

Perder un bebé

¿Qué es un aborto espontáneo?

La pérdida de un embarazo durante las primeras 20 semanas.

¿Qué es un mortinato?

Un bebé que se pierde después de 20 semanas de embarazo pero antes de nacer. Un mortinato puede ocurrir durante el embarazo o durante el trabajo de parto.

Cuando un bebé se pierde por un aborto espontáneo, un embarazo ectópico (tubárico), un mortinato u otra desgracia, puede traer muchas emociones difíciles. Es posible que se sienta incómoda al estar cerca de mujeres embarazadas y familias con bebés. Sean cuales sean sus sentimientos, son normales.

Si su bebé nace muerto, podrá verlo y sostenerlo. Puede elegir entre tomarle fotos o llevar a casa un recuerdo, como una manta. Tómese su tiempo para hablar con él y despedirse. No se separe de él hasta que se sienta lista.



IDEA CLAVE

La mayoría de los abortos espontáneos ocurren en el primer trimestre porque el óvulo fertilizado no se desarrolla normalmente. No son culpa de nadie.

Ayuda para afrontar la pérdida

Además del estrés emocional causado por la pérdida del bebé, también tendrá que lidiar con los efectos físicos del trabajo de parto y el alumbramiento, como la hinchazón de los senos y el dolor en la entrepierna.

Su profesional de la salud puede proporcionarle información, ayudarlo a tomar decisiones difíciles y obtener asesoramiento y acceso a otros profesionales. La trabajadora social del hospital, el capellán y las enfermeras también pueden ayudar. Después de salir del hospital, puede encontrar apoyo a través de las enfermeras de salud pública, centros de crisis locales, ancianos indígenas, líderes espirituales o religiosos, consejeros de duelo, B.C. Women's Hospital & Health Centre (bcwomens.ca), HealthLink BC en el 8-1-1 y otras personas que han estado en situaciones similares. Para algunas personas, la medicación puede ayudar.



FAMILIARES Y AMIGOS

Qué puede hacer

Lo mejor que se le puede decir a un padre o madre afligido(a) puede ser simplemente: "Lo siento mucho".



¿SABÍA USTED?

Los contactos de los hospitales indígenas pueden ayudar a guiar a las familias indígenas a decir adiós después de la pérdida de un bebé.

Tener un bebé después de la pérdida de un embarazo

Es probable que una pérdida afecte la forma en que usted y su pareja enfrentan un nuevo embarazo. Es normal sentirse ansiosa y necesitar que le aseguren que su bebé está bien.

Consulte a su profesional de la salud sobre lo que puede hacer para tener un embarazo lo más saludable posible. Considere formas de reducir su estrés, como realizar actividades de relajación, y visualícese teniendo un bebé sano.



APOYO

Qué puede hacer

Usted y su pareja pueden reaccionar de manera diferente a la pérdida de un bebé. El pasar del tiempo ayuda. Sea paciente. Solicite ayuda si la necesita.

