

El Duelo Después de un Aborto Espontáneo o el Nacimiento de un Niño Muerto

Lo que debió de haber sido un momento de alegría se ha convertido ahora en un momento de dolor. Puede sentir incredulidad y confusión mientras se pregunta *¿Por qué a mí? ¿Cómo sucedió esto?* Los diversos sentimientos que usted está experimentando son naturales mientras pasa por el duelo de la muerte del niño que estaba esperando. Sea bueno consigo mismo mientras trata de darle sentido a lo que ocurrió.

Dándole una voz a su duelo...

A menudo el dolor que acompaña al aborto espontáneo o el nacimiento de un niño muerto no es comprendido o es minimizado. Las muchas reacciones diferentes de su pareja, familia o de la sociedad lo pueden motivar a mantener su duelo oculto. Reconocer lo que sucedió le ayudará a empezar a procesar sus sentimientos.

Su camino es único...

Además de las expresiones físicas y emocionales típicas del duelo, a continuación le presentamos otras que son específicas después de un aborto espontáneo o del nacimiento de un niño muerto:

- Quizás se sienta marcado, aislado e impotente.
- Cuando se va del hospital sin su bebé, y ve el cuarto del bebé que usted preparó o si piensa en el espacio en su casa al que hubiera traído al bebé, podrá experimentar un sentimiento de vacío.
- Imágenes, pensamientos y preguntas podrán flotar en su mente mientras trata de darle sentido a la muerte de su bebé.
- Se preguntará si debe decirle a los demás acerca del aborto espontáneo o de la muerte, y si les dice, se preguntará qué decirles o cómo hablar de lo que pasó.
- Podrá sentir como que los demás no entienden su duelo y le dicen cosas que no ayudan.
- Ver a madres embarazadas y bebés podrá ser difícil y podrá provocarle emociones fuertes.
- Podrá experimentar algo de culpa o culparse a sí mismo, diciéndose a sí mismo, “Debí de haber sabido o haber hecho algo diferente para proteger a mi bebé.”
- Podrán surgir preguntas acerca de su relación con su pareja o familiares.
- Le podrá preocupar que un aborto espontáneo o muerte de un niño pueda ocurrir otra vez, mientras considera si debe tener otro bebé y cuándo tenerlo.

Dese tiempo a sí mismo...

- Mientras que algunas personas esperarán que usted “siga adelante”, “vuelva a ser el/la mismo(a) de antes” o “vuelva a intentar tener un bebé”, dese el tiempo para reajustarse a su vida sin el bebé que se estaba preparando por tener.
- Encuentre maneras para conmemorar y honrar la vida por la que usted soñaba y esperaba.
- Conéctese con otras personas que hayan experimentado un aborto espontáneo o el nacimiento de un niño muerto y ayúdense unos a los otros a pasar por este momento angustiante.

Recuerde que usted no está solo(a) en su camino por el duelo. Comparta sus pensamientos, sentimientos y esperanzas de lo que podía haber sido y sepa que el amor que siente por su bebé estará con usted para siempre.