

Pérdida en Posparto

Afrontar, Sanar y Tener Esperanza



**Department of
Health**

Women, Infants, and
Children Program (WIC)

“El embarazo y el parto pueden sacar mucho de usted: mentalmente, físicamente y emocionalmente. Es importante cuidar su corazón, cuerpo y mente, especialmente si perdió a su bebé.”

Cúidese

Diga que sí. Pida y acepte ayuda de amigos y familiares. Las personas que se preocupan por usted quieren hacer lo que puedan para hacerle la vida más fácil. Pueden ser cosas pequeñas como lavar la ropa, cargar la máquina de lavar platos, hacer recados o cocinar la cena.

Descanse. El dolor puede hacer que sea más difícil quedarse y mantenerse dormido. Seguir una rutina puede ayudar. Trate de descansar cuando pueda.

Coma alimentos saludables. Puede que no sienta mucha hambre, pero comer alimentos saludables es importante para usted. Si comer es demasiado, trate pequeñas meriendas o batidos. Podría ayudarle si establece recordatorios para comer.

Manténgase activo. Cuando se sienta con ganas y su proveedor de atención médica esté de acuerdo en que está bien, haga algo de actividad física. Moverse y tomar aire fresco puede ayudarle a sentirse mejor.

Hable con alguien. Puede ayudarle hablar con un terapeuta o un trabajador social. Ellos pueden ayudarle de maneras diferentes a las que su familia y amigos pueden.

Actividad Física

Ser activo puede ayudarle a sentirse mejor porque libera endorfinas en su cuerpo que pueden ayudarle a que se sienta más feliz. Hable con su proveedor de atención médica y cuando esté listo para comenzar, tómelo con lentitud.

Para empezar, intente dar una corta caminata con un compañero, amigo o ser querido. Si caminar es demasiado, intente marchar en un mismo lugar mientras ve un programa/show o película o cuando habla por teléfono. Establezca metas pequeñas para usted mismo; cuando su caminata corta se sienta fácil, pruebe caminar más o añada algunas subidas o colinas.



Su Cuerpo Sana Mejor

El embarazo le quita mucho a su cuerpo, independientemente de si pudo o no llevar a su bebé a término. Comer comidas regulares le ayuda a sanar más rápido y a tener más energía.

Los alimentos de WIC proporcionan:

- Proteína para reparar los tejidos en su cuerpo.
- Hierro para mantener su sangre sana y rica en oxígeno.
- Vitaminas y minerales para ayudar en la curación.
- Calcio para mantener sus huesos y dientes sanos y fuertes.

Trate de comer de cada uno de los grupos de alimentos para obtener los diferentes nutrientes que su cuerpo necesita.

GRANOS - Elija granos enteros al menos 6 porciones.

1 porción es igual a:

- 1 rebanada de pan o tortilla de 6 pulgadas.
- $\frac{1}{2}$ bagel o panecillo de trigo integral.
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal, arroz o fideos cocido.
- 1 taza de cereal frío.

Al menos la mitad de los granos que usted come deben ser de granos integrales, como avena, arroz integral, tortillas de maíz o trigo integral o pan. Los granos enteros pueden ayudar a reducir el estreñimiento y controlar su peso.



VEGETALES/VERDURAS -Varíe sus vegetales/verduras al menos 2 porciones y media.

1 porción es igual a:

- 1 taza de vegetales/verduras crudas enlatadas, frescas o congeladas.
- $\frac{1}{2}$ taza de vegetales/verduras cocidas.
- 1 taza de sopa de vegetales/verduras o tomate.
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes frescas.

Coma muchos tipos y colores diferentes. Los vegetales/verduras de color verde oscuro o naranja son ricas en vitamina A. Consúmalas a diario para mantener sus ojos y la piel sanas y proteger contra las infecciones.



Cuando Come Bien

FRUTAS - Coma variedades, al menos 2 porciones.

1 porción equivale a:

- 1 taza de fruta fresca, congelada o enlatada.
- 1 manzana, naranja o melocotón/durazno de tamaño mediano o grande.

Coma todos los días una fruta con vitamina C, como naranjas/chinas, bayas/berries o melones. La vitamina C ayuda a absorber más hierro de otros alimentos, proporcionándole más energía y fuerza.



PROTEÍNA - Al menos 5 porciones y media.

1 porción equivale a:

- $\frac{1}{4}$ de taza de carne, pollo, pavo o pescado.
- 1 huevo.
- $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles/habichuelas o tofu.
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete/maní.
- 2 cucharadas de nueces.

La carne, pollo, pavo, pescado y los frijoles/habichuelas aportan hierro y zinc para mantener la sangre fuerte. Los frijoles/habichuelas y las lentejas son muy bajas en grasa.



LÁCTEOS - Elija opciones bajas en grasa, al menos 3 porciones.

1 porción equivale a:

- 8 onzas de leche sin grasa o 1% de grasa.
- 1 taza de yogur bajo en grasa.
- 1-2 rebanadas de queso bajo en grasa.

Los alimentos lácteos ofrecen calcio y potasio para construir huesos y dientes fuertes y disminuir la presión arterial. *Si es difícil beber leche, obtenga ideas de WIC.*



GRASAS, ACEITES Y DULCES

Agregue un poco de grasa saludable, como aceite de oliva o canola, aguacates, nueces y semillas. Si bien pueden ayudar a mantener el colesterol bajo, también tienen un alto contenido calórico: solo 5 o 6 cucharaditas al día son suficientes.



Lactancia

Si usted tuvo un mortinato, aborto espontáneo tardío o dió a su bebé en adopción, es probable que su leche llegue dentro de unos días después del parto. Usted puede elegir extraer y donar su leche durante el tiempo que desee, o puede tomar medidas para detener la producción de leche.

Para donar su leche:

Expresar su leche puede permitirle más tiempo para afligirse y ayudarle a comenzar a sanar, sabiendo que su leche donada está ayudando a otros.

Si está interesado en donar su leche, llame a Ohio Health Mother's Milk Bank al 614-566-0630 para comenzar el proceso o envíe un correo electrónico a MilkBank@OhioHealth.com.



Para ayudar con las molestias:

Sus senos pueden sentirse incómodos y llenos mientras usted está disminuyendo la producción de leche. Estos consejos pueden ayudarle a darle un poco de alivio.

- Use un sujetador de senos o brasier con una almohadilla de lactancia para absorber la leche que gotea.
- Exprese suficiente leche para suavizarlos, pero no los vacíes por completo.
- Tome duchas con agua tibia para comodidad y para ayudar a que fluya la leche.
- Use una compresa fría durante 20 minutos.
- Coloque hojas de col verdes frías en su pecho.

Nota:

- Evite el uso de medicamentos para secar la leche. Estos pueden provocar efectos secundarios graves.
- No apriete sus senos. Esto puede provocar la obstrucción de los conductos o mastitis.



Salud Emocional

El embarazo y el parto pueden ser momentos muy emocionales. Aún más si fué difícil quedar embarazada, pues implicó muchas pruebas y tratamientos, o puede que haya tenido un aborto espontáneo, muerte fetal o dió a su bebé en adopción.

Es probable que experimente muchas emociones diferentes y estas pueden durar meses o años. Todos somos diferentes y no hay una manera correcta o incorrecta de afligirse por un embarazo perdido. Sepa que sus sentimientos son normales. Es común que se sienta bien un día y terrible el siguiente.



Superar el duelo.

El duelo es un proceso y puede incluir:

Negación. A menudo, la primera reacción ante una gran pérdida es negar la pérdida o sentirse insensible.

Enfado. Es común sentir que su pérdida es injusta, y esto puede hacer que se enfade consigo misma o con los que le rodean por no haber evitado la pérdida. Puede sentir que no tiene control sobre su cuerpo.

Depresión. El duelo por su pérdida puede hacerle sentirse cansado, como si no tuviera energía para realizar las tareas diarias.

Soledad. Su dolor puede hacerle sentirse solo o aislado de los demás.

Culpabilidad. Puede que se pregunte si podría haber hecho algo diferente. Saber que no había nada que pudiera haber hecho para cambiar el resultado puede que no le quite la sensación de que debió o pudo haber hecho más.

Miedo o Pánico. Un aborto espontáneo o un mortinato son cambios repentinos e imprevistos en su vida y pueden hacer que se sienta fuera de control. Puede que sienta que ha perdido la sensación de seguridad y le preocupa la seguridad de sus amigos y familiares.

Aceptación. Con el paso del tiempo, llegará a un punto en el que podrá aceptar su pérdida y tendrá esperanza para el futuro. Permítase experimentar el duelo a su manera y a su propio paso.

“No importa cuan pequeña sea la huella, la vida de un niño deja una huella en el corazón de una familia.”



Afrontar el duelo como pareja.

Los padres sufren de manera diferente; entienda que ésto es normal y no significa que uno de los padres está experimentando más o menos dolor.

Algunos padres pueden cambiar al modo de resolución de problemas cuando se enfrentan a una crisis. Ellos pueden terminar sintiéndose indefensos, o enojados cuando no son capaces de “arreglar” el sufrimiento de la otra pareja. La falta de comunicación es también un problema común. Usted puede que llore cuando su pareja habla sobre el bebé, entonces su pareja aprende a no mencionarlo. Y debido a que no lo menciona, entonces usted puede sentir como si no le importa, cuando realmente es importante para su pareja.

Para ayudar con ésto, compartan sus sentimientos y demuéstrelle al otro lo mucho que le importa. Sean pacientes y trátense el uno al otro con delicadeza.

Intentándolo de nuevo.

Algunas personas pueden sentir que quieren tratar con otro bebé tan pronto sea posible, y eso está bien, sin embargo, quedar embarazada de nuevo no le quitará el dolor. Hable con su médico sobre el mejor momento para comenzar a intentarlo. Haga lo que se sienta bien para usted y su pareja. Puede ser una buena idea darse tiempo para el duelo primero.

Si vuelve a quedar embarazada, es normal que se sienta ansiosa. Es una buena idea hablar con su proveedor de atención médica, especialmente si siente que sus miedos y preocupaciones se están apoderando de usted.

Buscando Ayuda

Grupos de Apoyo. Unirse a un grupo de apoyo puede ayudar. Incluso con las mejores intenciones, la familia y los amigos pueden no entender completamente por lo que está pasando y pueden hacer comentarios insensibles. Compartir experiencias con otros padres que han pasado por lo mismo puede ayudarle a seguir adelante.

Ayuda Profesional. Usted podría beneficiarse de una referencia a un consejero o terapeuta de salud mental.

Piense en las respuestas a estas preguntas mientras considera si buscar ayuda o no.

- ¿Sigue sintiéndose insensible o alejado de los demás? ¿Siente que no tiene a nadie con quien hablar de lo ocurrido?
- ¿Está muy ansioso la mayor parte del tiempo por su propia muerte o la muerte de alguien que ama?
- ¿Se encuentra actuando de maneras dañinas como bebiendo más o usando más medicamentos con o sin receta; conduciendo irresponsablemente; o teniendo pensamientos sobre el suicidio?
- ¿Hay algún aspecto de lo que está experimentando que le haga preguntarse si usted es normal?
- ¿Siempre está irritable, molesto, intolerante o enojado?
- ¿Está algo de esto empezando a interferir con sus relaciones, su habilidad para concentrarse o vivir como le gustaría vivir?

Si respondió sí a una o más de estas preguntas, puede beneficiarse del apoyo profesional.

- Llame a su proveedor de atención médica.
- Llame a la línea gratuita y confidencial de apoyo para madres embarazadas y primerizas al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262).
- Obtenga más información sobre los síntomas de la depresión de posparto (PPD), los recursos y apoyo aquí: www.womenshealth.gov/TalkingPPD.
- Llame al Department of Mental Health and Addiction Services (OhioMHAS) al 1-877-275-6364 o consulte el sitio web: www.mha.ohio.gov.
- Visite el sitio web de Perinatal Outreach and Encouragement for Moms (POEM). <https://mhaohio.org/get-help/maternal-mental-health/>

Sus Derechos

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usda-programdiscrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

1. Correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; or
2. Fax: (833) 256-1665 or (202) 690-7442; or
3. Correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.

01/2025

Adaptado de Michigan WIC.



HEA 9444