

El embarazo después de la pérdida



Red para la pérdida
infantil y del embarazo

 **Sunnybrook**
PREGNANCY AND
INFANT LOSS NETWORK

Estamos aquí para ayudarle.

Para acceder a uno de los servicios gratuitos de apoyo entre pares de la Red para la pérdida infantil y del embarazo, por favor póngase en contacto en:

Teléfono: **1-888-303-PAIL (7245)**

Correo electrónico: **pailnetwork@sunnybrook.ca**

Página web: **pailnetwork.ca**



A quién puede llamar para obtener ayuda

- ▶ **Su equipo de cuidado médico para su embarazo (médico, matrona, enfermera)**

Teléfono:

- ▶ **Centro de Salud Pública o Comunitaria**

Contacte al Departamento de Salud Pública, centro Best Start Hub (El Mejor Comienzo) o Friendship Centre (Centro de amigos) de su comunidad.

- ▶ **Su proveedor de cuidado espiritual, clero, líderes de la comunidad o alguien mayor/anciano de la comunidad**

Teléfono:

- ▶ **Línea telefónica local de ayuda para emergencias**

Teléfono:

Para cualquier información sobre salud mental o enfermedad que no sea una emergencia, por favor visite la página web de la Asociación de salud mental canadiense (Canadian Mental Health Association) (mentalhealthhelpline.ca) o llame al 1-866-531-2600.

Red para la pérdida infantil y del embarazo (PAIL)

Somos una organización de pares que apoya a familias que han sufrido la pérdida infantil y del embarazo. Conseguimos esto a través del apoyo educativo, entre pares y telefónico.

La red para la pérdida infantil y del embarazo (PAIL) puede ofrecer sus servicios a las familias afligidas y a profesionales sanitarios con el apoyo del Ministerio de salud y cuidados a largo plazo (Ministry of Health and Long Term Care), junto con generosos donantes y voluntarios dedicados. Para saber más sobre nuestros servicios de apoyo o para hacer una donación, visítenos en pailnetwork.ca

Gracias

La Red PAIL quisiera agradecer a las familias que revisaron este folleto y quienes compartieron sus experiencias para ayudar a otros.

Nota: Aunque esperamos que la información que se encuentra en esta publicación le proporcione herramientas e ideas útiles, no se pretende reemplazar la atención sanitaria y el cuidado médico profesionales.

Dedicatoria

Este folleto está dedicado a la memoria de los bebés cuyas vidas fueron cortas, pero importantes, y a las familias que los aman y los extrañan cada día.

Introducción

Qué esperar de este folleto

El estar embarazada después de sufrir una pérdida anterior del embarazo o de la muerte de un bebé puede ser un periodo esperanzador pero alarmante, confuso y difícil. Este folleto ha sido escrito por un grupo de profesionales de la salud junto con padres afligidos que han vivido un embarazo después de una pérdida. La Red PAIL espera que este folleto le guíe a través de su propia experiencia de embarazo después de la pérdida.

En este folleto, la pérdida del embarazo o la muerte infantil incluyen el aborto espontáneo u otros tipos de pérdida temprana (como un embarazo ectópico o la pérdida de un embrión), mortinatos, la muerte de un bebé recién nacido o en su primer año de edad, y la interrupción médica del embarazo. Algunas familias que están recién embarazadas pueden sentirse incómodas al leer las secciones sobre el nacimiento y la crianza al principio. Por favor lea este folleto de la manera en la que le sea de más ayuda.

Esperamos que este folleto le ayude a entender lo siguiente:

- El embarazo después de una pérdida es un periodo singular para las familias. Ninguna familia experimentará el embarazo de la misma forma. Por favor tome lo que le sea de ayuda en este folleto, y deje atrás el resto.
- Usted tiene el derecho a recibir un cuidado del embarazo informado, comprensivo y compasivo. Esto significa tener a un proveedor de cuidados para su embarazo que escuche sus preocupaciones y necesidades y trabaje con usted como parte del equipo.
- Tener sentimientos y pensamientos encontrados es normal. Puede que espere con ansias el embarazo o puede tener miedo de admitirlo. En diferentes momentos, puede sentirse entusiasmada, triste, feliz o irritada. No está sola si se siente de esta manera.
- Tener un bebé subsiguiente puede no cambiar ninguno de los sentimientos y pensamientos que tiene, por ejemplo el miedo o la culpa. El tener apoyo después del embarazo es importante para muchas familias, y el pensar sobre estos posibles apoyos durante el embarazo puede ser de ayuda.



Palabras, significados y términos especiales

Embrión y feto

Estas son las etapas tempranas del desarrollo de un bebé. El primer grupo de células que crece de un óvulo fertilizado se conoce como embrión. El embrión seguirá creciendo hasta lo que se denomina un feto desde las diez semanas hasta el parto.

Muerte infantil

La muerte de un bebé en el primer año de vida.

Aborto espontáneo o pérdida del embarazo

El parto temprano o pérdida de un embrión/feto, antes de las 20 semanas de gestación.

Muerte neonatal

La muerte de un bebé en los primeros 28 días de vida.

Mortinato

La pérdida o muerte de un bebé después de 20 semanas de embarazo (o que pese más de 500g al nacer) pero antes de que el bebé nazca. Puede suceder durante el embarazo o durante el parto.

Embarazo subsiguiente

En este folleto, el embarazo subsiguiente se refiere a un embarazo después de una pérdida del embarazo anterior, un mortinato, y la muerte infantil o neonatal.

Comenzar un nuevo embarazo

Aflicción, duelo y pérdida: un viaje de por vida

Cuando pierde un embarazo o su bebé muere, puede sentir un profundo dolor físico y emocional que nunca desaparece. Lamentamos que esto le haya sucedido. Muchas familias dicen que incluso cuando el dolor cambia a lo largo del tiempo, puede fortalecerse de nuevo en ciertos momentos, por ejemplo durante aniversarios o al ver a otra persona embarazada o a un bebé saludable.

Para muchas familias que han sufrido este tipo de pérdida, el comenzar un nuevo embarazo puede hacer que sus sentimientos de duelo y pérdida crezcan al pensar sobre el bebé que murió. Le puede resultar difícil sentirse emocionada por su nuevo embarazo o se puede sentir culpable por estos sentimientos. Puede sentirse feliz de estar embarazada de nuevo o irritada de estar embarazada de nuevo y de que su bebé haya muerto. Es muy común sentirse asustada a medida que se acerca el momento de su embarazo en el que tuvo su pérdida anterior o preocuparse de que algo esté mal cada vez que va a hacerse una ecografía o una prueba. Puede sentir celos de que otras personas embarazadas tengan un embarazo “fácil” y frustrada de que ya no pueda tener un embarazo “normal”. Puede preocuparse sobre cómo duerme, qué come y cuánta actividad hace. Muchas familias sienten que cada pensamiento y actividad durante su embarazo subsiguiente se ven afectados por su pérdida anterior.

Sabemos que este periodo puede ser desafiante para muchas familias. No están solos cuando se trata de sentir o pensar de esta forma. Aunque sentir y pensar de esta forma es normal, algunas familias nos informan de que hay ciertas actividades que encuentran útiles. Si quiere, puede intentar:

- Escribir una carta a su bebé o bebés que murieron. Dígales por qué está triste. Dígales que los extraña y los ama. Dígales que hay un nuevo bebé en camino.
- Escribir una carta a su bebé en este embarazo. Dígales sobre su hermano/a. Dígales por qué está triste o emocionada o asustada.
- Haga un seguimiento de las formas en que este embarazo o bebé son diferentes o iguales a su embarazo o embarazos anteriores.



Aflicción, duelo y pérdida: un viaje de por vida (cont.)

- Pasar tiempo visitando un lugar especial en el que recuerde a su bebé.
- Hablar sobre estos pensamientos y sentimientos con su pareja, familia, amigos o proveedores de asistencia sanitaria.
- Honrar a su bebé o bebés de una manera que sea significativa para usted: haga una donación a una organización benéfica local, haga algo que disfrute al mismo tiempo que piensa en su bebé o asista a un evento conmemorativo.
- Conectar con pares: únase a un grupo de apoyo, lea las historias de otras personas, reúnase con un amigo que le escuche.
- En lugar de tener un baby shower/celebración mientras esté embarazada, celebre después de que nazca el bebé.

Recuerde que sus necesidades son únicas y usted sabe mejor lo que usted y su familia necesitan en este momento. Esté cerca de gente que sea capaz de apoyarla a usted y a su familia.

Sentirse solo: el aislamiento en un embarazo subsiguiente

En los embarazos después de una pérdida, muchas familias dicen sentirse solas y aisladas. Esto puede deberse a su decisión de no compartir la noticia de su embarazo hasta que sienta que está en un momento “seguro” de su embarazo. Puede que este momento “seguro” nunca llegue. Por este motivo, las personas no saben que está embarazada y no puede hablar sobre cómo está o cómo se siente. Puede que también se sienta triste porque se está perdiendo experiencias que otras personas embarazadas pueden disfrutar, como publicar un anuncio de embarazo creativo en Facebook, regalos y celebraciones, ir a clases prenatales “normales”, y de buenos deseos y tratos “especiales”.

También puede sentirse sola y aislada porque algunos de sus amigos cercanos o familiares le han hecho daño. Tal vez dijeron o hicieron algo equivocado cuando su bebé murió, o dijeron algo que le molestó cuando se quedó embarazada de nuevo. Tal vez en su familia no se habla sobre la muerte o sobre cosas tristes o no se llora de manera pública.

Tal vez siente que ellos no la comprenden. Debido a esto, puede que evite hablar o pasar tiempo con personas que solían ser una parte importante de su vida.

También puede que se sienta sola y aislada porque parece que todo mundo está disfrutando su embarazo. Escucha a la gente en la sala de espera hablar sobre la preparación del cuarto del bebé o a extraños en el supermercado decir “¡Debes estar emocionada! ¡A mí me encantó estar embarazada!” El escuchar a las personas quejarse de las náuseas matutinas o de estrías o de la falta de sueño con un bebé nuevo puede hacer que se sienta triste e irritada y que no puede decir lo que está pensando sin hacer que los demás se sientan *muy* incómodos.

Si se siente sola y aislada y quiere tener más apoyo, le puede resultar útil hablar con su proveedor de cuidados sobre sus sentimientos. Su proveedor de cuidados puede decirle qué apoyos adicionales hay en su zona. En algunos hospitales grandes, existen grupos para el embarazo a los que puede unirse. Algunas personas solo comparten sus pensamientos con su pareja, mejor amigo/a o tal vez en su diario. Muchas familias también encuentran de ayuda hablar con otras personas que han experimentado un embarazo después de una pérdida. La Red PAIL proporciona apoyo entre pares para familias que viven un embarazo subsiguiente. Decida lo que decida, lo más importante es recibir apoyo y ayuda cuando los necesite.

Diferentes estilos de duelo

A veces los diferentes estilos de duelo de las personas pueden causar conflictos en las relaciones. Especialmente cuando estas personas son muy cercanas, como cónyuges, parejas, o amigos cercanos y familiares.

Es importante mencionar que existen varios tipos diferentes de estilos de duelo o mecanismos de afrontamiento, lo que quiere decir que cada persona responde a y trata la pérdida de manera única. Si es posible, hable sobre esto con personas cercanas a usted. Algunas familias encuentran útil hablar con su proveedor de cuidados o con un profesional en salud mental.



Compartir la noticia: decirle a la gente que está embarazada

Como en cualquier otro embarazo, el decidir cuándo decirle a la gente que está embarazada es algo personal que es diferente para cada familia. En los embarazos después de una pérdida, muchas familias dicen que les cuesta decidir cuándo compartir la noticia. Algunas familias comparten la noticia muy temprano en el embarazo, de manera extensa o solo a algunas personas. Algunas familias deciden esperar hasta que llegue un momento “seguro” en el embarazo, a veces después del momento de su pérdida anterior o después de recibir los resultados de algunas pruebas de embarazo. Algunas familias no saben cuándo o cómo compartir la noticia y esperan hasta que alguien les pregunte o hasta que se vuelve obvio que hay un embarazo. Otros solo le dicen a las personas que ven, y esperan hasta que nazca el bebé para compartir la noticia de manera amplia.

Muchas familias con otros niños en la casa se preocupan sobre cómo darles las noticias de un nuevo bebé. A veces las preguntas que los niños hacen son difíciles de contestar y sabe que no es posible garantizar nada. No hay una respuesta mágica sobre cuál es el mejor momento para hablar sobre su embarazo. Esperamos que les ayude saber que no están solos al tratar con esta difícil decisión. Algunas familias encuentran útil pedir ayuda para hablar con sus hijos. La guardería o el maestro de su hijo puede ayudarlo, o su proveedor de cuidados principal (médico o enfermera especializada). Si está disponible en su zona, Child Life Specialists (Especialistas en la vida infantil) ofrecen apoyo para los niños y ayudan a las familias durante los periodos de cambio.

Responder a la pregunta: “¿Es este su primer embarazo?”

Sería difícil encontrar una familia a la que no le han preguntado en algún momento de su embarazo, “¿Este es su primero?” Tal vez le han preguntado otra versión de esta pregunta, como “¿Cuántos hijos tiene?” Aunque las personas que hacen esta pregunta normalmente quieren decir, “puedo notar que está embarazada y quiero preguntar sobre esto”, muchos no se dan cuenta de que para algunas familias, esta pregunta puede ser difícil de responder. Para las familias que han sufrido la muerte de un bebé, esta pregunta puede hacer que se sientan tristes, irritados, culpables, inquietos o incómodos.

Para muchas familias, la respuesta a esta pregunta depende de quién está preguntando y por qué. Si está de compras y un extraño le pregunta, puede decidir que este no es el momento para hablar sobre la muerte de su bebé. O puede que decida contarla. Puede depender del día. Cualquiera de los dos está bien.

Muchas familias dicen que si no hablan sobre la muerte de su bebé, se sienten culpables o tristes. Algunos dicen que incluso cuando deciden hablar sobre su bebé, la conversación va en una dirección que les hace sentir tristes, culpables, inquietos o incómodos. La gente puede preguntar “¿Por qué murió su bebé?” y de repente se encuentra hablando de su bebé en la sección de comida congelada cuando no quería o no era su intención. O tal vez está feliz de poder hablar sobre su bebé. En cambio, tal vez el extraño no les pregunte cómo murió su bebé y esto les haga sentirse tristes o irritados. No están solos cuando se trata de sentir o pensar de esta forma.

Si es posible, a muchas familias les es útil pensar en sus respuestas con anticipación. Puede que quiera decir:

- Gracias por preguntar, pero no quiero hablar sobre mi embarazo en este momento. Puede no decir la parte de “gracias por preguntas, pero...”.
- No, este no es mi primer embarazo.
- He estado embarazada antes, pero el bebé murió.
- Mi bebé murió porque nació temprano o no sé por qué murió mi bebé.
- Tengo tres hijos.
- Tengo tres hijos, pero uno de ellos murió.



Responder a la pregunta: “¿Es este su primer embarazo?” (cont.)

Muchas personas no entienden lo común que es la pérdida infantil o del embarazo. Esta falta de conciencia o estigma puede ser muy difícil. Si es posible, intente recordar que la persona puede solo estar preguntando para hablar un poco, y con mayor frecuencia seguirán felices con su día, incluso si usted rechaza hablar con ellos. Conteste a la pregunta de la manera en que usted prefiera. Si hay un día en que la pregunta es especialmente difícil para usted, o se siente triste o irritada o decepcionada con cómo contestó a ella, puede ser de ayuda compartir esto con alguien que puede ser su pareja, un amigo o su proveedor de asistencia sanitaria.

Para muchas familias, esta pregunta es aun más difícil cuando es un profesional o proveedor de cuidados quien la hace, como un técnico en ecografía, un médico, enfermera o recepcionista. De repente, la opción de negarse a contestar ya no está disponible. Puede incluso encontrar que el mismo profesional o proveedor le sigue haciendo la misma pregunta en cada visita, y se pregunta cómo es que la gente no se acuerda o se comunica entre ellos sobre esto.

Para muchas familias les es útil compartir su historia con el profesional o proveedor de cuidados al principio de la visita. Por ejemplo, puede decirle al técnico en ecografía, “En mi primer embarazo, mi bebé murió, por lo que estoy muy nerviosa hoy” o al médico, “Me siento nerviosa por las citas ya que he sufrido una pérdida del embarazo anterior”. Algunas oficinas u hospitales colocan notas especiales o símbolos en el historial médico de las familias que han sufrido una pérdida. Está bien si pide que coloquen una en su historial si así lo quiere, y preguntar a un nuevo proveedor o profesional de cuidados, “¿Puede revisar mi historial por favor? Hay una nota especial en él sobre mis antecedentes de embarazo”. Los profesionales y proveedores de cuidados deben estar abiertos a sus sugerencias sobre cómo hacer que las citas y las pruebas sean más cómodas para usted.

El embarazo

Sus necesidades únicas de cuidado y apoyo

En un embarazo después de una pérdida, muchas familias dicen tener necesidades de cuidado especiales o únicas ya que el haber sufrido la muerte de un bebé o la pérdida del embarazo cambia la experiencia de otro embarazo. Cuando ya ha sucedido lo peor, las familias a menudo dicen que ya no pueden esperar un embarazo “normal” o a un bebé “sano”. Muchas familias piensan en las cosas que quieren hacer de diferente manera en este embarazo. Algunas familias se preguntan si serán capaces de prevenir que lo peor suceda de nuevo. Muchas familias sienten que el cuidado del embarazo “normal” o “regular” ya no satisface sus necesidades.

Como resultado, muchas familias buscan la experiencia de profesionales de asistencia sanitaria para que les proporcionen respuestas, soluciones o esperanzas. Sin embargo, con demasiada frecuencia, en los embarazos después de una pérdida, las familias se enfrentan a un sistema de cuidado para el embarazo que no es flexible o se adapta lo suficiente para satisfacer sus necesidades únicas.

En su embarazo subsiguiente, es importante que reciba un cuidado del embarazo por parte de profesionales que sean capaces de evaluar, supervisar y responder de manera apropiada a sus necesidades médicas. También es importante que reciba cuidado para el embarazo por parte de profesionales que sean capaces de evaluar, supervisar y responder a sus necesidades emocionales y de apoyo. Algunas familias quieren recibir un cuidado del embarazo por parte de un obstetra o un perinatólogo, mientras que otras prefieren recibir cuidados para el embarazo por parte de un médico de familia o una matrona.

Aunque no es justo o ideal el tener que enseñarle a otros sobre sus necesidades o sugerir opciones de cuidado que usted prefiere, muchas familias encuentran que esto es necesario. A veces, el pensar en sus necesidades médicas, emocionales y de apoyo con anticipación le ayudará a escoger el mejor equipo de cuidado para el embarazo y descubrir qué es lo importante para su familia durante su embarazo. Puede preguntarse:

- ¿Necesito un cuidado de embarazo especializado o de “alto riesgo”? Esto puede significar el cuidado de un especialista o el cuidado en un hospital con evaluaciones avanzadas y procesos de apoyo.



Sus necesidades únicas de cuidado y apoyo (cont.)

- ¿Qué pienso de un cuidado de embarazo especializado o de “alto riesgo”? Si me lo han recomendado, ¿hay algo más que quisiera incluir en mi cuidado para ayudarme a sentir más apoyada y cómoda? Si no me lo han recomendado, ¿estoy cómoda con esto?
- ¿Quiero solicitar citas, ecografías y pruebas de evaluación adicionales? ¿O quiero recibir cuidado de embarazo “de rutina” si es posible?
- ¿Tengo preguntas para mi equipo de cuidado del embarazo sobre mi pérdida anterior? ¿Tengo preguntas sobre cómo esa pérdida puede afectar, o no, a mi embarazo actual?
- ¿Con qué apoyos cuento actualmente? ¿Que apoyos adicionales me gustaría examinar?
- ¿Existen otros problemas médicos de los que me gustaría hablar con mi equipo de cuidado? Por ejemplo, un historial personal o familiar de diabetes o de depresión.
- ¿Me gustaría tener a alguien conmigo durante mi cita para ayudarme a defender mis necesidades durante este embarazo o para ayudarme a recordar información?

Elegir a un proveedor de cuidado para el embarazo

En un embarazo después de una pérdida, la mayoría de las familias quiere elegir a un proveedor o a un equipo de cuidado para el embarazo en quien confíen y que les haga sentir cómodos. Algunas familias eligen a un proveedor de cuidado diferente al de su embarazo anterior, ya que les resulta difícil recibir cuidado por parte del mismo equipo. Otras familias eligen al mismo proveedor o equipo de cuidado que los atendió anteriormente. Elegir qué es lo mejor para usted y su familia es lo más importante.

Si vive en una comunidad pequeña, o tiene que viajar para recibir cuidado médico, puede que no tenga otra opción para la ubicación o el proveedor de cuidado para el embarazo. Si se le aconseja obtener un cuidado más avanzado para el embarazo, por ejemplo de un obstetra u otro especialista, puede sentirse decepcionada o irritada de que sus opciones estén aún más limitadas.

Si no puede elegir un equipo de cuidado para el embarazo diferente, en ocasiones puede pedir tener un proveedor principal diferente, por ejemplo un médico o matrona diferente que esté a cargo.

Algunas familias encuentran que les es útil hablar con su posible proveedor de cuidado o al que seleccionaron sobre sus necesidades, y puede que esto sea útil para usted también. Algunas preguntas que puede hacer incluyen:

- ¿Cuál será mi plan de cuidado para este embarazo? ¿Me atenderán de manera más frecuente? ¿Me realizarán más ecografías y pruebas? ¿Qué pasa si quiero más ecografías y pruebas? ¿Qué pasa si no quiero más ecografías y pruebas?
- Entre citas, ¿podré contactarlo/a a usted o a su oficina si tengo cualquier pregunta o duda?
- ¿Está dispuesto a “compartir” el cuidado de mi embarazo con otro proveedor? Por ejemplo, puede que quiera ver a un equipo de matronas durante la mayor parte del cuidado de su embarazo, con visitas durante ciertos momentos a un médico u otro especialista en embarazos.
- ¿Cómo, si de cualquier manera, cambiará mi cuidado en comparación con el cuidado en mi embarazo anterior?
- ¿Le veré durante la mayoría de mis citas o el equipo de cuidado cambia de manera frecuente?
- ¿Qué pasa si quiero verle de manera más frecuente durante este embarazo? ¿Puede encargarse de esto?
- Si es necesario, ¿tiene algún apoyo médico al que pueda referirme? Por ejemplo, un trabajador social, psiquiatra, enfermera, nutricionista, etc.
- ¿Ha obtenido alguna formación especial en pérdidas?
- ¿Puede mi pareja o familia venir a las citas conmigo?
- ¿Qué pasa si necesito ser transferida a un proveedor u hospital de alto riesgo? ¿Existe la posibilidad de que manden a mi bebé a un hospital diferente?
- ¿Puede proporcionar más seguimiento de posparto? Si es así, ¿cómo será este?



Elegir un proveedor de cuidado para el embarazo (cont.)

Durante sus primera citas, y a medida que su embarazo progresa, lo más probable es que quiera hablar con su proveedor de cuidado sobre qué está pensando, cómo se siente y qué es lo que necesita. Al principio, puede que no sepa qué necesita, y esto está bien. Incluso si su proveedor de cuidado no le pregunta de manera habitual cómo lo está sobrellevando o cómo se siente, está bien si usted lo menciona en sus citas. Todos los proveedores de cuidado quieren que tenga un embarazo saludable, y esto significa hablar con usted sobre lo que necesita y lo que le puede ayudar a medida que pasa el tiempo.

Muchos proveedores de cuidado pueden referirle a otros apoyos durante su embarazo, ya sea en su comunidad o en un hospital local. Puede que también quiera encontrar sus propios apoyos. Algunos ejemplos adicionales de apoyo incluyen:

- Trabajador social
- Psicólogo, psicoterapeuta, psiquiatra u otro profesional de salud mental
- Enfermera de salud pública o enfermera de salud comunitaria
- Especialista en la vida infantil (Child Life Specialist)
- Centro comunitario, Friendship Centre (Centro de amigos), un centro Best Start Hub (El Mejor Comienzo) o un centro de recursos
- Nutricionista
- Su proveedor de cuidado espiritual o religioso, líder de la comunidad o alguien mayor/anciano
- Consultor de lactancia
- Educador prenatal
- Comadrona

Seguimiento del embarazo

Es muy común que las familias soliciten ecografías y citas adicionales en embarazos después de una pérdida. A veces, su equipo de cuidado para el embarazo le puede recomendar ecografías y citas adicionales. Para algunas familias, en especial las que viven en zonas rurales o remotas, las ecografías o citas adicionales no están disponibles o, si lo están, el acceder a ellas puede ser difícil debido a la distancia que tienen que viajar o el tiempo que toma llegar ahí.

También es común que las familias se sorprendan al ver que las ecografías y las citas adicionales no proporcionan el alivio o la paz mental que esperaban. Aunque muchas familias encuentran consuelo en ese momento, a menudo el consuelo es pasajero. Algunas familias experimentan más estrés y preocupaciones los días antes de la ecografía o cita, lo que puede ser difícil si éstas suceden de manera frecuente. Si experimentan esto, no están solos.

Su proveedor de cuidado debería entender que muchas familias que se embarazan después de una pérdida sienten que su embarazo está en riesgo, a menudo más allá de los riesgos médicos reales. Esto significa que incluso si usted sabe o le dicen que “esto no volverá a pasar” o “la última vez fue un accidente y no pasará de nuevo” o “no hay evidencia de que lo que sucedió la última vez afectará su embarazo”, creer esto de verdad puede ser difícil. Es por esto que muchas familias nos dicen que incluso si les aseguran de que ellos no hicieron nada para causar la pérdida, aun así evitan ciertos alimentos o actividades, en especial si creen que su pérdida está de cierta manera asociada. Es también por esto que muchas familias solicitan seguimiento adicional y un parto temprano, incluso cuando su equipo de cuidado dice que no es necesario.

Si es posible, hable de manera abierta sobre esto con su equipo de cuidado para el embarazo. Pregunte al equipo cómo sabe que su bebé está bien. Pregunte al equipo sobre por qué recomienda o no seguimiento adicional. Pregunte sobre apoyos adicionales durante este tiempo, y dígales si tiene dificultades y qué piensa que le puede ayudar.

Es importante recordar que mientras algunas familias quieren tener pruebas, supervisión y citas adicionales para su embarazo, otras solo quieren las que son necesarias o “de rutina”. Estas son decisiones personales, y deberían tomarse en colaboración con su equipo de cuidado para el embarazo, quien le puede explicar de manera clara los riesgos y beneficios.



¿Va a tener un niño o una niña? Opiniones sobre averiguar el sexo del bebé

En un embarazo después de una pérdida, algunas familias esperan que el sexo del bebé sea el mismo que el del bebé que murió, mientras que otras familias esperan que sea de diferente sexo. Muchas familias que no sabían el sexo del bebé que murió tienen la esperanza de averiguarlo en este embarazo. Finalmente, algunas familias no piensan mucho sobre esto.

Cuando se revela el sexo del bebé, algunos padres se sorprenden al descubrir que se sienten decepcionados, irritados, culpables o tristes. Algunos padres informan que sienten tener un bebé “de reemplazo” si es del mismo sexo, mientras que otros informan tener un sentimiento profundo de tristeza y resentimiento si el sexo es diferente. Algunas familias se preocupan que saber el sexo del bebé lo hará más difícil si este embarazo también termina en una pérdida, mientras que otras se sienten irritadas si sienten que la familia o la comunidad los presiona a tener un cierto sexo. Si tienen cualquiera de estos sentimientos, no están solos. Si es posible, hable sobre estos pensamientos y sentimientos con alguien de confianza.

Apego: sentir una conexión con su embarazo

En un embarazo después de una pérdida, algunas familias desean tener una conexión con el bebé y tener un sentimiento de alegría y emoción a medida que pasan los días. Otras familias se enfrentan a no sentir una conexión con su embarazo o bebé, se sienten distantes y les cuesta creerlo o a propósito tratan de evitar sentir apego. A veces, depende del día o la semana.

En un embarazo subsiguiente, muchas familias retrasan o evitan prepararse para la llegada del bebé. Tal vez no puede animarse a montar el cuarto o área del bebé. Tal vez no se anima a celebrar a su bebé con su familia y amigos hasta que sepa que, esta vez, podrá traer a un bebé a casa. Algunas familias nos informan que no hacen muchas preguntas sobre cómo se siente su pareja ya que no quieren sentirse muy íntimos. Puede que simplemente no sepa qué o cómo preguntar o qué hacer.

Las familias con frecuencia pueden adoptar estilos únicos de afrontamiento en embarazos después de una pérdida. Usted sabe qué es lo mejor para usted y su familia. A medida que es posible, a algunas familias les resulta útil:

- Hablar sobre sus pensamientos y sentimientos con alguien de confianza, incluyendo su equipo de cuidado para el embarazo. Muchas familias encuentran que les ayuda hablar con otras personas que han experimentado un embarazo después de una pérdida.
- Preguntar a un amigo o a un familiar que compre suministros para el bebé una vez que el bebé haya nacido, y que se los traiga una vez que esté lista.
- Pedir a su familia, amigos o compañeros de trabajo que esperen hasta que nazca el bebé antes de darle regalos. O hacer que alguien guarde estos regalos para usted y que se los dé una vez que nazca el bebé.
- Prepararse para el bebé lentamente al comprar una cosa a la vez, o algunas cosas indispensables como pañales, toallitas y un atuendo para “salir del hospital a casa”.
- Preguntar a un amigo o familiar que le ayude a montar el cuarto o área del bebé. Si ya tenía un cuarto listo cuando su bebé murió, algunas personas quieren que alguien les ayude a realizar algunos cambios, o a revisar los suministros. Si decide utilizar algunos de los mismos objetos, esto está bien. Si decide obtener solo objetos nuevos, esto también está bien. Haga lo que necesite hacer.
- Decidir que puede comprar fácilmente los suministros para bebés y que justo después del parto, los bebés no necesitan un cuarto de bebé ya listo.
- Saber que si sienten, piensan o hacen estas cosas, no están solos.



Prepararse para el bebé: clases o recorridos prenatales, y planes para el parto

La educación prenatal o las clases de preparación para la crianza son formas comunes de obtener información sobre las maneras de tener un embarazo saludable, el proceso de nacimiento, el parto y las opciones para dar a luz, y las maneras de cuidar y alimentar a un nuevo bebé. A menudo, las clases son también una oportunidad para conocer a otros padres, para preguntar a un experto sobre asuntos que le preocupan o angustian, y para hacer un recorrido por el lugar en el que dará a luz.

Para muchas familias que están embarazadas después de una pérdida, prepararse para el nacimiento es difícil. Muchas familias no asisten a educación prenatal o a clases de preparación para la crianza, incluso si quieren. Algunas familias creen que no podrán integrarse a una clase prenatal “normal”, o se preguntan si el contenido les causará ansiedad o angustia. Algunas familias se preocupan de que dirán algo que asuste a los otros padres, de estar irritados porque otras personas no parecen pensar en el hecho de que los bebés mueren o puede que no quieran atraer la “mala suerte” al embarazo al asumir que tendrán un bebé para llevar a casa. Es posible que algunas familias que sufrieron la pérdida de su bebé más adelante en el embarazo o después del parto hayan asistido a clases antes y sienten que no quieren asistir de nuevo.

Todas las familias merecen tener acceso a información que les ayude a tomar decisiones sobre el embarazo y nacimiento, la oportunidad de hacer preguntas y el apoyo para cuidar al nuevo bebé. Aunque puede que no se sientan cómodas asistiendo a clases prenatales regulares, algunas familias encuentran otras formas de prepararse, como:

- Pedir clases individuales (o clases para la familia) a su departamento o programa de educación prenatal local.
- Asistir a clases regulares, pero hablar con un educador con anticipación para que conozca su historia, miedos y preocupaciones.
- Tomar las clases en línea. Muchos departamentos de salud pública o centros Best Start Hub (El Mejor Comienzo) tienen opciones de clases prenatales gratuitas en línea, o información sobre el embarazo y la crianza que puede investigar en su tiempo libre. La Agencia de salud pública de Canadá (Public Health Agency of Canada) tiene información sobre un embarazo saludable, incluyendo la salud emocional y mental.

- Obtener información de familiares, amigos o libros.
- Preguntar a su equipo de cuidado para el embarazo por información y apoyos.
- Pedir al hospital o a los centros de nacimiento un recorrido privado. Para muchas familias es útil ver el lugar en el que darán a luz antes de tiempo. Para algunas, este es un proceso difícil, en especial si regresan al mismo lugar en el que ocurrió su pérdida. Lleve a alguien de confianza con usted, y dígame a la persona haciendo el recorrido lo que le pasó. Aunque es muy difícil, muchas familias dicen que les ayuda a aliviar algunas de las preocupaciones que tienen sobre regresar al mismo lugar. Para algunas familias, es de ayuda que la primera vez que vuelven no sea el momento en el que van a tener a su bebé. Si está en “reposo en cama” o no puede tomar el recorrido en persona, pida que organicen un recorrido virtual.
- Crear un plan de parto y nacimiento por escrito. Un plan de nacimiento es un documento que explica a sus proveedores de cuidado su antecedente, sus preferencias para el cuidado durante el parto y el cuidado del bebé, al igual que cualquier otra información que considere importante. Si cree que tener sus ideas y deseos por escrito puede ser útil, pregunte a su proveedor de cuidado que le ayude a comenzar un plan de parto y nacimiento. Si es posible, revíselo con el equipo de cuidado para el embarazo y hable sobre éste con las personas que le apoyan con anticipación. Puede encontrar más información sobre planes de parto y nacimiento, al igual que ejemplos de planes para el parto en www.omama.com. Busque ‘making a birth plan’ (hacer un plan de parto).
- Hablar con el equipo neonatal y pediátrico sobre dónde dará a luz.
- Concertar una cita con un Consultor de lactancia para hablar sobre las opciones de alimentación infantil, preguntas, objetivos y sus sentimientos.
- Hablar con el personal que la cuidará después de que nazca el bebé. Dígame sus preocupaciones y haga preguntas. Si es posible, tenga a otra persona con usted para escuchar lo que dicen. Pida instrucciones por escrito si cree que será de ayuda.
- Planear ayuda en la casa una vez que nazca el bebé. A veces puede ser por parte de la familia, amigos, su pareja o un profesional de la salud como una enfermera de salud pública.



¿Todo el mundo se siente de esta manera? Ansiedad, miedo y vulnerabilidad

Muchas familias sienten ansiedad, miedo, estrés, irritación, tristeza, culpabilidad y se sienten vulnerables durante sus embarazos después de una pérdida. A veces estos sentimientos están conectados con un evento determinado, como el momento antes de una cita para una ecografía, estar en una sala de espera con otras mujeres embarazadas, hablar con amigos que no entienden su experiencia, esperar a sentir que el bebé se mueve cuando se despierta en la mitad de la noche, o un aniversario o el momento durante su embarazo en el que murió su bebé. A veces estos sentimientos parecen aparecer de la nada y la sorprenden cuando menos lo espera.

Muchas familias se preocupan de que algo que hacen o no hacen causará un daño a su embarazo o al bebé, incluso si les han dicho que no es así. Muchas personas se sienten culpables por su pérdida del embarazo o la muerte de su bebé, y constantemente se preguntan “y si...”. Esto puede hacer que el embarazo actual sea muy estresante. A veces las familias se preocupan de que no serán buenos padres o que no sabrán cómo cuidar de su bebé. Muchas familias se preocupan de estar molestando a su pareja o familia o amigos o equipo de cuidado para el embarazo con preguntas o que la gente pensará que están exagerando todo el tiempo. Desafortunadamente, algunas veces se les dice esto a las familias. Si sienten o creen esto, no están solos.

Sabemos que muy a menudo, las familias se sienten aisladas e incomprendidas por otros familiares y sus proveedores de cuidados. Usted se merece recibir apoyo y cuidado para su embarazo por parte de un equipo que le proporcione un espacio seguro para hablar sobre sus sentimientos y pensamientos. Si necesita más apoyo, hable con una persona de confianza, incluyendo a su proveedor de cuidados.

Más allá de la preocupación: ansiedad y depresión

Durante el embarazo, es normal que la gente tenga pensamientos y sentimientos que van desde la felicidad y el entusiasmo hasta la preocupación y la tristeza. Para las familias que han sufrido una pérdida del embarazo anterior o la muerte de un bebé, el tener estos pensamientos y sentimientos es muy normal. Muchos de estos pensamientos y sentimientos proceden de la aflicción, la cual es muy común en familias que han perdido un bebé.

A veces, ciertos pensamientos y sentimientos pueden ser una señal de un problema de salud mental como ansiedad y depresión. Tener ansiedad o depresión va más allá que solo tener un mal día o un pensamiento alarmante. Cualquier persona puede sufrir ansiedad y depresión durante el embarazo. Existen algunas evidencias que demuestran que para las familias embarazadas después de una pérdida, el riesgo de ansiedad y depresión es aún mayor.

El diagnosticar y tratar la ansiedad y la depresión durante el embarazo es muy importante, pero algunas cosas complican que las familias reciba el apoyo y el tratamiento que necesitan. A veces son tan difíciles los sentimientos de tristeza, negatividad o ansiedad durante el embarazo que la gente no se siente cómoda al hablar de ellos. La presión de sentir felicidad y entusiasmo por el embarazo puede dificultar que las personas crean que alguien entenderá cómo se sienten. A menudo las personas se sienten avergonzadas de tener estos pensamientos o sentimientos, o se preocupan de que la gente pensará que son malos padres. Algunas personas se preocupan de que los obligarán a tomar medicamentos. Puede que haya intentado hablar con alguien sobre esto, pero no le escucharon o se sintió avergonzada. Finalmente, muchos de los pensamientos y sentimientos asociados con el embarazo o la aflicción son iguales que los pensamientos y sentimientos asociados con la ansiedad y depresión, lo que a veces dificulta que los proveedores de cuidado puedan determinar qué sucede.

Más allá de la preocupación: ansiedad y depresión (cont.)

Hablar con su equipo de cuidado para el embarazo sobre su salud mental es importante. Si tiene antecedentes personales o familiares de enfermedades mentales, informe de esto a su proveedor de cuidados. Si sus pensamientos o sentimientos le preocupan o quiere más apoyos, informe de esto a su proveedor de cuidados. Pida a su proveedor de cuidados que le pregunte sobre su estado de ánimo durante sus citas, o aproveche la oportunidad para hablar sobre esto cuando le pregunten “¿cómo se siente?” Es importante decirle a su equipo de cuidado para el embarazo si se siente agobiada y le resulta difícil afrontar esto. Su proveedor de cuidados podrá proporcionarle evaluaciones, seguimientos, referencias y apoyo para usted y para su familia si es necesario.

Algunas familias también encuentran que les ayuda:

- Conectar con su Departamento local de salud pública, programas Healthy Babies Healthy Children (Bebés saludables niños saludables), programas Aboriginal Healthy Babies Healthy Children (Bebés saludables niños saludables de las primeras naciones), centro Best Start Hub (El Mejor Comienzo), o Friendship Centre (Centro de amigos). Muchos departamentos de salud pública tienen enfermeras o voluntarios capacitados que le pueden ayudar en su casa. En estos lugares también le podrán decir qué apoyos hay en su comunidad local.
- Hablar con otros padres que han sufrido una enfermedad mental.
- Unirse a un grupo de apoyo.
- Hablar con un profesional de salud mental.
- Conseguir apoyo por parte de una organización de salud mental. En Ontario, la Canadian Mental Health Association (Asociación de salud mental de Canadá) tiene una página web con información sobre la salud mental y enfermedades mentales y enlaces para más apoyo. La Mental Health Helpline (Línea telefónica de ayuda para la salud mental) (1-866-531-2600 o mentalhealthhelpline.ca) tiene información sobre servicios gratuitos para salud mental en Ontario y enlaces a proveedores y organizaciones de servicios para la salud mental. En su página web, puede buscar servicios locales.

El nacimiento y la crianza

El nacimiento

Algunas familias que van a tener un bebé después de una pérdida previa están entusiasmadas y anhelan el momento del nacimiento. Algunas familias tienen miedo, están tristes y se preocupan cuando piensan sobre el nacimiento, en especial si les recuerda al bebé que murió o si su bebé murió durante o poco después del nacimiento. Muchas familias experimentan una mezcla de emociones. Algunas se sorprenden por sus pensamientos y sentimientos, en especial si pensaban que se iban a sentir de una manera diferente. Algunas familias eligen un tipo de nacimiento diferente al anterior. Otras sufrieron una pérdida temprana del embarazo y sienten diferentes cosas. Para algunas familias, esta es la primera vez que vuelven al mismo hospital o zona donde ocurrió su pérdida. Todo esto puede ser estresante y triste. Incluso puede causar o agravar un trauma anterior.

Para muchas familias, puede ser reconfortante el saber que esto es normal y común. A veces ayuda saber que algunos padres que creyeron que iban a sentirse asustados y tristes terminan sintiéndose confiados y felices cuando nace su bebé. A veces ayuda saber que algunos padres que creyeron que iban a sentirse confiados y felices terminan sintiéndose asustados, tristes o culpables cuando nace su bebé. Si esto le sucede, es normal y no significa que ame a un bebé más o menos que al otro. La aflicción es algo complicado pero es una respuesta normal a una pérdida, y a menudo acompaña ocasiones felices cuando piensa en lo que ha perdido. En la medida de lo posible, sea amable consigo misma.

Aunque a veces puede ser difícil, es útil para muchas familias el compartir lo que piensan y lo que sienten con su equipo de parto. Su equipo de cuidado para el embarazo podrá contestar a sus preguntas y hablar con usted sobre qué esperar, en especial si va a tener una inducción del parto o un parto por cesárea (cesárea). Algunas familias encuentran útil el escribir o hablar sobre lo que más les asusta o entusiasmo, o sobre lo que quieren que sea diferente esta vez. Algunas familias encuentran útil el hablar sobre su pérdida con su equipo de nacimiento, para que todos los presentes sepan sobre toda la familia.

El nacimiento (cont.)

Esto puede ser de manera verbal o por escrito en un plan de parto (para más información sobre un plan de parto, por favor consulte la sección “Prepararse para el bebé”). Está bien también decir “no estoy segura cómo me voy a sentir”. Algunas familias traen algo especial al momento del nacimiento que represente a toda la familia, incluyendo algo que represente u honre al bebé que murió.

Postpartum care

Una vez que nazca su bebé, como todos los padres primerizos, necesitará cuidados, apoyo e información. Muchas familias que tienen un bebé después de una pérdida previa se sienten preocupadas, asustadas y vulnerables, y necesitan muchos consejos y consuelo. Se preguntan si serán capaces de cuidar del nuevo bebé y qué pasará si algo sale mal. Tal vez pensó que nunca tendría un bebé y no tiene ningún suministro. Tal vez ha sido difícil comunicarse con su familia o amigos durante el embarazo y ahora no está segura a quién llamar para pedir ayuda. Tal vez su bebé murió después de dar a luz y apenas está empezando a preocuparse. Muchas madres se preocupan de que sus cuerpos no producirán suficiente leche o que no sabrán si su bebé está comiendo lo suficiente. Tal vez se siente muy triste o irritada. Si cree o siente esto, no está sola. La mayoría de las familias encuentran que les es útil hablar con alguien.

Su equipo de cuidado para el embarazo escuchará sus preocupaciones, contestará a sus preguntas, le dará información y le referirá a apoyos útiles. Algunas familias encuentran que es de ayuda preguntar:

- ¿Cómo sabe que mi bebé está bien?
- ¿Cuáles son algunas señales de advertencia a las que estar atentos (incluyendo para mí y mi bebé)?

- Para la alimentación infantil, ¿hay alguna clase o clínica que pueda visitar? ¿Conoce algún apoyo continuo? ¿Cómo sé si el bebé recibe suficiente leche? ¿Producirá mi cuerpo suficiente leche? ¿Cómo preparo fórmula de manera segura?
- ¿Existen algunos grupos de apoyo a los que me pueda referir una vez que vaya a casa? ¿Hay algún programa de salud pública o de un hospital apropiado para mí? (Healthy Babies Healthy Children (Bebés saludables niños saludables), Aboriginal Healthy Babies Healthy Children (Bebés saludables niños saludables de las primeras naciones), centro Early Years (Primeros años), Best Start Hub (El Mejor Comienzo), clínicas de lactancia, Friendship Centre (Centro de amigos))
- ¿A quién puedo llamar si tengo un problema o pregunta una vez que vaya a casa?
- ¿Tiene algún material escrito que me pueda llevar a casa?
- ¿Qué citas de seguimiento debería concertar para el bebé o para mí?

La crianza

Algunas familias dicen que la pérdida previa del embarazo o la muerte de un bebé afecta la manera en la que cuidan de otro bebé o cómo crían a otros niños. Algunas familias informan que se sienten culpables, asustadas, irritadas o preocupadas de manera constante. Algunas familias dicen que siempre se preocupan de que algo malo vaya a pasar o de que no serán capaces de mantener a su bebé a salvo. Algunos padres se sienten culpables cuando cargan a su nuevo bebé, piensan que la única razón por la que están cargando a ese bebé es porque otro bebé murió. Las familias escuchan “al menos ahora tienen un bebé sano” o “deben estar muy felices” o “en realidad necesita relajarse”. Algunos padres quieren hablar sobre su bebé que murió pero nadie les pregunta. A veces las familias sienten que la gente asume que lo “han superado”. A veces esto hace que los padres se sientan incomprendidos o muy irritados o tristes. Como resultado, a veces es difícil pedir ayuda de la gente, en especial si es gente que hace comentarios hirientes o insensibles. Debido a esto, muchas familias se encuentran de nuevo solas y aisladas.

La crianza (cont.)

De la misma forma en que es normal que su pérdida anterior afecte su embarazo, es normal que afecte cómo cría a sus hijos. Cuando sea posible, sea amable consigo misma y esté cerca de personas que sean comprensivas y dispuestas a escuchar cuando habla. Algunas familias encuentran que les ayuda:

- Hablar con otras familias que están criando hijos después de una pérdida. La Red PAIL proporciona apoyo para las familias.
- Hablar con profesionales como trabajadores sociales, psicólogos, psicoterapeutas, enfermeras, matronas o médicos.
- Unirse a un grupo de la comunidad, por ejemplo a través del Departamento local de salud pública, un centro Best Start Hub (El Mejor Comienzo), centro Early Years (Primeros años), Friendship Centre (Centro de amigos) o un centro comunitario.
- Contactar con su grupo local de múltiples si tuvo un nacimiento múltiple (gemelos, trillizos, etc.).
- Usar listas de verificación para el bienestar. En Ontario, los padres tienen acceso gratuito a la Evaluación del desarrollo (Developmental Screen) del distrito de Nipissing (www.ndds.ca), una herramienta para monitorizar el desarrollo infantil para niños de hasta 6 años de edad.
- Pedir ayuda a familia y amigos en la casa con cosas como cocinar, limpiar y el cuidado de niños mientras se familiariza con su bebé.
- Pedir a su proveedor de cuidados principal (médico, enfermera certificada, matrona) que vea a su bebé de manera más frecuente al principio, mientras gana confianza y seguridad en sus habilidades para la crianza.

Familia y amigos

Parejas

En un embarazo después de una pérdida, algunas parejas informan sentirse más conectados con el embarazo y sienten que quieren estar más involucrados. Puede que quieran:

- Asistir a más citas médicas para el embarazo
- Hacer más preguntas
- Estar más tiempo en casa
- Hablar sobre sus pensamientos y sentimientos
- Tomar más decisiones y compartir sus opiniones

Otras parejas informan sentirse menos conectadas con el embarazo y sienten que quieren evitar estar involucrados o sentir cariño. Puede que quieran:

- Evitar las citas médicas para el embarazo
- Evitar hacer preguntas sobre el embarazo
- Trabajar más horas o ausentarse del hogar
- Evitar hablar sobre sus pensamientos y sentimientos
- Tomar menos decisiones y esconder sus opiniones



Parejas (cont.)

En ambos casos, puede que las parejas se sientan preocupadas o asustadas o felices o entusiasmadas, o una mezcla de diferentes emociones. A menudo, en embarazos subsiguientes, las familias se sienten solas y aisladas. Para las parejas, esto puede ser especialmente cierto ya que se espera que apoyen a su pareja y que no las molesten o puede que nadie les pregunte cómo están. Puede que les cueste confiar en médicos o se sientan abrumados cuando cuidan a otros niños. Sabemos que en los embarazos después de una pérdida, las parejas pueden tener necesidades únicas y necesitan apoyo especial. Por ejemplo, puede que necesiten más apoyo por parte de amigos, familiares y proveedores de cuidados. Para algunas parejas es útil hablar con otros padres. La Red PAIL proporciona apoyo a las parejas. También les puede ser de ayuda hablar con su proveedor de cuidado principal (médico o enfermera certificada) sobre sus necesidades de salud mental, o aprovechar las citas médicas para el embarazo para hacer sus preguntas al equipo de cuidado para el embarazo.

Hermanos/as u otros niños

En un embarazo después de una pérdida, a menudo los padres se preocupan por sus otros niños. Puede que se pregunten:

- ¿Cuándo los informamos sobre el nuevo embarazo?
- ¿Qué pasa si este embarazo también termina en pérdida?
- ¿Cómo contesto a sus preguntas o cómo los calmo?
- ¿Les estoy prestando suficiente atención?
- ¿Por qué estoy tan nerviosa de que algo malo les pasará también?
- ¿Por qué no parecen estar interesados en el nuevo bebé?
- ¿Debería llorar enfrente de mis hijos o mostrarles que estoy triste?

Si piensa o se siente de esta forma, no está sola. Muchas familias encuentran que es mejor ser abiertas y honestas con los niños, y usar explicaciones claras y sencillas y apropiadas para su edad. Intente no hacer promesas sobre cosas que no puede controlar.

Para algunas familias es de ayuda decirles a los niños qué esperar y darles un papel especial durante el embarazo y una vez que nazca el bebé. Puede ser útil pedir ayuda a familiares y amigos con cosas como el cuidado de los niños o excursiones especiales para los otros niños. A veces, las familias encuentran que el tener una rutina para los niños es de ayuda. El proveedor de cuidado principal de su niño también puede ayudarle con ideas sobre cómo apoyarlos. Hablar con otros padres con niños que han sufrido una pérdida también puede ser de ayuda.

Cuidado centrado en la familia

En un embarazo subsiguiente, los abuelos y amigos cercanos a menudo experimentan entusiasmo, preocupación, miedo y tristeza. Durante su embarazo, algunos familiares o amigos pueden revivir sus propios embarazos subsiguientes y como resultado, comportarse de manera diferente con usted. Muchas veces, quieren estar involucrados en el cuidado del embarazo. Para algunas familias, el involucrar a otros es una experiencia fantástica y fácil. Para otras familias, el involucrar a los abuelos y amigos cercanos es una experiencia difícil y estresante.

Usted sabe lo que es mejor para usted y su familia, y que le proporcionará ayuda y apoyo. Hable con su equipo de cuidado para el embarazo si quiere que el cuidado de su embarazo incluya a su pareja, hermanos/as, abuelos y amigos en sus citas, sesiones de educación, y discusiones sobre miedos y preocupaciones.

Recursos

Para una lista actualizada de recursos de útiles, o para obtener más información o apoyo, por favor visite pailnetwork.ca.





1-888-303-PAIL (7245)

pailnetwork.ca

PR xxxxx (junio de 2017)