



Afrontar la aflicción después de la pérdida de un bebé prematuro

Este folleto le da consejos para afrontar la aflicción después de la pérdida de un bebé prematuro.

Después de la pérdida de un bebé prematuro, es común sentir aflicción y estar preocupados acerca de muchas cosas, tales como su familia, las finanzas y qué esperar en los próximos meses. Otros padres en su situación han encontrado ayuda en el apoyo de los seres queridos y otras personas que están o han estado en su situación. También podrían ser útiles durante este tiempo los recursos comunitarios y en línea, tomarse el tiempo para descansar y hablar con su proveedor de atención a la salud.

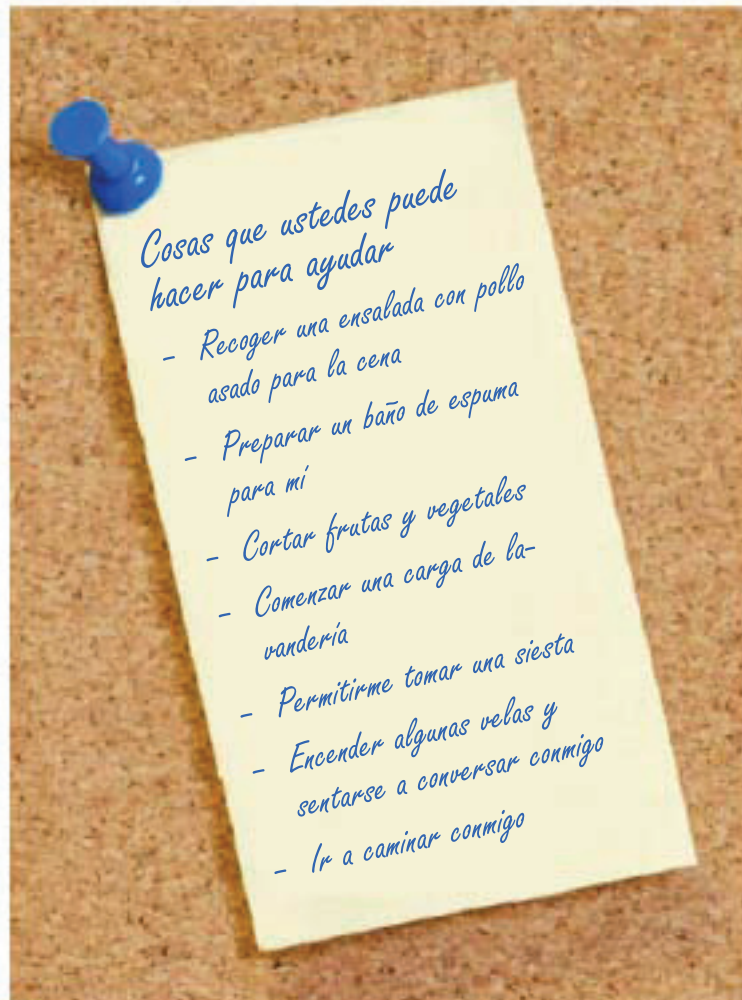
Apóyese a sí misma

- Sea bondadosa consigo misma.
- Participe enterándose acerca de los grupos de apoyo para padres en su área que también han perdido a un bebé prematuro. Hable acerca de su estrés y póngase en contacto con otras personas que han tenido una experiencia similar.
- Tome un descanso. Haga ejercicios de respiración profunda, tome un baño de espuma, medite, cuente hasta 10, pruebe ejercicios de yoga, tome una caminata.
- Hable con una amiga, anote sus pensamientos en un diario, ría cuando pueda.
- Elija maneras saludables de afrontar su estrés. Limite el alcohol y la cafeína, y evite fumar y el humo de segunda mano. No acuda al uso de sustancias para controlar su aflicción.
- Acepte que no puede controlar todo. Trate de dejar ir lo que no usted no puede controlar y concéntrese en lo que puede hacer para mejorar las cosas. Tome 1 día a la vez.
- Coma alimentos saludables y comidas bien balanceadas que le ayuden a aumentar su energía. Continúe tomando multivitaminas diarias, con 400 mcg de ácido fólico (también llamado *folato*).
- Mover su cuerpo puede ayudar a aliviar su mente. Las caminatas cortas diarias son mejores que un gran período de ejercicio una vez a la semana, especialmente si usted se está sintiendo ansiosa o triste.



Sea considerada consigo misma. Dése un descanso para afrontar su estrés y su aflicción.

- Acepte ayuda. Los amigos y la familia realmente desean ayudar durante estos momentos difíciles. No trate de hacer todo sola. Hable con los amigos y la familia y pídale su ayuda. Luego, haga una lista de lo que ellos pueden hacer para ayudar y colóquela en el refrigerador:



La actividad física ayuda a reducir el estrés

- Hable con su proveedor antes de iniciar un programa de ejercicios. Normalmente, usted puede seguir las mismas recomendaciones de ejercicios que seguía cuando estaba embarazada.
- Caminar es una forma segura de comenzar a hacer ejercicios. Aumente lentamente. Si usted no hacía ejercicios antes, es posible que desee comenzar a caminar 1 cuadra el primer día y luego 2 ó 3 cuerdas al día siguiente.
- Aumente lentamente la frecuencia y la intensidad con la que camina. Vaya enfriando al reducir la velocidad al final de su caminata.

- Si tuvo complicaciones, es posible que demore un poquito más hasta que se sienta preparada para comenzar a hacer ejercicios. Además, no haga ejercicios abdominales completos (crunches) hasta que su médico le indique que está bien hacerlos, probablemente en su examen de 6 a 8 semanas.



Es normal sentir aflicción y tristeza después de perder a un bebé. Si se sigue sintiendo abrumada o consternada emocionalmente y esto parece empeorar, hable con su proveedor de atención a la salud o con un asesor.

Sentimientos

Luego del embarazo, las hormonas en el cuerpo de las mujeres cambian rápidamente. Este cambio repentino en los niveles hormonales con frecuencia hace que cualquier mujer que acaba de dar a luz se sienta abrumada, triste, llorosa y estresada.

Tantas como 8 de cada 10 mujeres tienen estos sentimientos luego de que su embarazo ha concluido. Estos sentimientos con frecuencia se los llama “ansiedad postnatal (baby blues)”. Son normales y pueden durar hasta 2 semanas.

Sus sentimientos de aflicción y tristeza probablemente durarán mucho más, ya que usted perdió a un bebé recientemente.

Si usted sigue sintiéndose abrumada o consternada emocionalmente, o no está comiendo ni durmiendo normalmente, o simplemente no se ve como es normalmente y las cosas parecen estar empeorando, hable con su proveedor de atención a la salud o asesor. Usted podría tener un *trastorno de ánimo postparto*, el cual puede hacer que se sienta ansiosa o deprimida. Este trastorno puede afectar a 10% a 20% de las mujeres (10 a 20 de cada 100) en cualquier momento durante el primer año después de un embarazo.

Naturalmente, usted está sintiendo aflicción por la muerte de su bebé. Este periodo de lamento y curación podría durar meses o años. Algunas mujeres encuentran que la búsqueda de apoyo durante esta época les ayuda a afrontar física y emocionalmente lo que está ocurriendo.

Encontrar apoyo

Cuando usted ha perdido un bebé, el apoyo y la comunidad de los demás que puedan estar relacionados con lo que usted está atravesando puede ser muy útil. Muchos de los programas de apoyo del área de Seattle que figuran a continuación también tienen grupos en otras partes del estado de Washington que pudieran ser más convenientes para usted. Por favor consulte también con el trabajador social de la Unidad de Cuidado Intensivo Perinatal o Neonatal de UWMC, o con el trabajador social en su hospital local, en cuanto a otros recursos.

Compassionate Friends (Amigos Compasivos)

www.compassionatefriends.org o 877-969-0010; filiales locales en todo Washington y otros estados

Compassionate Friends es una organización nacional con filiales locales. Ofrece apoyo a las familias que están sufriendo la muerte de un niño, incluyendo a los recién nacidos. Ofrecen apoyo de pares en línea y personal, apoyo para los hermanos y los abuelos y materiales de lectura en línea.



Cuando usted ha perdido a un bebé, el apoyo de otros que pueden comprender por lo que usted está atravesando puede ser muy útil. Los sitios Web que se encuentran en las páginas 3 y 4 ofrecen recursos para ayudar a afrontar su pérdida.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud. El personal de la clínica de UWMC también se encuentra disponible para ayudar.

Clínica de Atención Materno Infantil: 206-598-4070

Grief Watch

www.griefwatch.com

El sitio Web GriefWatch ofrece recursos para el periodo de duelo, productos conmemorativos y enlaces a muchos otros sitios Web que podrían ayudarle a afrontar su pérdida

Journey Program, Seattle Children's Hospital

www.seattlechildrens.org/clinics-programs/grief-and-loss ó 206-987-2062; solamente el área de Seattle

Journey Program ofrece grupos de apoyo para adultos que han perdido a un niño de cualquier edad, incluyendo la pérdida de recién nacidos por complicaciones de un parto prematuro. Estos grupos está conducidos por personal capacitado y considerado en Seattle Children's Hospital. Hay un honorario para participar en estos grupos. A través de este programa, se dispone de asesoramiento individual y familiar, apoyo a la familia, materiales de lectura y referencias a recursos comunitarios interreligiosos o basados en la fe.

March of Dimes

www.marchofdimes.com/pnhec/572.asp (Inglés)

www.nacersano.org/prematuro/9324.asp (Español)

March of Dimes es una organización nacional con filiales locales. Ofrece información, artículos y apoyo para las familias en muchos temas relacionados con el nacimiento, incluyendo información y apoyo para las familias que han perdido a un bebé. En este tema, March of Dimes proporciona información sobre cómo afrontar cuando muere su bebé y cómo cuidarse a sí misma. También tienen una lista de recursos nacionales basados en la fe y seculares para apoyar a las familias que están afrontando la pérdida de un bebé.

Parent Support de Puget Sound

www.psofpugetsound.org ó 206-782-0054; Seattle Children's Hospital, Overlake Hospital y otras ubicaciones en el estado de Washington

Parent Support está conducido por miembros del grupo. Es un grupo de padres que han formado un grupo de apoyo para cualquier persona que ha perdido a un niño por muerte fetal, aborto involuntario o muerte de un recién nacido. Su misión es acercarse a aquellos que han tenido una pérdida y brindarles apoyo. Ofrecen reuniones mensuales en grupo, sin costo, en varias comunidades por todo Washington. A través de este programa, usted encontrará una red de padres con los que pueda hablar, que han sufrido una pérdida similar. También tendrá acceso a referencias, una biblioteca y un boletín informativo bimensual.

Parte de la información contenida en este folleto es una adaptación de:

“Ponerse en forma después de que su bebé ha nacido” por la Facultad Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos

“Consejos para manejar la ansiedad y el estrés” por la Asociación de Trastornos de Ansiedad de Estados Unidos

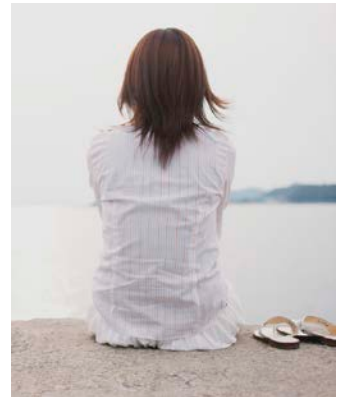
Coping with Grief After Losing a Preterm Baby

This handout gives tips for coping with grief after losing a preterm infant.

After losing a preterm baby, it is common to grieve and feel worried about many things, such as your family, finances, and what to expect in the next few months. Other parents in your situation have found help from the support of loved ones and others who are or have been in your situation. Community and online resources, taking the time to rest, and talking with your health care providers may also be helpful during this time.

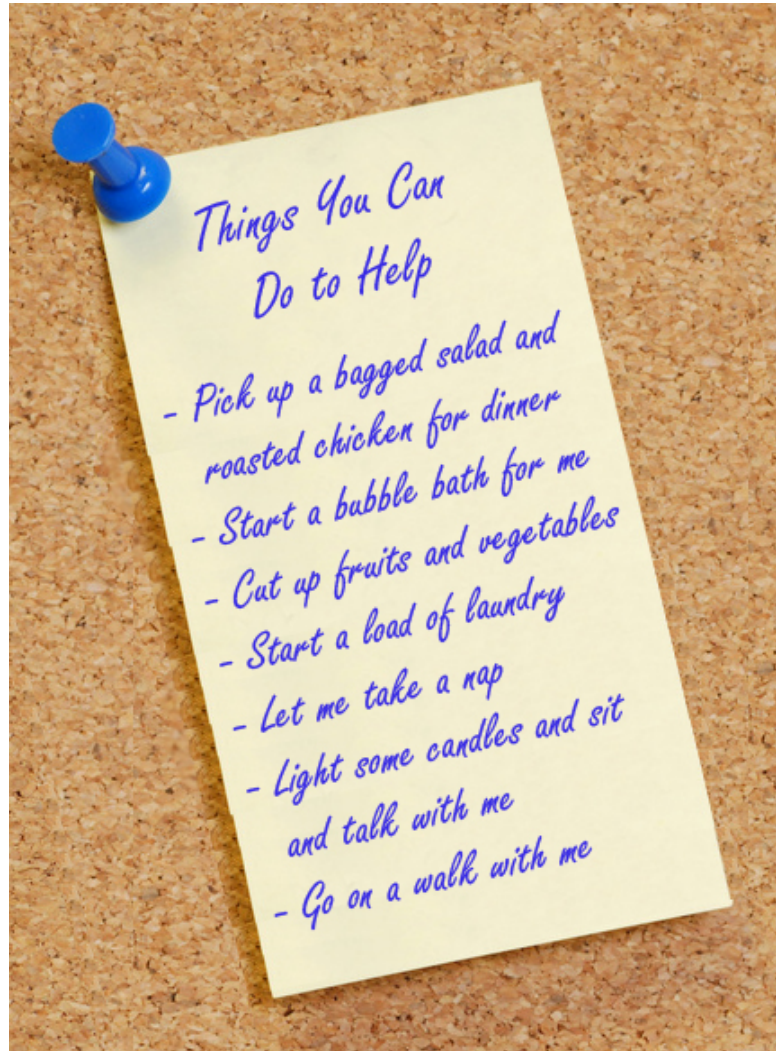
Support Yourself

- Be kind to yourself.
- Get involved by learning about support groups for parents in your area who have also lost a preterm baby. Talk about your stress and connect with others who have had a similar experience.
- Take a time-out. Do deep breathing exercises, take a bubble bath, meditate, count to 10, try yoga exercises, take a walk.
- Talk with a friend, write your thoughts in a journal, laugh when you can.
- Choose healthy ways to cope with your stress and grief. Limit alcohol and caffeine, and avoid smoking and second-hand smoke. Do not turn to substance use to manage your grief.
- Accept that you cannot control everything. Try to let go of what you cannot control, and focus on what you can do to make things better. Take 1 day at a time.
- Eat healthy foods and well-balanced meals to help build up your energy. Continue to take a daily multivitamin with 400 mcg of folic acid (also called *folate*).
- Moving your body may help ease your mind. Short daily walks are better than 1 big exercise period once a week, especially if you are feeling anxious or sad.



*Be kind to yourself.
Give yourself a time-out
to cope with your stress
and grief.*

- Accept help. Friends and family really want to help out during this challenging time. Do not try to do everything on your own. Talk with friends and family and ask for their help. Then, make a list of things they can do to help and put it on the refrigerator:



Physical Activity Helps Reduce Stress

- Talk with your provider before starting an exercise program. Usually, you can follow the same exercise guidelines you followed when you were pregnant.
- Walking is a safe way to begin exercising. Build up slowly. If you did not exercise before, you may want to begin by walking 1 block the first day, and then 2 or 3 blocks the next day.
- Slowly increase how often and how fast you walk. Cool down by slowing down at the end of your walk.

- If you had complications, it may take a little while longer to feel ready to start exercising. Also, do not do full sit-ups (crunches) until your doctor says it is OK to do them, probably at your checkup in 6 to 8 weeks.



It is normal to feel grief and sadness after losing a baby. If you continue to feel overwhelmed or emotionally numb and things seem to be getting worse, talk with your health care provider or a counselor.

Feelings

After pregnancy, the hormones in a woman's body quickly change. This sudden change in hormone levels often makes any woman who has just given birth feel overwhelmed, sad, tearful, and stressed.

As many as 8 out of 10 women have these feelings after their pregnancy has ended. These feelings are often called the "baby blues." They are normal and can last up to 2 weeks.

Your feelings of grief and sadness will probably last much longer since you have recently lost a baby.

If you continue to feel overwhelmed or emotionally numb, or you are not eating or sleeping normally, or you just do not seem like your normal self and things seem to be getting worse, talk with your health care provider or counselor. You may have *postpartum mood disorder*, which may make you feel anxious or depressed. This disorder can affect 10% to 20% of women (10 to 20 out of 100 women) anytime during the first year after pregnancy.

Naturally, you are grieving the death of your baby. Your mourning and healing may last months or years. Some women find that seeking support during this time helps them cope physically and emotionally with what they are going through.

Finding Support

When you have lost a baby, the support and community of others who can relate to what you are going through can be very helpful. Many of the Seattle-area support programs listed below also have groups in other parts of Washington state that may be more convenient for you. Please also check with the UWMC Perinatal or Neonatal Intensive Care Unit social worker, or the social worker at your local hospital, for other resources.

Compassionate Friends

www.compassionatefriends.org or 877-969-0010; local chapters throughout Washington and other states

Compassionate Friends is a national organization with local chapters. It provides support to families grieving the death of a child, including newborns. They offer online and in-person peer support, support for siblings and grandparents, and online reading materials.



When you have lost a baby, the support of others who can relate to what you are going through can be very helpful. The websites listed on pages 3 and 4 provide resources to help you cope with your loss.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have question or concerns. UWMC clinic staff are also available to help.

Maternal and Infant Care
Clinic: 206-598-4070

Grief Watch

www.griefwatch.com

The Grief Watch website provides bereavement resources, memorial products, and links to many other websites that may help you cope with your loss.

Journey Program, Seattle Children's Hospital

www.seattlechildrens.org/clinics-programs/grief-and-loss or 206-987-2062; Seattle area only

The Journey Program offers support groups for adults who have lost a child at any age, including newborns lost to complications from premature birth. The groups are led by trained and caring staff at Seattle Children's Hospital. There is a fee for these groups. Individual and family counseling, family support, reading materials, and referrals to interfaith and faith-based community resources are all available through this program.

March of Dimes

www.marchofdimes.com/pnhec/572.asp (English)

www.nacersano.org/prematuro/9324.asp (Spanish)

March of Dimes is a national organization with local chapters. It provides information, articles, and support for families on many topics related to birth, including information and support for families who have lost a baby. On this topic, the March of Dimes provides information on how to cope when your baby dies and how to care for yourself. They also have a list of national faith-based and secular resources to support families who are dealing with the loss of a baby.

Parent Support of Puget Sound

www.psofpugetsound.org or 206-782-0054; Seattle Children's Hospital, Overlake Hospital, and other locations in Washington state

Parent Support is led by group members. It is a group of parents who have formed a support group for anyone who has lost a child through stillbirth, miscarriage, or newborn death. Their mission is to reach out to those who have had such a loss and provide support. They offer monthly group meetings at no cost in various communities across Washington. Through this program, you will find a network of parents you can speak with who have suffered a similar loss. You will also have access to referrals, a lending library, and a bi-monthly newsletter.

Some of the information in this handout was adapted from:

"Getting in Shape After Your Baby Is Born" by the American College of Obstetricians and Gynecologists

"Tips to Manage Anxiety and Stress" by Anxiety Disorders Association of America