

Pide ayuda:

Es importante reconocer que otras personas también tendrán que lamentar tu pérdida. A menudo, sufren no solo por sí mismas, sino también por ti. Quizás evites el contacto con otras personas, pero hablar con familiares y amigos sobre tu bebé te ayudará a sentirlo más real y les permitirá ser más sensibles a tus necesidades. Algunos familiares y amigos no saben qué decir o hacer; por lo tanto, sin querer, empeoran tu duelo al ignorar tu pérdida o decir cosas hirientes. Simplemente no entienden cómo te sientes. Puedes y debes establecer límites. Perdona su ignorancia, pero diles cuáles son tus límites. Pídeles que tengan paciencia contigo. Diles que no estás segura de cuánto tiempo te tomará sentirte mejor.

Permite que tus seres queridos te ayuden. Acepta las comidas, la ayuda en la casa y el cuidado de los niños. Ya es bastante difícil simplemente superar cada día. Dejar que otros te ayuden puede aliviarte un peso. Les permite contribuir cuando no pueden hacer mucho más. No dudes en pedirles ayuda. Diles exactamente qué pueden hacer para ayudarte. Buscan cualquier forma de consolarte. Sé específico. Pídeles que te ayuden con la compra, a preparar la comida o simplemente a pasar tiempo contigo.

Concéntrate en tu fe:

Recuerda que tu bebé está lejos de ti por este tiempo en la tierra. Él o ella todavía existe.

Incorpora a tu hijo en tu vida. Ten paciencia contigo misma, pero recuerda que, aunque siempre extrañarás a tu bebé, no te dolerá tanto para siempre. Con el tiempo, volverás a la normalidad y podrás reír y divertirte de nuevo.

El Duelo de una Madre



*Apoyo para madres que sufren la
pérdida de un hijo*

Ministerios Heaven's Gain

3728 St. Martins Pl

Cincinnati, OH 45211

(513) 888-4200

info@heavensgain.org

*Lamentamos que su bebé haya muerto. Aquellos de nosotros involucrados en El Ministerio Heaven's Gain comprende de primera mano lo devastador que puede ser la pérdida de un hijo y lamentamos todo lo que están pasando. Bendiciones y sanación –
Donna y Jim Murphy - Fundadores de HGM*

Queremos que sepa que comprendemos la importancia de la vida y la muerte de su bebé. Esperamos poder explicarle algunos de los sentimientos y decisiones que enfrentará en los próximos días, para que no se desanime durante este proceso de duelo.

Comprendiendo sus sentimientos:

Está sufriendo una gran pérdida. No hay palabras suficientes para expresar el amor incondicional que existe entre una madre y su hijo/a. La vida de su precioso/a hijo/a tiene valor. Afirmamos la dignidad de su bebé. A medida que atraviesa el duelo, necesita lamentar la gran pérdida de su bebé y recordar los sueños y esperanzas que tenía para él/ella.

Sepa que el duelo es un trabajo duro y lleva tiempo. No se apresure. El duelo puede sentirse como un gran peso que recae sobre usted. Puede ser difícil concentrarse o sentir interés en las personas y las cosas que solían ocupar su tiempo. Puede sentirse ansioso/a e inquieto/a, incapaz de tomar las decisiones más simples, pero es posible que se sienta un poco mejor al comenzar a tomar algunas decisiones. Esto se debe a que está cuidando a su bebé.

Puede que sienta un sentimiento de culpa. Aunque esto es común en el proceso de duelo, es injustificado. Nada de lo que hiciste o pensaste provocó esta tragedia.

Tu bebé nunca conoció nada más que tu amor. Lo has amado de la mejor manera posible.

No hay una manera "correcta" de vivir el duelo. Incluso si tú y tu esposo/pareja son muy cercanos, descubrirán diferencias en cómo manejan el duelo. Este descubrimiento puede ser desagradable. Ten cuidado de no juzgar a tu esposo/pareja ni la calidad de su duelo. Es común experimentar sentimientos abrumadores de ira, tristeza, amargura, confusión, desesperanza y soledad. Intenta hablar sobre lo que sientes o escribe tus pensamientos.

La naturaleza de una madre:

Es posible que tu cuerpo sienta un profundo dolor por tu bebé. Muchas madres anhelan físicamente sostener a sus bebés o amamentarlos. Es posible que sientas con mucha intensidad las pataditas del bebé o que estés segura de haberlo oído llorar. Muchas madres experimentan el síndrome de los brazos vacíos, que consiste en sentir un peso físico en los brazos donde debería estar tu bebé.

Porque realmente has perdido una parte de ti misma; se siente como una amputación.

Algunas madres tienen pensamientos desesperados y urgentes sobre su bebé, o creen que sería mejor estar con él. Si bien esto es normal, los pensamientos suicidas que no desaparecen son motivo de preocupación. Es entonces cuando debes hablar de tus sentimientos con un profesional que comprenda el duelo.

Leche materna: Tu leche puede salir incluso sin tu bebé. Algunas madres han tenido pérdidas cada vez que oían llorar a un bebé. Con el tiempo, dejará de salir, y para entonces puede que te hayas acostumbrado y sientas que has perdido la única conexión física que te quedaba con tu bebé. Esto es perfectamente natural. Para aliviar algunas molestias físicas, te sugerimos usar un sostén deportivo ajustado, aplicar compresas frías y hojas de col frías. Puedes aplicarte Cabo Cream o ponerte de espaldas al agua de una ducha caliente para reducir la leche materna y/o la congestión.

En cualquier momento, la preocupación por perder la cabeza puede aumentar tu carga. Puede ser un gran alivio saber que los síntomas de duelo que estás experimentando son formas naturales y normales de afrontar la muerte de un ser querido. Sepa que no está solo. La pérdida del embarazo no es tan inusual. Uno de cada cuatro embarazos se pierde en el primer trimestre. Uno de cada treinta y tres bebés muere en el segundo trimestre. Uno de cada 160 bebés muere en el tercer trimestre. Hay personas cerca de usted que entienden lo difícil que es este tipo de pérdida. Le animamos a hablar con otros padres en duelo, profesionales de la salud, médicos y consejeros. Encuentre un grupo de apoyo en su zona.

Heavens Gain Ministries ofrece un grupo de apoyo en línea el segundo jueves de cada mes a las 7:00 p. m., hora del este. Hay varios otros grupos de apoyo disponibles, como Rachel's Gift Star Legacy, SHARE o Faces of Loss/ Faces of Hope. También puede contactar a Family Loss Baby Advisor/Loss Doulas International. Aunque no ofrecemos asesoramiento médico, los servicios de apoyo de Heaven's Gain Ministries están disponibles antes, durante y después del parto. Nuestros Asesores Familiares para la Pérdida de Bebés™/Baby Loss Doulas® ofrecen información no médica para apoyar a quienes sufren una pérdida de embarazo en cualquier etapa del embarazo: aborto espontáneo, muerte fetal o pérdida infantil temprana. Contamos con información educativa en nuestro sitio web y agradecemos sus llamadas para responder sus preguntas o brindarle apoyo.

Qué puede hacer por su bebé:

Al enfrentarse a la pérdida de un feto o un bebé, los padres deben estar completamente informados y no apresurarse a tomar decisiones. Naturalmente, le recomendamos seguir el consejo de su médico. Las mejores decisiones, y las más informadas, ayudan a enriquecer el breve pero importante tiempo con su bebé y pueden facilitar un encuentro amoroso con él. Estos momentos especiales y significativos ayudan a crear recuerdos duraderos que brindan consuelo con el tiempo.

Considere crear un pequeño libro de recuerdos del bebé. Recuerde que es su bebé. No permita que nadie le impida ponerle a su hijo el nombre que usted elija. Debe honrar a su hijo como desee. Pase tiempo con su bebé. Este tiempo nunca se recuperará. Algunos padres optan por tomarse fotos con su hijo. Si tiene otros hijos, considere si también les gustaría despedirse. Además, los abuelos pueden apreciar este tiempo con su nieto.