transitado un embarazo sin complicaciones. Es probable que te sientas confundida, que esto no está pasando de verdad. El estado de shock también puede ser un sentimiento temporal que te permite hacer lo necesario para tomar buenas decisiones.

Impotencia

Con frecuencia la pérdida de un embarazo deja a los padres con una sensación de impotencia. Es probable que sientas que tu cuerpo falló o que te preguntes si otro tipo de cuidados médicos o intervenciones hubieran podido salvar la vida de tu bebé. En la mayoría de los casos, el aborto espontáneo sucede de manera involuntaria y no se puede prevenir.

Confusión

Podés sentirte confundida con tus sentimientos, y con cómo los demás esperan que reacciones. Podés hacerte las siguientes preguntas: “¿Por qué no estoy tan molesta?” ó “¿Estoy exagerando las cosas?”. Por el contrario, quizás haya personas que no entiendan tu forma de afrontar el dolor.

Desilusión

Puede que hayas hecho todo lo que te dijeron para tener un bebé saludable y que tus esperanzas para el futuro se hagan pedazos cuando las cosas no salen como lo planeado. Resulta extremadamente frustrante y desalentador querer un bebé con tus fuerzas y oír casos de familias que abusan o descuidan a sus hijos. Explorar estos sentimientos con tu familia, sacerdote o grupo de apoyo puede ser de ayuda mientras luchas la batalla.

Negación

El hecho de tener que aceptar que perdiste a tu bebé y que ya no estás embarazada es algo difícil de hacer. Es probable que aún sientas síntomas de embarazo y que te preguntes si tu médico habrá hecho un mal diagnóstico. Quizás estés ocupada con tu familia, hijos, el trabajo u otras actividades y no tengas tiempo para pensar sobre lo que sucedió. Tal vez, aún pienses que seguís estando embarazada, contando cuántas semanas llevás y haciendo planes como antes de enterarte de la pérdida.

Enojo

Tal vez estés enojada con tu médico, Dios/poder superior, tu pareja o contigo misma. Quizás sientas que la comunidad médica trata tu pérdida como una condición de rutina o que dirijas tu enojo hacia familiares o amigos si sentís que no demuestran tanto apoyo como te gustaría que lo hicieran. También es probable que te enojas cuando veas a otras mujeres embarazadas o a mujeres con sus bebés.

Con frecuencia, las mujeres dirigen el enojo hacia sus parejas. Tu novio/marido sentirá que tiene que ser fuerte por vos. Ésto, sumado a la posibilidad de que el embarazo no haya sido tan real para él como lo fue para vos, hará que parezca que no le importaba tanto como a vos. Si te descubriste en una situación de enojo hacia tu pareja recordá que cada uno afronta el duelo de manera distinta. Quizás vos prefieras llorar y conversar mientras que tu pareja prefiere mantenerse ocupado y no hablar del tema. Esto no significa que a él no le importe, sino que está haciendo el duelo de manera distinta a la tuya.

Remordimiento y/o Culpa

Es natural que los padres se pregunten si tienen la culpa de haber perdido al bebé. Es probable que te preguntes si algo que hiciste pudo haber sido la causa; por ejemplo, haber consumido alcohol y tomado algún medicamento antes de saber que estabas embarazada, haber llevado un objeto pesado, o tenido relaciones sexuales. Si bien echarle la culpa es una reacción común, en la mayoría de los casos la pérdida era inevitable.

Tristeza/Depresión

Muchas veces llorarás, sin razón alguna. Querrás aislarte del mundo, incluso de tus familiares y amigos. Te sentirás sin energía e incapaz de concentrarte u ocuparte de las cosas que debes hacer en tu rutina diaria. En parte esto se debe a los cambios hormonales que atraviesa tu cuerpo después de haber transitado parte del embarazo, pero también llorarás y estarás triste en ocasiones, tales como:

Al ver mujeres embarazadas o bebés, en particular otras mujeres que se encuentran en la misma etapa del embarazo en la que estarías.

Al inicio del primer ciclo menstrual después de la pérdida (Volver a tener el periodo puede hacerte recordar que perdiste un embarazo. La sensación se puede repetir durante varios meses o intensificarse si estás tratando de concebir nuevamente).

En la fecha y los días previos a la fecha estimada del parto.

En fechas especiales tales como el día de la madre y del padre, u otras fechas que se asocian comúnmente con los niños, por ejemplo Halloween, Navidad y Hanukkah.

Al cumplirse un año de la fecha en que te enteraste que estabas embarazada.

Al cumplirse un año de la fecha en que te enteraste que habías perdido a tu bebé (Al principio, incluso el día de la semana o la hora puede hacerte sentir triste, en especial durante el primer año).

Cuando amigos o familiares anuncian que están esperando un bebé o la llegada al mundo de ellos.

Cuando reanudas la vida sexual con tu pareja.

Cuando recibís invitaciones a “Baby Showers”.

En la estación del año en la que perdiste el embarazo y/o cuando quedaste embarazada.

Cuando sentís que no recibís el apoyo necesario.

Es probable que tengas miedo de que otros sepan qué tan triste estás por miedo a cómo van a reaccionar o porque no querés que se sientan incómodos. Resulta útil tener a una persona con quien puedas hablar cuando te sientas de ese modo. Si la depresión se vuelve severa e interfiere en tu vida diaria, consultá con tu médico o visitá un profesional.

Frustración

Tal vez tuviste que realizar tratamientos de infertilidad o haber buscado durante mucho tiempo para quedar embarazada. Si ese fue el caso, puede haber sido extremadamente frustrante haber pasado por pruebas y tratamientos, la mayoría de las veces costosos, para que el resultado no haya sido el esperado. Un gran número de mujeres afirman que sienten frustración por no tener control sobre su propio cuerpo. Por lo general, las mujeres hoy en día son independientes y suelen planificar lo que desean; por lo tanto, es difícil aceptar que este tema es algo sobre lo que no pueden decidir. Además, resulta frustrante si la causa de la pérdida es desconocida. Quizás te sientas decepcionada con tu médico si él/ella no demuestra preocupación por tu situación o si manifiestan que no debes hacer nada distinto en el futuro para lograr un próximo embarazo. Habla con tu médico sobre las cosas que te preocupan.

Celos

Es común sentir celos intensos hacia otras personas que tienen bebés o hijos, en especial hacia mujeres embarazadas. Si una mujer cercana está embarazada, será desafiante y doloroso estar cerca de ella o visitarla una vez que su bebé haya nacido. También puede que sea difícil que manifiestes tus sentimientos, en especial si las personas que te rodean no entienden tu situación.

Como se mencionó anteriormente, es normal sentir una o todas estas emociones mientras transitas el proceso de duelo, pero serán dañinas si controlan tu vida por completo. Si sentís que no podés dejar atrás alguno de estos sentimientos, se recomienda que busques la ayuda de un terapeuta, de un grupo de apoyo o de un médico profesional para superar estos momentos difíciles.

Tu pareja y el proceso de duelo

No susurraste en mi oído,
sino en mi corazón.

No besaste mis labios sino mi alma.

Judy Garland

Elaborar el duelo juntos y por separado

Con certeza es un tiempo difícil para ambos. Si estabas entusiasmado con el embarazo y habías hecho planes para el bebé y la familia es probable que sientas que tus sueños se han derribado. Puede que sientas que el dolor que experimentas es tan intenso e incluso más que el que siente tu pareja.

Tal vez sientas que tenés que ser el más fuerte, y en lugar de enfrentar tus emociones, las hacés a un lado para apoyar a tu compañera. Puede que sientas miedo de que si vos también expresás y vivís tus emociones nadie mantenga las cosas en su estado “normal”. Por lo tanto, considerarás que lo mejor es estar ahí para ella. Es importante que recuerdes que también necesitás apoyo y que el sentimiento de dolor que dejás a un lado aflorará en algún momento.

También es posible que te sientas desconectado de tu pareja y tengas problemas para entender cómo se siente. Quizás, la pérdida no tenga la misma magnitud para vos como para ella. Al fin de cuentas, quizás nunca sentiste al bebé moverse, no se le notaba el embarazo y no pudiste sentir apego emocional. Es normal sentirse de esa manera, así como la culpa que eso conlleva.

Tené en cuenta que cada uno elabora el duelo de manera distinta. En algunos casos, los hombres son más propensos a concentrarse en el trabajo o un hobby, lo que lleva a tu pareja a pensar que no le das importancia a lo sucedido. Mantener una buena comunicación entre ambos es indispensable para no malinterpretar las intenciones del otro. Con respecto a las diferencias...es mejor preguntar que asumir, así como también darle al otro el tiempo necesario para afrontar el duelo.

Afrontar el proceso de duelo en el trabajo

Es probable que tengas que afrontar la vuelta al trabajo. Por lo general, no tendrás mucho tiempo, si es que lo tenés, después de la pérdida, y la idea de dejar a tu compañera sola en casa puede ser desgarradora. Quizás no tengas ningún tipo de apoyo en la oficina, o te pregunten constantemente por ella. Esta situación te hará que nadie presta atención a tus sentimientos y que tu dolor no es importante. No tengas miedo de buscar apoyo dentro y fuera del trabajo. Es de ayuda tener a alguien en quien confiarle cómo te sentís.

Cómo cuidar de ti misma

Una parte tuya ha crecido en mí.

Ahora somos tú y yo, por siempre juntos.

Quizás la distancia nos separe, pero nuestros corazones permanecerán
unidos.

Autor desconocido

Es indispensable que durante este tiempo te ocupes no solo de tus emociones sino también de tu cuerpo. A continuación se enumeran unas sugerencias:

Alimentate bien y ejercitate —Puede resultar desafiante en este momento, que no tengas apetito y que la idea de salir de la cama signifique un gran esfuerzo; pero debido a que el afrontar un duelo también conlleva un componente físico, es importante que cuides tu salud (estudios han demostrado que las personas son más susceptibles a padecer enfermedades cuando transitan un mal momento emocional). En la medida de lo posible, llevá una dieta balanceada, ingerí una gran cantidad de líquidos y evitá el alcohol. Tal vez sea difícil ir al gimnasio, pero una caminata corta y a paso ligero tendrá beneficios físicos y mentales mientras sobrellevas el duelo.

Concurrí a las citas de control médico —Regresar al consultorio donde ibas llena de felicidad cuando estabas embarazada puede ser doloroso. Sin embargo, es muy importante que sigas concurrendo para realizarte los controles. Para que te resulte un poco más fácil, se recomienda hacer una lista de preguntas e inquietudes antes de ir. Podés sentirte vulnerable en la primera visita, por lo que se recomienda que tomes nota de las respuestas que te dá el médico. Pedíle a tu pareja que te acompañe o llevá a una amiga. También es de ayuda pedir uno de los primeros turnos del día o preguntar si podés esperar en una sala aparte con el fin de no tener que compartir la espera junto a otras mujeres embarazadas.

Uníte a un grupo de apoyo—Muchas personas sienten que es de ayuda unirse a un grupo de apoyo en el que se encuentran otras personas en la misma situación. Existen muchas agrupaciones de este tipo en el país y el hecho de participar en un grupo junto con otras personas que entienden por lo que estás pasando puede aliviar el dolor. Podés ponerte en contacto con la oficina nacional de Share (800-812-6819) para averiguar cuáles son los grupos de apoyo cercanos a tu domicilio. También puedes contactar al sacerdote del hospital local o al director de la casa de sepelios para aprovechar otros recursos.

Buscá apoyo en la web —Existe un gran número de organizaciones que cuentan con páginas web diseñadas para brindar ayuda a los padres. Por lo general, brindan recursos, enlaces, anuncios y salas de chat y cuentan con un grupo de apoyo donde se genera un clima de compasión. Se puede acceder a estas páginas las 24 horas al día.

Sé amable con vos misma—El dolor es algo intenso y puede afectarte gravemente. Comunícale a los demás lo que necesitás y sé específica. Si alguien te pregunta qué puede hacer para ayudarte, decíselo. Por el contrario, si necesitás ayuda, no tengas miedo de pedirla. Hacé sólo las cosas que te sentís capaz de hacer. Si te invitan a un baby shower y sentís que no vas a poder manejar la situación, no asistas. Si no tenés ganas de asistir a fiestas u otro tipo de festejos, explicá por qué no vas. Con suerte, tu familia será comprensiva y no te presionará para que hagas cosas que sentís que aún no estás lista para hacer, y aunque no fuera así, este no es momento para dejar tus sentimientos de lado para complacerlos. Es necesario escuchar lo que tu cuerpo, mente y espíritu te dicen.

Cómo pueden reaccionar los demás

Resulta difícil para alguien que nunca experimentó la pérdida de un bebé comprender la situación. Muchas veces no saben qué decir y en un intento para hacerte sentir mejor, pueden hacer comentarios que te harán sentir peor o incluso enojada. No son insensibles a propósito, únicamente no saben el impacto que la situación tuvo en vos. Al decir cosas como *“Podés tener otro bebé”, “Al menos tenés otros hijos”,* o *“solamente estuviste embarazada unas semanas... fue poco tiempo”* te harán sentir que no piensan que fue una pérdida de verdad cuando sí lo fue.

Con frecuencia las mujeres evitan hablar sobre el tema, especialmente después de escuchar comentarios como los anteriores. Los familiares y amigos quizás también evitan mencionar el tema por temor y porque piensan que ya “lo superaste” y te recuperaste, lo que puede ser frustrante. Sentirás que es de ayuda contarle a tus familiares cercanos cómo te sentís y el impacto que el embarazo tuvo en tu vida. Sé específica. Por ejemplo, en lugar de decir “¡No entendés como me siento!”, es mejor decir “Cuando tengo un mal día, me duele que hagas ese tipo de comentarios”. Es mejor ser honesta y decirles exactamente lo que necesitás. Algunos padres escriben una carta explicando cómo se sienten. Por lo general, las personas se sorprenden por la profundidad de los sentimientos. La situación se aplica a cualquier punto después de la pérdida debido a que con el pasar de las semanas, esperan que juntes los pedazos rotos de tu corazón, sigas adelante, “lo superes” y tengas otro bebé. Debés sobrellevar el duelo a tu propio paso.

Volver al trabajo

Algunas personas encuentran consuelo volviendo al trabajo y a la rutina diaria rápidamente mientras que otras necesitan más tiempo. Consultá con el departamento de recursos humanos cuantos días de licencia te corresponden. Quizás quieras analizar la opción de pedirle a un colega que comente lo sucedido antes de regresar a la oficina junto con tu decisión de querer hablar o no sobre el tema.

Cómo hablar del tema con tus hijos

La manera en que se explica el fallecimiento de un hermano y la importancia que se otorga a sus sentimientos tendrá un profundo efecto en el concepto de muerte que adquieran. Los niños son más sensibles a los sentimientos de los demás que lo que los padres imaginan, por lo que es fundamental responder sus preguntas con honestidad. Por otro lado, la edad de tus hijos es otro factor a tener en cuenta al momento de explicarles lo que sucedió. Asegúrate de utilizar un lenguaje claro y apropiado.

Tené en cuenta que a medida que crecen y alcanzan nuevas etapas y ciclos, harán nuevas preguntas. Es probable que te lleves una gran sorpresa años después, cuando los escuches hablar sobre el bebé. Es una forma natural que tienen de procesar la historia familiar. Quizás actúen fuera de lo normal o tengan que afrontar otros desafíos en el día a día. Si te preocupan las reacciones de tus hijos contacta a un terapeuta o profesional.

Cómo recordar a tu bebé

Una vida puede durar solo un momento,
Pero un recuerdo puede convertirla en una eternidad.

Autor desconocido

Una de las dificultades que genera la pérdida prematura del embarazo es la falta de recuerdos tangibles. Será desafiante tratar de preservar cada pequeño recuerdo que tengas. Quizás no hayas tenido la posibilidad de ver al bebé. Sin embargo, con un poco de creatividad podrás incorporarlo a tu vida. Podés empezar por crear una caja de recuerdos. Guardá lo que sea que tengas que te recuerde a tu pequeño. A continuación se enumeran algunas ideas:

Ecografías/ultrasonidos (Realizá una copia en papel libre de ácidos. IMPORTANTE: no plastifiques las originales porque el calor las arruinará).

Resultados de las pruebas de embarazo.

Tarjetas de citas con tu médico.

Fotografías de cuando estabas embarazada, incluso si aún no sabías que lo estabas, o no se te notaba la panza.

Pulseras del hospital.

Tarjetas que hayas recibido.

Certificado conmemorativo otorgado por Share.

Libro de recuerdos. Se puede conseguir a través de Share.

Plantar un árbol o planta en el jardín de la casa o en una plaza.

Una pulsera, amuleto u otra joya.

Una carta que le hayas escrito a tu bebé.

Un diario íntimo.

Una donación hecha a nombre de tu bebé.

Elegir un nombre para tu hijo

Tal vez hayas decidido ponerle un nombre a tu bebé, incluso si no pudiste saber el sexo. Algunos padres eligen un nombre basándose en el “instinto” y otros uno que sea unisex.

Servicios de sepelio

Ya sea una ceremonia religiosa formal o un ritual íntimo en tu hogar, ofrecer una ceremonia conmemorativa te ayudará el proceso de sanación. Si estás interesada en organizar una, habla con el personal del hospital para averiguar las opciones disponibles. Algunos hospitales y casas de sepelio tienen un convenio para ofrecer servicios sin costo a bebés nacidos dentro de las 20 semanas de gestación. De todos modos, si no contás con esta opción, existen otras cosas que podés hacer; por ejemplo, organizar un lanzamiento de globos, una misa, plantar un árbol, visitar el monumento del “Ángel de la esperanza” (Angel of Hope) u otro monumento dedicado a los niños. Visitá la página web de Share (www.nationalshare.org) para averiguar otras ideas.

Tiempo después

Para muchas familias, la creación de recuerdos puede durar toda la vida. Existen mil maneras de recordar a tu bebé; usa la imaginación y dejá que tu corazón te guíe. A continuación se enumeran algunas ideas:

Coleccionar símbolos y diseños especiales. Podés encontrar consuelo en este tipo de objetos.

Honrar a tu bebé en fechas especiales. Puede ser la fecha de parto que te habían pronosticado o el día que te enteraste que estabas embarazada.

Crear un recuerdo vivo de tu bebé; por ejemplo hacer un jardín en el patio de tu casa o plantar un árbol en un lugar público.

Participar en eventos conmemorativos como la “caminata por la esperanza y el recuerdo” (Walk for Remembrance and Hope) organizada por Share y los eventos que se organizan en el mes de Octubre, mes del embarazo y de la toma de conciencia de la pérdida perinatal.

No existe una línea temporal para crear recuerdos. Hacé las cosas que te parezcan que están bien y no te sientas mal si tus ideas y planes cambian con el pasar de los años. Dejate guiar por tu corazón para encontrar otras maneras de recordar a tu bebé.

Mirar hacia el futuro

La esperanza es como el sol,
que, mientras caminamos hacia él,
proyecta la sombra de nuestra carga detrás nuestro.

Samuel Smiles

El futuro puede parecer aterrador e incierto después de haber pasado por esta experiencia. Tendrás que enfrentar la decisión de tener otro bebé o no, y decidir cuándo estarán “listos”. Quizás sientan la necesidad de encontrar respuestas antes de intentar buscar un embarazo nuevamente, en especial si tuviste más de una pérdida. Conversen con el médico para averiguar si se pueden realizar exámenes en búsqueda de circunstancias que requieran que esperes un tiempo antes de intentar concebir nuevamente y que te traigan tranquilidad.

En muchos casos, familiares y amigos alientan a la pareja a buscar un nuevo bebé porque piensan que eso los ayudará a “superar” el dolor más rápido. Muchas veces las parejas también piensan igual, pero, a veces, sentimientos de dolor aparecen junto con la alegría del nuevo embarazo.

Si deseas quedar embarazada pero no puedes hacerlo por problemas de salud u otras razones, puede que sufras no sólo por la pérdida de tu bebé, sino también por tus futuros hijos y por tu fertilidad. Sentirás ira intensa porque la decisión no es tuya, y culpa por decepcionar a tu pareja. Sé amable y gentil con vos misma, y date el tiempo que necesites para sanar. No tengas miedo de buscar la ayuda de un profesional.

Puede ser difícil de creer al principio, cuando el intenso dolor consume tu vida, pero con el paso del tiempo comenzarás a sentirte mejor. La mayoría de los padres incorporan la pérdida en sus vidas sin olvidar el amor que sentían por ese bebé y el espacio que hubiera ocupado en sus corazones. Empezarás a tener días buenos, momentos de alegría y recordarás a tu bebé sin el profundo dolor que sentías en los primeros días después de la pérdida. Sin embargo, aun cuando hayas comenzado a sanar y te sientas mejor, habrá momentos en que el dolor asomará. Puede ser una sorpresa ya que momentos inesperados o situaciones pueden despertar sentimientos que creías haber olvidado. Quizás suceda años después, en fechas como el cumpleaños de tu bebé, vacaciones, aniversarios; etapas, como el primer día de escuela, o cuando familiares o amigos tienen un bebé. Puede ocurrir también después del nacimiento de otro bebé que tengas, al oler ciertos aromas o escuchar música que asociabas con tu embarazo anterior. La mayoría de los padres identifica estos momentos como “de añoranza” en los que extrañan intensamente al bebé que perdieron y son difíciles de predecir. Intenten disfrutar los momentos tristes y alegres. Permítanse expresar los sentimientos y pensamientos a aquellas personas en las que más confían.

Derechos de los padres que pierden un hijo

Los padres tienen derecho a:

Permanecer juntos durante los exámenes y procedimientos que se le realizan a la madre y durante la hospitalización tanto como sea posible.

A ser atendidos por personal compresivo que respete sus sentimientos, pensamientos, creencias y pedidos personales.

A que la información recibida sea redactada con terminología entendible en relación al estado y causa de muerte del bebé, incluyendo los resultados de la autopsia, informes patológicos y médicos.

A recibir información sobre todas las opciones y tener la posibilidad (siempre que sea posible) de decir sobre el procedimiento a seguir una vez que se confirmó la pérdida; por ejemplo dilatación y raspado (D&C), parto natural o inducido.

A ver al bebé, sostenerlo en brazos y tomarle fotografías, si es posible.

A ponerle un nombre, aún si no pudo determinarse el sexo del bebé.

A realizar prácticas culturales y religiosas que crean apropiadas.

A recibir información sobre el proceso de duelo y a recibir derivaciones y recursos que les ayuden a transitar el proceso de duelo.

Que se les otorguen tantos recuerdos como sea posible; por ejemplo, ecografías, caja e recuerdos y certificado de nacimiento.

A recibir información sobre la política de disposición del cuerpo del hospital y las opciones que existen, siempre que sea posible.

A recibir información relacionada con rituales de despedida, tales como ceremonias conmemorativas, liberación de globos o sepelio privado.

A recibir atención médica posterior para la realización de exámenes médicos y asesoría genética para revisar los resultados de las pruebas.

Se deben otorgar todos los derechos mencionados, sin importar la edad gestacional del feto.

Derechos del bebé

A ser reconocido como una persona que nació y falleció.

A recibir un nombre.

A que la familia pueda verlo, acariciarlo y sostenerlo en brazos.

A que su muerte sea reconocida.

A un entierro digno.

Copyright © 1991. Adaptado por Share Pregnancy and Infant Loss Support, Inc. con el permiso de Women's College Hospital, Perinatal Bereavement Team, Toronto Ontario Canada. Julio 2006.

Pérdida prematura del embarazo

Entraste en mi mundo suavemente,
casi en silencio. Te quedaste solo un momento.
Pero dejaste una huella enorme en
nuestros corazones.

Dorothy Ferguson

La pérdida de un embarazo dentro de las 20 semanas de gestación se conoce como pérdida prematura del embarazo. La forma más común es la que produce antes de las trece semanas y se la conoce comúnmente como pérdida del primer trimestre. En la mayoría de los casos se presentan problemas en el desarrollo del bebé o con la placenta.

Tipos:

Amenaza de aborto: Se presentan algunos síntomas, como sangrado y/o calambres pero no hay pérdida involuntaria del embarazo y el cuello uterino está cerrado. No es señal de que habrá un aborto con certeza, ya que muchas mujeres que experimentan estos síntomas continúan y tienen un embarazo normal.

Aborto inevitable: Se presentan síntomas como sangrado y calambres pero también el material fetal pudo haber sido expulsado del cuerpo. En la exploración física se observa que el cuello uterino está dilatado, lo que indica con seguridad que habrá un aborto.

Aborto incompleto: Se experimenta sangrado y calambres severos. Pequeñas partes del feto o de la placenta aún se encuentran dentro del útero, lo que requiere de hospitalización y del procedimiento de dilatación y raspado. El médico dilatará el cuello uterino y removerá los restos de tejido, feto y sangre del útero. Se puede realizar en un hospital con anestesia general o en el consultorio del médico utilizando anestesia local.

Aborto retenido: El resultado del ultrasonido indica muerte fetal pero la mujer no experimenta síntomas de aborto. Es probable que acabes teniendo un aborto espontáneo, que sea necesario realizar dilatación y raspado, o administrar una medicación. En algunas ocasiones el médico te indicará volver a tu hogar y esperar tener un aborto natural sin intervenciones.

Óvulo detenido: Es una causa común de pérdida del embarazo. La placenta se desarrolló y

produjo las hormonas del embarazo pero debido a una anormalidad en el óvulo fecundado, el feto no se desarrolló o no alcanzó a formarse antes de las seis semanas. El ultrasonido sólo muestra la presencia del saco gestacional. Es probable que continúes experimentando síntomas de embarazo, y de no producirse un aborto natural, el médico realizará dilatación y raspado u otro tratamiento.

Embarazo ectópico o tubario: Embarazo en el que, en lugar de desarrollarse en el útero, el óvulo fecundado se desarrolla en las trompas de falopio, fuera del útero o en la cavidad abdominal. El síntoma principal es dolor agudo en la zona baja del abdomen, con o sin sangrado. En estos casos, el médico recetará metrotexato, aunque en algunos casos será necesaria una cirugía.

Embarazo molar: Existen dos tipos: completo o parcial. En el embarazo molar completo sólo se percibe la presencia de placenta, que ocurre cuando un espermatozoide fecunda un óvulo inactivo. La mujer experimenta todos los síntomas del embarazo pero el resultado del ultrasonido arroja la ausencia del feto en la bolsa amniótica. Por su parte, el embarazo molar parcial sucede cuando dos espermatozoides fecundan un óvulo. No se forman mellizos, sino un feto y placenta anormal. El tratamiento típico es dilatación y raspado. Si la situación es recurrente, será necesario un tratamiento con quimioterapia y radiación. El embarazo molar provoca altos niveles de hCG (hormona del embarazo), razón por la cual el médico te controlará de cerca y probablemente te recomendará que esperes un año antes de intentar buscar un nuevo bebé. Esto se debe a que los niveles altos de hCG pueden ocultar la presencia de tumores.

Embarazo químico: Es otro tipo de pérdida gestacional temprana. En algunos casos, debido a problemas de infertilidad, se monitorea de cerca a la mujer desde la ovulación. Los niveles de hCG pueden ser elevados, indicando que se produjo la concepción, pero luego bajar repentinamente, lo que significa que el embarazo no fue viable. Puede ocurrir incluso sin siquiera perder un ciclo menstrual.