



*Tu cuerpo,
tu mente:*

Cuidándote a ti
misma después de la
pérdida de un bebé



WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Starting healthy habits, growing brighter futures

El embarazo y el parto pueden ser agotadores, tanto mental como emocionalmente.

Si has perdido a tu bebé, este es un momento importante en el que debes cuidarte a ti misma y debes asegurarte de ver por tus necesidades. Tu cuerpo necesita recuperarse del estrés que sufrió durante el embarazo y/o el parto. En este folleto encontrarás información que te ayudará a recuperarte tanto física como emocionalmente.



Cuidándote a ti misma

Estás pasando por un momento de tu vida que está lleno de retos, y para sentirte mejor es importante que te cuides a ti misma. Aquí te sugerimos algunas ideas que pueden ayudarte a recuperarte.

Di sí. Acepta la ayuda de tus amigos y familiares que te ofrecen su apoyo. No tengas miedo de pedir ayuda. Las personas que se preocupan por ti quieren hacer lo que esté en sus manos para ayudarte a que tu vida se más fácil de llevar en estos momentos. Si necesitas ayuda en la casa o haciendo los mandados, habla con ellos.

Descansa. Los patrones de sueño frecuentemente son interrumpidos cuando lidiamos con el dolor emocional, por lo que es importante que descanses cuando puedas hacerlo.

Come alimentos saludables. Nuestro apetito se ve frecuentemente suprimido cuando pasamos por momentos dolorosos. Sin embargo es importante comer alimentos altos en nutrientes. Si te cuesta trabajo sentarte a comer, entonces intenta comer pequeños bocados durante el día, como licuados de frutas o proteína, para que así te nutras.

Mantente activa. Cuando tu médico te haya dado de alta para realizar actividades físicas y te sientas lista, haz ejercicio.

Busca ayuda profesional si crees que la necesitas.

Nutrición

Estar embarazada desgasta tu cuerpo, aunque hayas o no podido mantener el embarazo a término. Los nutrientes apropiados son cruciales para ayudarle a tu cuerpo a repararse a sí mismo y a reestablecer su almacenamiento de nutrientes.

WIC provee alimentos con la nutrición que tu cuerpo necesita para recuperarse (por hasta seis meses).

- + La proteína repara los tejidos de tu cuerpo
- + El hierro le ayuda al cuerpo a mantener la sangre a niveles saludables y plenos de oxígeno
- + Las vitaminas y los minerales de las frutas y los vegetales te ayudan a sanar
- + El calcio mantiene los huesos y dientes saludables y fuertes



PORCIONES DIARIAS RECOMENDADAS



Verduras: 5 porciones de verduras al día - 1 porción = 1/2 taza



Frutas: 4 porciones de frutas al día - 1 porción = 1/2 taza



Proteína: 5 porciones de proteína al día - 1 porción = 1 onza



Cereales: 6 porciones de cereales al día - 1 porción = 1 onza



Lácteos: 3 porciones de lácteos al día - 1 porción = 1 taza

Lactancia

No todas las mujeres que pierden un bebé producen leche materna, pero entre más avanzado está el embarazo en el momento de la pérdida, es más probable que el cuerpo tenga algo de lactancia. Si tuviste un parto sin vida, perdiste al bebé durante el embarazo, o lo diste en adopción, es muy probable que produzcas leche materna. Este es un recordatorio muy difícil de tu pérdida. Puedes elegir bombear tu leche materna y donarla durante el tiempo que elijas hacerlo, o puedes tomar las medidas necesarias para suprimir la producción de leche materna.

Para donar tu leche:

Puede ser que donar tu leche sea una parte importante en el proceso de tu recuperación. Puedes elegir donarla a un banco de leche o a un programa informal donde ésta se comparte.

Bancos de leche. Siguen criterios estrictos, los donantes son sometidos a cuestionarios de revisión y a exámenes médicos. La leche que dones servirá para alimentar a bebés que están en la unidad neonatal de cuidado intensivo, o para alimentar a bebés que están enfermos y pueden beneficiarse mucho de los beneficios de salud que ofrece la leche materna. Los bancos de leche materna que piden una donación mínima no requieren la donación mínima establecida cuando ha ocurrido una pérdida durante el embarazo.

+ *Mother's Milk Bank - (877) 375-6645*

Compartir leche de manera informal. Hay grupos comunitarios que conectan a donadores con personas que aceptan en su totalidad la responsabilidad de compartir leche materna. No se requieren, ni se ofrecen, cuestionarios de revisión ni exámenes médicos.

+ *Por favor visita la página Web nevadabreastfeeds.org para encontrar recursos locales con información sobre dar pecho.*

Para suprimir la producción de leche:

- + No tengas miedo de aliviar la incomodidad que sientes sacándote la leche. Sácate la suficiente para que tus senos se sientan suaves, pero no mucha para vaciarlos por completo. Un baño caliente puede ayudarte a liberar la incomodidad de tener los senos llenos de leche y es un buen lugar para sacarte un poco de leche con el fin de liberar la presión que sientes en los senos.
- + La frecuencia en la que te sacas un poco de leche debe ser determinada según tu nivel de comodidad. Intenta hacerlo tanto como puedas antes de usar la bomba para sacarla (o de exprimirla con la mano) y trata de sacar la menor leche posible. Si has estado utilizando la bomba cada tres horas, comienza a hacerlo cada cuatro, luego cada seis, ocho e incluso doce horas, etcétera. Si has estado bombeando seis onzas en cada sesión, bombea cuatro onzas, luego tres, luego dos, etcétera. Al sacarte gradualmente menos leche, tu cuerpo comienza a producir menos sin causarte problemas físicos.
- + Utilizar medicamentos para “secarte” la leche no es muy recomendable debido a que no son muy efectivos y tienen serios efectos secundarios.
- + Utiliza algodones de lactancia para absorber la leche que se gotea.
- + Toma líquidos cuando tengas sed. Reducir la cantidad de líquidos no reducirá tu suministro de leche.
- + No te amarres los senos. Esta es una idea anticuada que no es recomendable debido a que te hará sentir mucha incomodidad y puede tapar los ductos de tus senos o provocar mastitis. Mejor utiliza un sostén deportivo con soporte.
- + Utiliza una compresa fría o las hojas de la col. Lava y seca las hojas verdes de la col y mételas en tu refrigerador. Coloca las hojas frías en tu sostén para que se queden en su lugar por treinta minutos. Repite este proceso con hojas nuevas y frías.

Actividad Física

Una vez que tu médico te diga que puedes comenzar a realizar actividades físicas, hazlo lentamente. Permanecer activa te ayudará a sentirse mejor ya que la actividad física libera endorfinas en tu cuerpo que pueden ayudarte a sentirte más feliz. Esto se conoce frecuentemente como 'euforia'. Para comenzar, intenta caminar un poco (5 a 10 minutos) con alguien, un amigo o un ser querido. Si caminar te cuesta mucho trabajo, intenta moverte un poco durante los comerciales cuando estés viendo la televisión o hablando por teléfono. Ponte metas razonables, si una caminata de 10 minutos comienza a sentirse fácil, intenta caminar por más tiempo o caminar en un área inclinada.

“Ponte metas razonables”.



Marcha en el mismo lugar mientras ves televisión o hablas por teléfono.



Camina un poco (5 a 10 minutos) con un compañero, un amigo o amiga, o con un ser querido.



Cuando estés lista, camina durante más tiempo o camina en un área inclinada.





Salud Emocional

El embarazo y el parto pueden ser momentos muy emotivos en la vida de una mujer, más aún cuando la mujer sufre un aborto natural, tiene un parto sin vida, o pone a su bebé en adopción. Después del parto es común que las mujeres experimenten la depresión de postparto debido a varios factores. Uno de estos factores es el gran cambio hormonal que ocurre cuando la mujer da a luz; este cambio hormonal puede hacer más difícil el que te recuperes de tu pérdida.

La aflicción o el dolor emocional es una respuesta perfectamente natural en los seres humanos cuando sufrimos de cambios significativos o de una pérdida. Puede en momentos ser algo abrumador. Esto es algo normal y no estás sola cuando te sientes así. Trabajar para sanar el dolor emocional es un proceso; tus sentimientos cambian mientras procesas tu pérdida y estos cambios pueden incluir lo que especificamos a continuación, y no necesariamente en este orden:

Negación. Frecuentemente el negar tu pérdida o el sentirte adormecida por dentro es la primera reacción ante una gran pérdida.

Enojo. Es común sentir que tu pérdida fue algo injusto, y puede ser que esto provoque que te enojas contigo misma y con aquellos que te rodean por no haber podido prevenir la pérdida.



Culpabilidad. Culparte a ti misma por tu pérdida, como si pudieses haber hecho algo de manera diferente para prevenirla, es algo común.

Depresión. Lamentar tu pérdida puede hacer que te sientas cansada como si no tuvieras energía para realizar las tareas diarias.

Soledad. Tu dolor puede hacer que te sientas sola o aislada de otros.

Aceptación. Mientras pasa el tiempo, eventualmente llegarás a un punto donde podrás aceptar tu pérdida y tendrás esperanza por el futuro. Todos nos afligimos de diferente manera y expresamos nuestro dolor emocional de manera distinta. Es común que los hombres y las mujeres reaccionen de diferente manera. Hay que entender que estas diferencias son normales y que no significan que un padre está sufriendo más o menos que el otro, simplemente están expresando su dolor de diferente forma.

Frustración. El perder un bebé puede hacer que te sientas frustrada por muchas razones: puede ser que te haya costado trabajo embarazarte, que te hayas sometido a muchas pruebas y tratamientos, o que hayas sentido que no tenías control sobre tu propio cuerpo.

Miedo o Pánico. La pérdida de un bebé o parto sin vida pueden ser un cambio repentino no planificado en tu vida y pueden dejarte sintiendo sin control sobre otros aspectos de tu vida. Puede ser que hayas sentido que perdiste la sensación de seguridad y que te preocupes por la seguridad de tus amigos y familiares, o que sientas angustia de salir de tu hogar.

Un grupo de apoyo es un buen recurso para ayudarte en el proceso de recuperación. Interactuar con personas que han experimentado pérdidas similares a la tuya puede ayudarte a sanar. Aunque ya cuentes con el apoyo de tus familiares y amigos, ellos pueden no entender en su totalidad que es lo que estás pasando. Incluso con las mejores intenciones en mente, algunas veces las personas no han experimentado lo mismo tú y puede que hagan comentarios o sugerencias que te lastimen.

Salud Emocional

¿Cuándo debes buscar ayuda profesional?

El dolor emocional puede ser muy difícil y no hay dos personas que lo sufran de la misma manera. Es importante tomar en cuenta que la aflicción es un proceso natural, sin embargo, es posible que se necesite algún tipo de apoyo.

¿Experimentas una sensación continua de adormecimiento interno o te sientes aislada de ti misma y de las otras personas? ¿Usualmente sientes que no tienes con quien hablar sobre lo que pasó?

¿Estás extremadamente ansiosa la mayor parte del tiempo sobre tu propia muerte o sobre la muerte de un ser querido?

¿Esto está comenzando a afectar tus relaciones, tu habilidad para concentrarte o vivir como te gusta?

¿Te encuentras a ti misma actuando de manera que puede provocarte un daño futuro: bebiendo más de lo que acostumbras; utilizando medicamentos preescritos o drogas; manejando de manera imprudente (más de lo que es normal para ti); o estás contemplando seriamente el suicidio?

¿Hay algún aspecto sobre lo que estás experimentando que te hace dudar si eres una persona normal?

¿Estás siempre irritable, fastidiada, intolerante o enojada recientemente?

Si contestaste sí a una o más de estas preguntas, esto puede ser un buen indicador de que te beneficiarías al buscar apoyo profesional. Esta ayuda puede llegar de diferentes formas, por parte de tu médico, de un líder religioso en el que confías, o de un Centro de Crisis 1 (800) 273-8255. También puedes encontrar recursos valiables en la página Web Nevada211.org.





Recursos a nivel nacional

- + **Compassionate Friends**
www.compassionatefriends.org
- + **First Candle**
www.firstcandle.org/grieving-families
- + **MISS Foundation**
www.missfoundation.org
- + **March of Dimes**
www.marchofdimes.com/loss-grief.aspx

Para más información, por favor comuníquese con la oficina de WIC en Nevada llamando al (800) 863-8942.

Este proyecto fue financiado por la Beca # 7NV700NV7 del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

El programa WIC del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación contra sus clientes basada en raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad y sexo. Para ver el documento completo sobre la anti-discriminación visite la página: http://www.usda.gov/wps/portal/usda/usdahome?navtype=FT&navid=NON_DISCRIMINATION.

Si usted desea levantar una queja de discriminación de derechos civiles, llene el formulario USDA Program Discrimination Complaint Form, puede encontrarlo en línea en la página http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), o llame al teléfono (866) 632-9992 para solicitar el formulario. Usted también puede escribir una carta que contenga toda la información que se pide en el formulario. Envíe su formulario de queja completo o su carta por correo a: Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a la dirección program.intake@usda.gov.

Los individuos que sufren de sordera, tienen problemas auditivos o discapacidades para hablar, pueden comunicarse con el USDA por medio del servicio Federal Relay Service llamando al (800) 877-8339; o al (800) 845-6136 (español). El USDA es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.



Brian Sandoval
Gobernador
Estado de Nevada

Romaine Gilliland
Director
Departamento de Salud y Servicios Humanos

Richard Whitley, MS
Administrador
División de Salud Pública y Mental

Tracey D. Green, MD
Oficial Médico Principal
División de Salud Pública y Mental

Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Salud Pública y Mental
Programa para mujeres, infantes y niños

Versión 1.0 junio 2014



