

Cómo cuidarse

**tras la pérdida
de su bebé**



Perder un embarazo o experimentar la muerte de un bebé es una de las cosas más duras que tenga que afrontar. Sentimos mucho su pérdida.

Usted no está sola. WIC está aquí para apoyarla.

Tenga en cuenta que el duelo es normal y que le afecta tanto emocional como físicamente. En este folleto encontrará información que le ayudará a iniciar su recuperación física y emocional.



Cómo cuidarse

Está pasando por un momento muy duro en su vida, por lo que puede ser difícil pensar en usted misma. Le proponemos algunas ideas que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Diga que sí

Acepte la ayuda de los amigos y familiares que le ofrezcan su apoyo. No tenga miedo de pedir ayuda. Las personas que se preocupan por usted quieren hacer lo posible para facilitarle la vida. Sea específica. Dígales qué ayuda necesita en casa o con qué mandados pueden ayudarle.



Descanse

Los patrones de sueño suelen alterarse durante el duelo y la recuperación. Es posible que necesite descansar con mayor frecuencia.

Coma

La gente no suele tener mucho apetito cuando está en duelo. Pero es importante comer alimentos ricos en vitaminas y minerales. Si una comida le parece demasiado, pruebe con pequeños bocadillos, licuados o licuados de proteínas.



Realice actividad física

Cuando su doctor le autorice hacer actividad física, realice algunas actividades que disfrute y muévase todos los días.

Busque ayuda

Busque asesoría o terapia de duelo de un especialista certificado. Consulte los recursos de apoyo



Nutrición

El embarazo cambia su cuerpo de formas inesperadas. Seguir una dieta de colores, texturas y alimentos variados puede ayudarle a sentirse mejor y aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión. Coma seguido e incluya más alimentos como frutas, verduras, pescado, lácteos bajos en grasa, granos integrales, frijoles y legumbres.

WIC proporciona alimentos nutritivos hasta 6 meses después de su pérdida.

- Proteínas para reparar los tejidos del cuerpo.
- Hierro para mantener la sangre sana y rica en oxígeno.
- Vitaminas y minerales de frutas y verduras para ayudar a la sanación.
- Calcio para mantener los huesos, y dientes sanos y fuertes.

Porciones diarias recomendadas:



3

AL
DÍA

Verduras:

3 tazas de verduras al día
1 taza = 1 taza de verduras
crudas o cocidas



2

AL
DÍA

Frutas:

2 tazas de fruta al día
1 taza = 1 taza de frutas
frescas, enlatadas o congeladas



6

AL
DÍA

Proteínas:

6 porciones de proteínas al día
1 porción = 1 onza



6

AL
DÍA

Granos:

6 porciones de granos al día
1 porción = 1 onza



3

AL
DÍA

Lácteos:

3 porciones de lácteos al día
1 porción = 1 taza

Leche materna

No todas las personas que pierden un embarazo o un bebé tienen leche materna. Cuanto más avanzado esté el embarazo en el momento de la pérdida, más probable es que tenga leche materna. Esto puede ser un difícil recordatorio de la pérdida. Algunas personas deciden extraerse la leche y donarla a un banco de leche. Muchas otras toman medidas para reducir y detener la producción de leche.



Para donar la leche:

Algunas personas consideran que extraerse la leche y donarla puede ser parte del proceso de recuperación. Los bancos de leche son una buena opción. La leche donada se le dará a los bebés que están en la unidad de cuidados intensivos neonatales o a los bebés que están enfermos por otras causas. Los bancos de leche siguen criterios estrictos; los donadores deben contestar cuestionarios de selección y realizarse ciertas pruebas médicas. Muchos bancos de leche no exigen una cantidad mínima de donación en caso de pérdida del embarazo.

Mother's Milk Bank

(877) 375-6645 o <https://mothersmilk.org/?lang=es>

Banco de leche de San Diego

<https://health.universityofcalifornia.edu/patient-care/milk-bank>

Para ayudar a que sienta más comodidad en los senos:



- Es posible que necesite extraerse suficiente leche para ablandar el pecho. Un baño caliente le ayudará a aliviar las molestias de los senos llenos y es un buen lugar para extraerse un poco de leche.
- Aplique compresas frías envueltas (compresas de gel o una bolsa de chícharos congelados) directo sobre los senos. Las compresas frías deben cambiarse con frecuencia.

Para disminuir la producción de leche:

- La frecuencia de las extracciones dependerá de su nivel de comodidad. Aguante todo el tiempo que pueda antes de extraerse la leche manualmente o con un sacaleches. Extraiga sólo el tiempo necesario para sentirse más cómoda, extrayendo la menor cantidad de leche posible. Si ha estado extrayendo leche cada 3 horas, empiece extrayendo cada 4 horas, luego cada 6, luego cada 8 y así sucesivamente. Al extraer gradualmente menos leche y con menos frecuencia, su producción disminuirá sin causarle molestias físicas.

- Evite los remedios caseros o a base de hierbas para disminuir la producción de leche materna. Estos remedios pueden no ser eficaces y tener efectos secundarios graves. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre los medicamentos que puede utilizar de forma segura para disminuir la producción de leche, y reducir el dolor y las molestias.



- Beba cuando tenga sed. Reducir los líquidos no reducirá su suministro de leche.
- No se envuelva (vende) con fuerza los senos. Utilice un brasier cómodo y con soporte. Vendar o envolver los senos con fuerza aumenta la posibilidad de que se tapen los conductos o se produzca una infección, por lo que no es recomendable.

Actividad física

Cuando el proveedor de servicios de salud le diga que puede empezar a hacer actividad física, comience despacio. La actividad física leve puede ser una parte importante de su salud física y emocional. Para empezar, intente dar un paseo corto (5-10 minutos) con otra persona. Si le parece demasiado, ¡no pasa nada! Intente caminar en su sitio mientras ve la televisión o por su casa mientras habla por teléfono. A medida que se sienta cómoda, aumente la duración o la dificultad del paseo.

Fíjese metas pequeñas.



Camine en su sitio mientras ve la televisión o habla por teléfono.



Salga a dar un paseo corto de 5-10 minutos con su pareja, un amigo o un ser querido.



Cuando esté lista, dé un paseo más largo.



Salud emocional

Perder un embarazo o un bebé es muy duro. Los cambios hormonales que experimenta el cuerpo con el embarazo y su término pueden afectar nuestras emociones y hacer que el duelo sea más difícil de sobrellevar. El duelo es una respuesta humana natural a cambios importantes o a una pérdida, y puede verse y sentirse de forma muy distinta en cada persona.

El duelo puede ser abrumador y cambiar de un día para otro. Los sentimientos que se describen en las siguientes páginas pueden aparecer y desaparecer sin un orden específico. Son algunas de las muchas maneras en que las personas sienten su duelo. Algunas personas también pueden experimentar una sensación de alivio tras una pérdida. Esto es normal. Si experimenta alguno de estos sentimientos, considere ponerse en contacto con alguien en quien confíe y con quien pueda hablar de ellos.



Negación

Al principio, a muchas personas les cuesta creer que ocurrió la pérdida. Es posible que no lo crean o se sientan insensibles.

Enojo

Es común que las personas sientan que la pérdida es injusta. Pueden enojarse consigo mismas o con quienes les rodean por no haber evitado la pérdida.

Culpa

Muchas personas se culpan a sí mismas por la pérdida, como si hubiera algo que pudieran haber hecho diferente para evitarla. Es un sentimiento común.

Depresión

El duelo por la pérdida puede hacer que la persona se sienta cansada y sin energía para realizar tareas diarias.

Soledad

El duelo de una persona puede hacer que se sienta sola o aislada de los demás.



Aceptación

Cada persona vive el duelo a su manera y lo expresa de forma diferente. A medida que pasa el tiempo, la persona se dará cuenta de que pasa menos tiempo del día pensando en la pérdida y comenzará a tener más esperanza en el futuro. Sigue siendo parte de la persona, pero se adaptará a su nueva normalidad.

Frustración

Perder un bebé puede hacer que una persona se sienta frustrada por muchas razones. Puede haber tenido dificultades para quedar embarazada, haberse sometido a muchas pruebas y tratamientos, o sentir que no tiene control sobre su cuerpo.

Miedo o pánico

Un aborto espontáneo, una muerte fetal o la muerte de un bebé es un cambio repentino e imprevisto en la vida de una persona. Este cambio puede hacer que la persona se sienta incapaz de controlar otros aspectos de su vida. Puede sentir que ha perdido la sensación de seguridad y preocuparse por la seguridad de sus amigos y familiares. Puede preocuparle dejar la seguridad de su hogar.

Es posible que ya cuente con un fuerte apoyo social de amigos y familiares, pero quizá ellos no comprendan del todo por lo que usted está pasando. Un grupo de apoyo es un buen recurso para ayudarle en el proceso de sanación. Interactuar con personas que han sufrido pérdidas similares puede ayudarle a recuperarse.



Cuándo buscar ayuda profesional

El duelo puede ser muy difícil y no hay dos personas que lo vivan de la misma manera. El duelo es un proceso natural, pero a veces se necesita apoyo. Reflexione sobre las respuestas a estas preguntas cuando considere si debe o no buscar ayuda.



.....

SÍ ¿Experimenta una sensación
NO continua de insensibilidad o
de sentirse aislado de los demás?

.....

SÍ ¿Suele sentir que no tiene a nadie con quien
NO hablar de lo que ha pasado?

.....

SÍ ¿Siente mucha ansiedad la mayor parte del tiempo
NO por su propia muerte o la muerte de un ser querido?

.....

SÍ ¿Su duelo empieza a interferir con sus relaciones,
NO su capacidad de concentración o de vivir como
le gustaría?

.....

SÍ Se da cuenta de que actúa de formas que podrían
NO perjudicarlo con el tiempo:

- bebe más que antes;
 - consume más medicamentos con o sin prescripción;
 - conduce de forma insegura o imprudente;
 - tiene pensamientos suicidas.
-

SÍ ¿Hay algún aspecto de lo que está experimentando que le haga preguntarse si es normal?

NO

SÍ Actualmente, ¿está siempre irritable, molesta, intolerante o enojada?

NO

Si respondió afirmativamente a una o varias de estas preguntas, es posible que se beneficie de buscar apoyo profesional. Este apoyo puede venir de muchas fuentes: su médico, un líder religioso de confianza, un trabajador social, un consejero de duelo o un terapeuta. Incluso si respondió negativamente a todas estas preguntas, procesar el duelo con un especialista puede ser una herramienta importante para su recuperación.

Hable con su consejero de WIC sobre los recursos de apoyo locales cerca de usted. Con frecuencia, hay recursos gratuitos o de bajo costo.



Recursos de apoyo

MISS Foundation:

www.missfoundation.org

HAND (Ayudando después de la muerte neonatal):

www.handonline.org

March of Dimes:

www.marchofdimes.org/complications/loss-and-grief.aspx

Postpartum Support International:

www.postpartum.net Encuentre recursos de consejería cerca de usted. Llame al 1-800-944-4773 o envíe por mensaje de texto “Help” (Ayuda) al 800-944-4773

National Maternal Mental Health Hotline:

[National Maternal Mental Health Hotline | MCHB \(hrsa.gov\)](http://NationalMaternalMentalHealthHotline.MCHB.hrsa.gov)

1-833-943-5746 (1-833-9-HELP4MOMS)

**California Department of Public Health,
California WIC Program**

*Esta institución es un proveedor que
ofrece igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Spanish) 11/22

