

El aborto espontáneo y la pérdida de un bebé

Una vez que haya cumplido los primeros tres meses de embarazo, la probabilidad de una pérdida es poca. Cuando sucede, el aborto espontáneo o la pérdida del bebé es muy difícil, y a menudo las mujeres y sus familias se sienten tristes y solas. Por favor tenga presente de que si esto le sucede, hay personas que pueden ayudarle.

Embarazos truncados y duelo

- Si usted aborta de forma espontánea o si su bebé muere, es importante que entienda que el duelo es algo normal y difícil.
- El duelo puede ser agotador, tanto desde el punto de vista físico como emocional. También es poco predecible. Confíe en sus propios sentimientos. El dolor puede ser fuerte y es real.
- El duelo es un proceso que toma tiempo, y las emociones que usted siente pueden variar de la ira a la desesperación. Dese el tiempo necesario para guardar luto y aceptar lo sucedido.
- Ciertos factores desencadenantes — tal como un *baby shower* o ver a recién nacidos — pueden ser difíciles para usted. Está bien. Discúlpese y retírese de las situaciones difíciles hasta que esté lista para enfrentarlas.
- Todos los miembros de la familia se verán afectados por la muerte del bebé y llevarán el duelo de formas diferentes. Esto puede ser muy difícil para sus relaciones personales. No espere que su pareja lleve el duelo de la misma manera que usted. Dese permiso para sobrellevar la pérdida a su manera.

Lo que puede ayudar

Usted no tiene que estar sola durante esta difícil etapa. He aquí algunas sugerencias que podrían ayudarle a recuperarse con mayor facilidad.

- Tome las cosas con calma. Algunos días serán mejores que otros. Si se siente abrumada, concéntrese en vivir un día a la vez.
- Cuide de sí misma. Procure descansar lo suficiente, alimentarse bien y hacer ejercicio.
- Ubique a amigos, familiares, vecinos y miembros de la comunidad que estén dispuestos a escucharle. Dígales cuando necesite su apoyo.
- Únase a un grupo de apoyo. Departir con otras personas que han sufrido una pérdida similar puede ser reconfortante.
- Lea libros y consulte sitios fiables en Internet en los que pueda hallar apoyo, recursos o información médica.
- Busque ayuda profesional para entender sus sentimientos y poder sobrellevarlos. El trabajador social o el capellán del hospital pueden ayudarle a encontrar apoyo en su zona.

Para obtener más información

Programa *Babies First!* de recursos de apoyo para personas de duelo

<https://public.health.oregon.gov/phd/ofh/mch/babiesfirst>
971-673-0262

Brief Encounters

www.briefencounters.org
503-699-8006

The Compassionate Friends

www.tcfportland.org
503-248-0102

Oregon 211info

211info.org
Marque 211 ó 1-800-723-3638

Apoyo para personas de duelo del *Willamette Valley Hospice*

www.wvh.org
503-588-3600