

Entendiendo Su Pérdida de Embarazo



Para comprar copias adicionales de este folleto en Inglés o en Español, favor contactar:

The Pregnancy Loss Support Program
National Council of Jewish Women
New York Section
241 West 72nd Street
New York, NY 10023

646.884.9464
fax: 212.799.7205
E-mail: plsp@ncjwny.org



National Council of Jewish Women
New York Section

© 2015 National Council of Jewish Women New York

*Haciéndole Frente Al
Aborto No Provocado
Mortinato o
Muerte de un Recién Nacido*



Para comprar folletos adicionales en Ingles
or Espanol, llama a:

The Pregnancy Loss Support Program
National Council of Jewish Women
New York Section
241 West 72nd Street
New York, NY 10023

646.884.9464

fax: 212.799.7205

plsp@ncjwny.org

www.ncjwny.org/services_plsp.htm

NCJW[®]

National Council of Jewish Women
New York Section

El Consejo Nacional de Mujeres Judías Sección Nueva York es una organización de base comunitaria de voluntarios y defensores que convierten ideales progresivos en acción. Inspirados en valores Judíos, NCJW se esfuerza por lograr justicia social mejorando la calidad de vida de mujeres, niños y familias salvaguardando derechos y libertades individuales.

NCJW[®]

National Council of Jewish Women
New York Section



Para comprar folletos adicionales en Ingles
or Espanol, llama a:

The Pregnancy Loss Support Program
National Council of Jewish Women
New York Section
241 West 72nd Street
New York, NY 10023

646.884.9464

fax: 212.799.7283

plsp@ncjwny.org

www.ncjwny.org/services_plsp.htm



*Entendiendo Su Pérdida de Embarazo: Haciéndole
Frente al Aborto No Provocado, Parto de un Niño Muerto o La
Muerte de un Recién Nacido*

La pena y el desconsuelo son reacciones normales y necesarias al aborto no provocado, parto de un niño muerto (mortinato) o a la muerte de un recién nacido, y dura mucho mas de lo que mucha gente piensa. Padres desconsolados pueden experimentar una variedad de emociones luego de una pérdida de embarazo incluyendo shock, rabia e impotencia. Hombres y mujeres a menudo expresan su desconsuelo de maneras diferentes, por lo tanto trate de ser paciente consigo y con su pareja durante esta difícil etapa.

Cerca de una tercera parte de las concepciones terminan en alguna forma natural de pérdida de embarazo. Aproximadamente 80 por ciento de estas ocurren en los primeros tres meses de embarazo, alrededor de 14 por ciento en el segundo trimestre y 6 por ciento en el tercero. Sin embargo las estadísticas tienen poco significado cuando es uno el que pierde a su bebé. "No importa cuales son las chances", dijo una madre desconsolada, "si le pasa a uno, sucede el 100% de las veces".

Considerando que algunas de las causas de pérdida de embarazo pueden ser atribuidas a problemas específicos tales como estructurales, genéticos u hormonales, es importante que usted discuta su experiencia personal con su médico o proveedor de salud. Esto le permitirá decidir sobre las pruebas y procedimientos que le podrán ayudar a entender su pérdida y, planificar un futuro embarazo.

Sus Emociones

Haya sufrido un Aborto No Provocado en el primer trimestre o al final de un embarazo, muchos de los temas vinculados a la pena son los mismos, pero otras preocupaciones varían dependiendo de cuan avanzado haya sido un embarazo. La mayoría de madres y padres desconsolados sienten un dolor emocional intenso y una sensación de vacío luego de cualquier pérdida de embarazo. Sus sentimientos inmediatos de shock y entumecimiento pueden ser seguidos por llanto, falta de apetito, muy poco o demasiado sueño, ansiedad, falta de interés personal y depresión. Usted y su pareja podrán tener dificultad en cumplir sus rutinas diarias domésticas o en el trabajo y sentir que sus emociones están totalmente fuera de control. Muchos padres se sienten intensamente traicionados y se preguntan "por que yo?". Algunas veces las parejas sienten enojo hacia el personal médico involucrado en su cuidado, o hacia Dios, sus amigos, o aun hacia miembros de su familia que parecen no entender su pena. El enojo debe ser compartido de una manera



saludable y aceptable a fin de que pueda ser confrontado y resuelto. Todo esto es parte del penar por su pérdida.

La capacidad de soportar los intensos sentimientos de pena que le siguen a una pérdida de embarazo varía de persona en persona. Muchos individuos encuentran validación (de sus sentimientos), comprensión y consuelo al participar en grupos de apoyo con otros padres (igualmente) desconsolados. Saber que uno no está solo en su experiencia o sentimiento es un importante primer paso en iniciar un sano proceso de consolación. Si usted o su pareja sufren de una persistente reacción de pena que parece no aliviarse después de algunos meses, sesiones con un terapeuta profesional pueden ser beneficiosas. Su proveedor de salud debe tener una lista de recursos en su área o usted puede llamar a Pregnancy Loss Support Program of the National Council of Jewish Women New York Section al (646) 884-9464, o consultar su página Web: www.ncjwny.org/services_plsp.htm

La Reacción de una Madre

Muchas mujeres tienden a expresar su dolor abiertamente con amigos, familia y proveedores de salud. Como una madre en dolor, su sentido de pérdida puede ser más agudo que el de su pareja y usted podría necesitar más tiempo para lamentar. Expresar sus emociones en un ambiente de apoyo le permitirá entender y eventualmente aceptar sus sentimientos de pena. Algunas mujeres tienen una sensación de fracaso, como si sus cuerpos no hubiesen nutrido o protegido a sus bebés adecuadamente. Otras pueden sentir culpa, lo que puede traer consigo pensamientos de “si solo”, tales como, “si solo hubiera dejado de trabajar antes”, o “si solo no hubiera continuado corriendo”. Tenga en mente que la actividad física, rara vez, si alguna vez, causa pérdida de embarazo y que el encontrar a alguien o alguna cosa a quien echarle la culpa es una forma normal de tratar de explicar lo inexplicable. Algunas madres en duelo pueden tener sensaciones inusuales, tales como imaginarse que han escuchado el llanto de un bebé, o sentir brazos adoloridos, o pataditas dentro del vientre. Estos sentimientos son una parte normal del duelo.

Independientemente de cuando haya ocurrido su pérdida, su cuerpo estará en lucha soportando un cambio dramático en niveles hormonales. Llorar incontrolablemente y sentirse “triste” son reacciones hormonales y emotivas típicas. Mujeres que sufren pérdidas de embarazo tempranas pueden repentinamente tener sensaciones de fin de embarazo, tales como senos tiernos o mareos matinales. Luego de cualquier pérdida de embarazo, la



Notas



OF JEWISH WOMEN NEW YORK SECTION) ofrece asesoramiento telefónico a nivel nacional y en el área metropolitana de la ciudad de Nueva York grupos cerrados de apoyo para mujeres y hombres que han sufrido un aborto no provocado, mortinato o muerte de un recién nacido. Los grupos de apoyo se programan dependiendo de las necesidades y se reúnen una vez por semana durante seis semanas consecutivas. Los grupos son manejados por personal voluntario supervisado y profesionalmente capacitado, que a su vez, ha sufrido una pérdida de embarazo y ha participado en un grupo del PROGRAMA DE APOYO A PÉRDIDA DE EMBARAZO (PREGNANCY LOSS SUPPORT PROGRAM). También se provee asesoramiento para embarazos posteriores a una pérdida. Los programas son gratuitos y no sectarios, a pesar de que se agradecen y se sugieren donativos.

Otros Recursos

Por favor visite El Programa de Apoyo a Pérdida de Embarazo (Pregnancy Loss Support Program) en la sección recursos en http://ncjwny.org/pls_resources.pdf para obtener una lista de grupos de apoyo e información adicional de ayuda. Para lectura adicional, el Programa de Apoyo a Pérdida de Embarazo (Pregnancy Loss Support Program) recomienda el libro *A Silent Sorrow: Pregnancy Loss; Guidance and Support for You and Your family* por Ingrid Kohn y Perry-Lynn Moffitt (Routledge 2000). Ambos autores tienen una asociación de mucho tiempo con el Programa de Apoyo a Pérdida de Embarazo (Pregnancy Loss Support Program). Este libro y otros pueden ser ordenados haciendo click en el enlace (link) que se encuentra en el sitio web de Pregnancy Loss Support Program.

www.ncjwny.org/services-plsp.htm



mayoría de las mujeres experimentan una descarga vaginal denominada lochia, que disminuirá gradualmente y cambia de color de rojo a rosado y eventualmente a blanco. Use toallas sanitarias durante este tiempo. No se recomienda el uso de tampones o de lavados vaginales. Puede ducharse, pero consulte con su proveedor de salud antes de tomar un baño (de tina) o de ir a nadar. Madres que han estado en cinta más allá del primer trimestre algunas veces encuentran que sus senos se han estado llenando de leche. Usted puede hablar con su proveedor de salud sobre las opciones médicas, pero muchas mujeres encuentran ayuda en el uso de un sostén de soporte 24 horas al día hasta que sus senos comienzan a suavizarse. Compresas de frío tales como gel packs, ice packs u hojas crudas, enjuagadas, de repollos verdes aplicados directamente sobre sus senos pueden aliviar. En la mayoría de los casos, la llenura de los senos desaparece en el curso de una semana.

Debe evitarse levantar objetos pesados, trabajo físico arduo y ejercicios vigorosos después de cualquier pérdida de embarazo hasta que su proveedor de salud le indique que puede retornar a este tipo de actividades. Esté preparada a que la primera visita de seguimiento a su médico esté llena de emoción. Regresar al lugar donde usted sintió tanta espereranza y anticipación no es fácil. Considerando que podría ser difícil ver a otras mujeres embarazadas en el mismo cuarto, solicite la primera cita del día, o que la lleven al cuarto de examinación tan pronto como llegue. Tenga en mente que la visita de seguimiento puede darle una importante oportunidad para preguntar algunas de las muchas preguntas que podría tener con respecto a su pérdida. Nuevamente, ayuda individual o la de un grupo de apoyo pueden ser útiles, por tanto asegúrese de hablar con su médico sobre referencias o contáctese con PREGNANCY LOSS SUPPORT PROGRAM (PROGRAMA DE APOYO A LA PÉRDIDA DE EMBARAZO).

La Reacción de un Padre

Tanta atención es dirigida a madres en luto que los sentimientos de padres afligidos son a menudo ignorados o mal interpretados. Su dolor por la criatura puede estar mezclado con una tremenda gratitud por la salud de la madre. A menudo los padres sienten impotencia, culpa y rabia ante una pérdida de embarazo, como si ellos hubiesen fracasado en su función de proveedor y protector. Los hombres pueden ser menos expresivos sobre sus sentimientos en un intento de ser “fuertes” para sus familias durante este difícil periodo. Debido a esto usted (como padre) podría pensar que el mostrar su propio dolor hará que la madre del bebé se sienta peor, aunque este es muy raramente el caso. De hecho, sus intentos de proteger a su pareja al no dis



cutir su dolor podrían hacer que ella malinterprete sus sentimientos y comportamiento. Ella podría empezar a cuestionar cuanto verdaderamente le importaba o cuanto quería el bebé. Si siente la necesidad, asegúrese de conversar con otros sobre su dolor. Aquí también, los grupos de apoyo de pérdida de embarazo pueden ser de ayuda en ponerlo en contacto con otros padres que estén enfrentando el impacto de una pérdida de embarazo. Realizar que uno no está solo en sus sentimientos puede ser muy confortante.

El Duelo Como Pareja

Los diferentes grados e intensidades de duelo entre ambos padres enlutados se denomina "duelo incongruente". Una vez que las parejas entienden el duelo incongruente, ellos pueden tornarse más pacientes con las distintas formas que cada uno tiene de expresar su pena. Hablen sobre sus reacciones al dolor y traten de aceptar los sentimientos de su pareja. La pareja que continúa comunicándose durante el luto tendrá un mayor acercamiento, en lugar de verse apartados debido a las diferencias (de cada uno) en su dolor.

El impacto de una pérdida de embarazo puede afectar muchos otros aspectos de su relación, tales como cuando reanudar relaciones sexuales, que método anticonceptivo ustedes escojan y cuando volver a concebir. Mantener las líneas de comunicación abiertas es de mucha ayuda. Ambos deberían evitar el uso de alcohol o drogas, y solo deberían ingerirse medicamentos prescritos bajo la tutela de un médico profesional. Muchas sustancias son adictivas, pueden entumecer su alerta emocional y podrían retrasar el proceso del duelo. Siempre que sea posible, trate de postergar decisiones importantes, tales como mudarse o cambiar de trabajo, inmediatamente después de su pérdida de embarazo. Muchas parejas encuentran que la resolución al duelo se logra de mejor manera bajo circunstancias de una vida estable. El cambio, de por sí mismo, no cura los sentimientos de pérdida.

Si sus proveedores de salud han sido bien entrenados en luto perinatal, ellos pueden ayudar el enfrentar su pérdida y empezar a tener una expresión sana de su pena. Doctores con experiencia, enfermeras, matronas, asistentes sociales y capellanes pueden guiarlos a través las sobrecogedoras decisiones y emociones que le siguen a una pérdida de embarazo. Ellos también deberían proveerles de referencias a terapeutas profesionales y grupos locales de apoyo para asesoramientos subsiguientes, que muchos padres consideran son de ayuda.



Planeando Otro Embarazo

Dese tiempo suficiente para guardar luto y para recuperar su energía física y emocional antes de considerar tener otro bebé. Un embarazo luego de su pérdida puede ser más emotivo y producir mayor ansiedad que cualquier otro embarazo anterior. Déle un lugar especial en su corazón al bebé que perdió y piense en el siguiente embarazo como el de un nuevo bebé. Cada niño es único y nunca puede ser reemplazado.

Asesoramiento y apoyo

Personal capacitado ofrecerá apoyo a familias enlutadas por medio de su hospital o equipo de tratamiento de aflicción perinatal en su maternidad, los que usualmente consisten de asistencia social, personal del servicio de capilla, así como enfermeras, matronas y doctores vinculados directamente con su cuidado.

Ellos le pueden ayudar a tomar decisiones sobre recuerdos, autopsias, y pruebas, y le pueden referir a otros recursos, tales como grupos de apoyo para pérdida de embarazo. Su obstetra también debería tener disponible información sobre servicios de apoyo en casos de duelo.

Unirse a un grupo con otros padres que han experimentado pérdidas de embarazo puede ser una gran fuente de confort. Psicoterapia y asesoramiento profesionales pueden ser de ayuda a individuos, parejas o familias durante el estresante periodo luego de una pérdida de embarazo. Familiares compasivos, amigos o clerecía también pueden proveer validación y consuelo. Padres necesitan y merecen apoyo durante su aflicción. Sentimientos que se expresan y se comparten son gradualmente más llevaderos.

Grupos de Apoyo para Padres Afligidos

Los grupos de apoyo para pérdida de embarazo tienen de manera general dos formatos: Grupos abiertos, que se reúnen periódicamente y reciben a todo tipo de padres afligidos en cualquier etapa de su pena; o grupos cerrados, que requieren que los padres afligidos se registren para un número determinado de sesiones con el mismo grupo de padres afligidos durante varias semanas. Ambos grupos podrían ser manejados por un asistente social, enfermero, asesores en aflicción, o voluntarios que han sido entrenados profesionalmente.

EL PROGRAMA DE APOYO POR PÉRDIDA DE EMBARAZO DEL CONSEJO NACIONAL DE MUJERES JUDÍAS SECCIÓN DE NUEVA YORK (THE PREGNANCY LOSS SUPPORT PROGRAM OF THE NATIONAL COUNCIL



fácilmente y usted puede estar sensible emocionalmente. Lo mejor es tratar de no regresar al trabajo u otras actividades hasta que se sientan emocional y físicamente listos. Si planea regresar al trabajo, trate de empezar un Jueves o Viernes para acortar su semana y evitar el sentirse abrumado.

Una vez que usted regrese a su rutina usual, usted podrá encontrarse con situaciones que lo alteren, tales como comentarios hirientes hechos por personas sin ninguna mala intención. Algunos le podrán hacer preguntas que usted considere muy intrusivas, mientras que otros puede que ni le mencionen su pérdida. Si su pérdida ocurrió hacia el final, usted podrá encontrarse con gente en el trabajo o en la calle que le preguntará sobre el bebé. Al considerar anticipadamente como usted pueda responder en estas situaciones, puede que usted las encuentre menos alterantes cuando se den. Por ejemplo, usted puede planificar decir: “Tengo noticias tristes. Nuestro bebé falleció, pero realmente aprecio su interés”.

Estar con mujeres embarazadas, bebés o niños pequeños puede engendrar celos hacia extraños y seres queridos. Usted podría tener sentimientos ambivalentes hacia mujeres en estado y padres con niños en la familia o amigos, luego de su pérdida. Mientras usted les desea lo mejor, usted también podría sentirse enojado por que ellos tienen lo que usted no. Protéjase al permitirse el evitar contacto con familiares y amigos que estén en estado, o que tengan niños pequeños, hasta que se sientan listos.

Anticipando Aniversarios y Otras Fechas Difíciles

El primer año luego de una pérdida de embarazo es usualmente el más difícil, pero los sentimientos de tristeza a menudo duran mucho más. Momentos significativos, tales como la llegada de la fecha de su alumbramiento o el aniversario del nacimiento o muerte de su bebé, pueden causar una recurrencia de la tristeza denominada “sombra de luto”. Feriados tales como Navidad, Chanukah, día de la Madre y día del Padre pueden ser más duros de lo que usted anticipa. Trate de rodearse de apoyo adicional cuando se avencinen estos días difíciles.

Encontrando un Lugar en Su Corazón

Mientras que la memoria de su pérdida de embarazo quedará para siempre, el dolor de su pena disminuirá eventualmente. Usted necesita llevar su duelo en su propio tiempo y a su propia manera. Una vez que haya integrado en su vida su pena y sus memorias, usted podrá encontrar cura y esperanza para el futuro.



Honrando a Su Bebé

Indistintamente de cuando haya ocurrido su pérdida, la mayoría de familias empiezan a tener un sentido de aceptación cuando logran honrar el lugar que su bebé tiene en sus vidas al crear memorias o llevando a cabo un ritual confortante. Algunas formas de recordar a su bebé pueden ser más apropiadas (que otras) dependiendo de cuando hayan experimentado su pérdida de embarazo, pero deberían considerar cualquier fuente de confort si se siente bien para uno.

Viendo a Su Bebé

Padres encuentran que ver, cargar y tocar a su bebé puede ser muy confortante. Muchos padres que no tuvieron la oportunidad de estar con su bebé desean haber experimentado esta oportunidad de acercamiento y decir adiós. Podría ser el único momento en el que estarán juntos como familia. Si no están seguros de la apariencia de su bebé, pídale a su proveedor de salud que se la describa primero. Si usted ya ha visto a su bebé y desea volver a verlo, esto puede lograrse usualmente por el personal del hospital o maternidad.

Dándole un Nombre a Su Bebé

Escoger un nombre para su bebé es uno de los rituales más poderosos que usted puede hacer. Un nombre especial le da a su bebé una fuerte identidad y un firme lugar en sus memorias. Indistintamente de cuan avanzado haya estado su embarazo, usted le puede dar un nombre a su bebé, ya sea informalmente o con una ceremonia, que puede ser tan única o tradicional como usted lo desee. Personal de cuidado médico bien entrenado, capellanes de hospitales, miembros de la clerecía y consejeros de luto pueden guiarlo y proveerle un certificado de nombramiento para su bebé. Si usted no tuvo esta oportunidad, usted aun puede encontrar validación y confort al nombrar a su bebé cuando usted se sienta listo. Enmarcar un certificado de nombramiento o colocarlo en la caja de recuerdos de su bebé puede proveerle de un recuerdo tangible de la presencia de su hijo en su vida. Usted puede encontrar certificados de nombramiento en la Internet o en catálogos de luto.

Tomando Fotos de Su Bebé

Muchas familias traen sus propias cámaras, aun cuando saben que están frente a una pérdida. La mayoría de hospitales y maternidades también podrán tomar fotos de su bebé para que usted las tenga en su casa o en sus archivos hasta que ustedes estén listos para verlas. Algunos padres escogen no ver las



fotos de inmediato, pero encuentran que más tarde se convierten en preciados tesoros.

Guardando Recuerdos de su Bebé

Parejas que sufren una pérdida temprana a menudo encuentran que guardar fotos de sonogramas o resultados de embarazo positivo pueden ser de ayuda en revivir un corto embarazo. Aun fotografías de la madre mientras estaba en cinta pueden proveer un recuerdo especial de la presencia de su bebé en vuestras vidas. Padres que experimentan una pérdida más tardía tienen más alternativas para escoger recuerdos. Si su bebé fue envuelto en una frazada, o estaba usando ropa o un gorro, usted podría querer guardar estos ítems, junto con un rulo del pelo de su bebé, huellas de sus pies o bandas de identificación del hospital. Si usted no está seguro en cuanto a llevarse recuerdos a casa, solicite que el personal de cuidado médico se lo guarde para que de esta manera ustedes puedan tomarse un tiempo en decidir lo que sea adecuado para ustedes.

Despidiéndose de Su Bebé

Muchos padres enlutados nunca han considerado el tema de un lugar en donde ser sepultados, mucho menos así el de sus hijos. Pensar sobre lo que usted quiere para su bebé puede ser muy doloroso. Aun ante un aborto no provocado, donde un entierro no es común, los padres pueden solicitar los restos de su bebé para una ceremonia privada. Considerando que los rituales y servicios fúnebres varían de acuerdo con cada religión, usted también podría desear consultar con la clerecía de su propia congregación. Para mayor detalle favor vea mas abajo. Aun estando hospitalizada, la madre siempre debería estar incluida en las decisiones y preparativos para un ritual de despedida. Si la madre no puede estar presente para un ritual específico, un servicio memorial que la incluya puede ser programado para una fecha futura.

Entierro Privado o Cremación: Usted puede contactar una funeraria privada para los arreglos de su bebé. El director de la funeraria lo puede asistir en la compra del sitio del sepulcro o puede hacer los arreglos para que su bebé sea cremado o enterrado en un sitio ya existente de la familia.

Debido a que los costos varían, la mayoría de las familias contactan más de una funeraria. Si no existen restricciones religiosas, algunas familias prefieren la cremación porque les ofrece la flexibilidad de esparcir cenizas o guardarlas para su futuro entierro.



Enfrentando las Reacciones de Su Familia y Amistades

Puede que familiares y amigos no sepan como confortarlos. Algunos pueden optar por no hablar de la pérdida porque piensan que hacerlo los puede alterar. Puede que usted tenga que iniciar las conversaciones sobre su pérdida de embarazo para dar a conocer a los demás que hablar sobre ello es importante para usted. Sugiera formas con que las que sus allegados pueden ayudar, desde traerle la cena, hasta sentarse a lado suyo mientras usted organiza las pertenencias de su bebé. Personas bien intencionadas a menudo hacen comentarios con ánimo de confortar, pero son, de hecho, dolorosos porque le restan importancia a la pena que usted siente. Usted podría escuchar comentarios como “Sucedió para mejor” o “Pueden tener otro bebé”, ninguno de los cuales convalida su tristeza. Puede que usted prefiera sencillamente expresar que usted quería este bebé y que esta muy triste por su pérdida.

Tratando con la Ropa de Su Bebé, Juguetes y Regalos

Muchos padres han encontrado alivio terapéutico al guardar la ropa de su bebé y sus juguetes cuando están listos para hacerlo. Puede que escojan guardar algunos regalos para futuros hijos, devolver otros, donar algunos a caridad, o guardar algunos ítems en una caja de recuerdos especial en honor al bebé que nunca vino a casa. Para aquellos padres que ya han preparado un cuarto de niños es mejor retrasar cualquier decisión hasta que la madre pueda ayudar a decidir. No hay una manera correcta o incorrecta de manejar estas alternativas. Uno debe hacer lo que es mejor para uno, sea esto el que otros guarden las pertenencias de su bebé o haciéndolo uno mismo. No debe permitir que otros los presionen o apuren.

Estando Al Tanto de Solicitaciones No Deseadas

Es posible que ustedes reciban por e-mail, correo regular, o por teléfono, avisos publicitarios no deseados e inapropiados sobre bebés. Dado a que esto puede ser muy doloroso trate de prepararse con una respuesta que desalentará contactos futuros. Puede que usted desee escribir o llamar a las fuentes de cualquiera de estos contactos para solicitar ser removido de sus listas.

Regresando a Sus Actividades Normales

Tanto madres como padres a menudo encuentran que es difícil regresar al trabajo o a sus rutinas normales luego de una pérdida de embarazo. Su nivel de concentración puede ser errático, sus estados de ánimo pueden cambiar



mejor manera de acceder la información sobre como solicitar copias es visitando su pagina Web www.nyc.gov/doris o su oficina en 31 Chambers Street, Cuarto 103, NY, NY 10007. Varios estados han aprobado leyes que requieren que los oficiales emitan ambos certificados de nacimiento y defunción para bebés nacidos muertos. Para ver si su estado esta entre ellos, favor visite la página Web: www.missingangelsbill.org

Regresando a casa

Dejar el hospital o maternidad con los brazos vacíos luego de una pérdida de embarazo es difícil. Su familia y amigos podrían querer ser de ayuda pero puede que no sepan que decir o hacer. Ustedes pueden tener otros hijos que se preguntan el por que sus padres están desconsolados o que estén preocupados de que su propia ambivalencia a la bienvenida al infante hermano le pudiese haber dañado.

Ayudando A Sus Otros Hijos A Enfrentar La Pérdida

Padres a menudo quieren proteger a sus hijos de la tristeza por pérdida de embarazo o muerte de un recién nacido. Debido a que los niños son sensibles a los estados de ánimo de sus padres probablemente se preguntarán por que están tan tristes, evitar la discusión a menudo hace que los niños estén más, no menos, alterados. Una explicación simple, honesta, y consistente que asegure a los niños de su propia seguridad es lo más efectivo. Es importante explicar que nadie en la familia causó la muerte por medio de deseos, pensamientos o acciones, dado a que los sentimientos normales de rivalidad entre hermanos puede que hagan que un niño se sienta responsable. No describan la muerte como "estar dormido," ya que esto podría resultar en que el niño tenga dificultad a la hora de ir a la cama. La causa de la muerte del bebé debería explicarse como una forma diferente de enfermedad que la gente sana usualmente contrae, de manera que los niños no tengan pánico cuando ellos o miembros de la familia se enfermen.

La manera en que los niños expresan sus sentimientos sobre una pérdida va a variar, dependiendo de sus edades. Niños menores pueden pensar que la pérdida es temporal y requerirá de suaves recordatorios de que el bebé no vendrá a casa. Ellos harán preguntas muchas veces y necesitarán escuchar sus respuestas una y otra vez, aun meses después de la pérdida. Si usted es paciente y le responde de manera simple, su preocupación disminuirá gradualmente. Los niños deberían tener la opción de participar en cualquier ritual, pero no se les debería forzar a tomar parte si escogen no hacerlo.



Entierro Municipal: En la ciudad de Nueva York, existe un servicio fúnebre que se lleva a cabo en la Isla Hart en Long Island Sound. Los bebés son enterrados en fosas comunes no marcadas y no se acostumbra visitar este cementerio durante un entierro o posteriormente. Favor verifique con su municipio local para mayor información o cualquier restricción.

Cremación en el Hospital: La mayoría de los hospitales le pueden proveer una cremación médica, si lo solicita. Usted no podrá recibir las cenizas o estar presente en la cremación por tanto asegúrese de estudiar esta opción cuidadosamente.

Asistencia Financiera: Aunque algunos arreglos son gratuitos, los costos de entierro y cremación pueden variar grandemente, por tanto pregunte usted directamente, o haga que un miembro de su familia o amigo cercano le maneje esto.

Pólizas de Seguro de Vida o sindicatos laborales pueden proveer costos funerarios, por tanto asegúrese de verificar el tipo de cobertura usted tiene. Recipientes de Asistencia Pública y otras personas con dificultades financieras deberían de preguntar a un asistente social entendido, por si son elegibles para ayuda limitada con estos gastos.

Buscando Consuelo en Su Religión

Muchas familias encuentran consuelo en sus religiones luego de una pérdida de embarazo. El consuelo puede consistir de una sesión de rezo informal con el capellán del hospital a lado de su cama, o incluir la creación de una ceremonia para su bebé en la capilla de su hospital, o en su centro religioso, una funeraria, o la casa de su familia.

Tradiciones Judías

Las prácticas Judías varían entre Ortodoxas, Conservadoras y Reformistas, por tanto si usted es observante, lo mejor es que hable con su rabino. Sin importar cual sea su afiliación, su bebé puede ser enterrado con el apoyo de un director funeral o a través de una Sociedad de Entierro Judía. En la tradición Judía Ortodoxa, no hay un ritual prescrito si su pérdida ocurrió temprano en el embarazo, pero cuando el bebé adquiere forma humana, el bebé es nombrado sin una ceremonia formal o shiva. Se efectúa la ceremonial circuncisión para un bebé masculino. Si el bebé vivió al menos 30 días luego del nacimiento, los rituales de entierro son iguales a los de un adulto y se



observa shiva. No se debe hacer una autopsia a menos que esta beneficie directamente un embarazo futuro o la vida de otra persona. De acuerdo con la práctica Judía Conservativa o de Reforma, los rituales pueden incluir un entierro formal, el nombramiento de un bebé y un servicio fúnebre. Una autopsia puede o no ser permitida, por tanto es mejor que consulte con su rabino o el capellán de un hospital, pero si opta por tener una autopsia, esta siempre es seguida de un entierro.

Tradiciones Cristianas

En la iglesia Cristiana se aconsejan varios tipos de rituales formales e informales, incluyendo cremación, entierro, servicios en iglesia, servicios recordatorios en la capilla del hospital y ceremonias fúnebres privadas. El nombramiento siempre es apropiado después de cualquier pérdida de embarazo. La mayor preocupación gira alrededor del bautismo que es considerado sacramento para los vivos generalmente no se administra a bebés fallecidos. Hay excepciones, por tanto debería verificar con algún miembro de su clerecía un capellán de hospital. En una emergencia, cualquiera puede bautizar a un bebé vivo ya sea en el vientre o al nacer, y ofrecer bendiciones de confort incluyendo agua, rezo y escritura.

Decisiones particulares al Catolicismo incluyen mantener vigilia y la celebración de misa réquiem para el bebé. Los capellanes de hospitales le pueden aconsejar, pero usted también debería verificar con el cura de su parroquia. La Sociedad de San Vicente de Paúl provee un servicio de entierro gratuito para bebés Católicos, pero se requiere de un consentimiento especial. Verifique con su cura o diócesis local antes de contactar la Sociedad San Vicente de Paúl. Padres protestantes encontrarán que las tradiciones varían de acuerdo con su denominación particular, por ende es mejor buscar el asesoramiento de un capellán de hospital o hablar con su propio pastor.

Tradiciones Islámicas

Los Musulmanes creen que el alma es inspirada al bebé 120 días después de haberse concebido. De acuerdo con la tradición Islámica, el fallecimiento de un niño es un crédito a su madre y padre en el más allá. Pérdidas de embarazo antes de 9 semanas en estado no requieren un ritual; sin embargo, si la pérdida es después de 16 semanas de gestación, su bebé puede recibir los mismos rituales que un adulto que fallece, incluyendo nombramiento, lavado ritual, y vestimenta. Para mayor asistencia, usted puede contactar un Centro Islámico o a su imam.



Creando Sus Propias Tradiciones

Muchos padres de familias interreligiosas, o sin tradiciones religiosas fuertes se sienten cómodos creando un ritual de pérdida de embarazo basado en sus propias creencias. Si usted desea diseñar su propia ceremonia, hable con un consejero espiritual de su preferencia e incorpore, en su propia observancia personal, elementos significativos de su vida, tales como música, poesía, flores, o velas.

Otras Decisiones que Usted y Su Pareja Podrían Enfrentar

Padres en duelo a menudo no están preparados para enfrentar diversas situaciones tras el fallecimiento de su bebé. Pueden haber considerado tales opciones para sus abuelos o padres, pero probablemente nunca han pensado en estos asuntos para si mismos, mucho menos sus bebés. Saber que aguardar puede ayudarlo a tomar las mejores decisiones para usted y su familia.

Usted Es El Familiar Mas Cercano A Su Bebé

Si su bebé nació en un hospital o maternidad, proveedores de salud y consejeros de duelo entendidos pueden ayudar a guiarlo a través de estas difíciles alternativas, incluyendo la firma de distintas formas de consentimiento necesarias. Indistintamente de las circunstancias usted es el mejor defensor de su bebé y su familia. Si usted requiere de más tiempo para tomar una decisión, sea firme en cuanto a sus deseos.

Escogiendo Entre Examinación Fetal o Autopsia

La examinación de tejido fetal luego de una pérdida de embarazo o una autopsia en gestación avanzada puede proveer información útil sobre su pérdida. Ambos procedimientos son opcionales y algunas veces requieren del consentimiento de los padres. Los reportes se completan generalmente dentro de tres meses y son enviados directamente a su médico el que debe ser alertado si es que usted quiere discutir los resultados tan pronto como estén disponibles.

Recibiendo Certificados de Nacimiento y Defunción

La ley del Estado de Nueva York requiere que siempre que haya un nacimiento vivo seguido de un fallecimiento, se completen ambos certificados de nacimiento y de fallecimiento. Si usted no recibe el certificado de nacimiento o el de fallecimiento en el correo, usted puede solicitar copias a su Departamento de Salud local. En la ciudad de Nueva York, los certificados están disponibles en el Departamento de Registros y Servicios de Información. La