

Cuando Muere un Bebé...

El embarazo normalmente suele ser una época feliz. Cambian muchas cosas cuando le dicen que su bebé ha muerto, sea por aborto natural, por nacer muerto o por muerte del recién nacido. Mientras que usted estaba preparándose para un nacimiento... de repente debe afrontar la muerte. Una época de planes y de esperanzas puede convertirse en una época de confusión y pena.

Cada miembro de la familia pasará el luto de forma distinta, a su propio ritmo. Hay diferentes etapas de luto. Estas etapas pueden llegar en cualquier orden y duración y no siempre ocurren en secuencia. Puede que usted se salte algunas etapas y repita otras muchas veces. El luto dura toda la vida y habrá cumbres y valles de emoción. Si en 6 a 12 meses no ha empezado a notar alivio del dolor, depresión o estrés en el trabajo y en las relaciones, puede que deba ver a un consejero para recibir ayuda con el proceso.

Etapas del Luto:

A. *Conmoción y Negación de la Realidad*

- No acepta la realidad
- Incredulidad
- Capacidad de concentración corta o dificultad concentrándose
- Confusión con respecto al tiempo

Estos sentimientos pueden durar unas horas o unas semanas. Uno raramente está completamente preparado para una muerte y puede que tenga una sensación de que esto no puede estar pasándole a usted. También puede que usted actúe como si no hay ningún problema o que nunca estuvo embarazada.

B. *Depresión & Tristeza* (Esta etapa a menudo sigue la conmoción y negación de la realidad)

Puede que sienta cualquiera de los siguientes sentimientos que pueden durar semanas o meses:

- Parálisis emocional
- Retiro de situaciones sociales y una sensación de vacío y aislamiento
- Desorganización
- Sentirse un fracaso
- Síntomas físicos: aflicción corporal (nudo en la garganta, pérdida de apetito, agotamiento, problemas durmiendo, suspiros)
- Puede que los hermanos empiecen a comportarse mal, buscando la atención que usted ya no les está dando.

C. *Enojo*

Puede que quiera decir:

- “¿Porqué me ha pasado esto?”
- “¿Cómo me puede haber hecho esto Dios?”
- “Hice todo lo que tenía que hacer, pero no importó.”
- “Todo esto vino de tu lado de la familia.”

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

Puede que se ponga demasiado protectora de los hijos sobrevivientes, a menudo ahogándoles emocionalmente. Su matrimonio o relación puede empezar a sufrir por falta de comunicación el uno con el otro.

Puede que dirija su enojo hacia los que están más próximos a usted (su esposo, familia, amigos) o hacia los que parecen tener el poder y el control (médico y Dios). Puede que dude de su propia creencia en Dios o que busque abiertamente en la religión consuelo y curación. El enojo no es una mala emoción, pero procure no dejar que se le acumule dentro del sistema. Evite soltarlo de forma negativa. Cuando el enojo se dirige hacia dentro, se convierte en depresión.

D. Culpabilidad

- “Debe haber sido algo que hice yo.”
- Buscando la respuesta, puede que se culpe a si misma.
- Los sentimientos de culpabilidad pueden ser incontenibles, y puede que los padres repasen cada detalle del embarazo intentando encontrar las causas reales o imaginarias de la tragedia.

Debe romper el ciclo de culpabilidad para poder curarse. La culpabilidad puede destruir la auto-estima, las relaciones, la motivación y, para algunos, el deseo de vivir. Para romper el ciclo, puede que tenga que ver a un consejero del luto o un pastor o sacerdote de la iglesia.

E. Reconciliación, Alivio y Aceptación

Puede que sienta una o más de las siguientes sensaciones:

- Sensación de libertad
- Energías renovadas
- Reestablecimiento de los hábitos de comer y dormir
- Capacidad para tomar decisiones
- Capacidad para reír y sonreír de nuevo
- Reforzamiento del matrimonio y de las relaciones
- Mejoría en las habilidades como padre

La pérdida ya no se siente como la influencia mayor en su vida. La muerte del bebé se acepta, no en el sentido de que sea algo bueno o justo, pero sólo que sucedió. Para muchas familias, el proceso de curación tarda de uno a dos años, para algunos, la vida entera.

Otros Niños:

Para ayudar a los niños sobrevivientes a enfrentar la situación, permítales que escriban una carta o que hagan un dibujo del bebé. Ponga la carta o dibujo en el ataúd o guárdelo con otros recuerdos del bebé. Asegúreles que la causa de la muerte del bebé no fue algo que hicieron ellos. Esté atenta a sus necesidades. Reconozca, comprenda y comparta su dolor. A veces no pueden encontrar las palabras para expresar su pérdida y miedo sobre la muerte. Puede que los hermanos comiencen a:

- expresar negativamente sus sentimientos (enojándose, discutiendo, pesadillas, mojando la cama, dificultad separándose de usted, llanto o lloriqueo, tartamudeo, explosión repentina de miedo u odio, posibles intentos de suicidio, etc.)
- retiro a un mundo silencioso de pensamientos oscuros. Puede que los niños necesiten la ayuda de un consejero si sus reacciones a la pena parecen extremas o prolongadas.

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

Lo que Pueden Hacer los Padres:

- Cree una caja especial de recuerdos con cosas como recuerdos del hospital, tarjetas de pésame, regalos especiales, notas personales o un diario de sus sentimientos sobre su bebé y esta experiencia.
- Plante flores o un árbol en honor a su bebé
- Haga una lista de las cosas que le lleguen al corazón
- Lleve un amuleto
- Haga montar la piedra del cumpleaños del bebé en un anillo
- Mandé inscribir el nombre del bebé en un lugar especial
- Compre una decoración para el árbol de navidad especial en recuerdo de su ser querido
- Organice una ceremonia especial si no hay entierro
- Encuentre un grupo de apoyo para padres de niños fallecidos



Grupos de Apoyo y Boletines Informativos:

Bereaved Parent of the USA

Grupo de Arkansas Central
Contacto: (501) 944-9007
bpusathecentralarkansaschapter.org

Good Mourning Grief Support

Groups for Children and Parents
Contacto: (501) 364-7000
www.goodmourningcenter.org

Journey

Contacto: (501) 552-6499

The Recovery Room

Contacto: 1-866-273-3835

SHARE

Contacto: (501) 202-1777 o
1-800-445-7760 (todo el estado)
www.nationalshareoffice.com

*Hoy Murió mi Bebé
Por Ann McElmurry*

*Hoy murió mi bebé
Y las flores se abrieron
Y los pájaros cantaron
Y la noche aún siguió al día
Parece tan extraño*

*Nada cambió en absoluto
Porque, ves, mi bebé murió
Y parte de mi vida
Parte de mi mundo
Se escapó calladamente*

Adaptado de: *The Arkansas Department of Health
Division of Perinatal Health*

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Revised 8/09
Reviewed 4/11

When a Baby Dies...

Pregnancy is usually a happy time. Many things change when you are told your baby has died, either through miscarriage, stillbirth, or a newborn's death. While preparing for birth...you are suddenly faced with death. A time of planning and hoping may change to a time of confusion and sorrow.

Each family member grieves differently, at their own pace. There are different stages of grief. These stages can come in any order and length and do not always occur in sequence. You may skip some and repeat others many times. Grief is lifelong and will have peaks and valleys of emotions.

If your grief, depression, or stress from your job and relationships have not begun to lessen after six to 12 months, you may need to see a counselor for help with working through the process.

Stages of Grief:

A. Shock & Denial:

- Failure to accept reality
- Disbelief
- Short attention span or difficulty concentrating
- Time confusion

These feelings can last for a few hours or a few weeks. You are seldom fully prepared for death and may experience a sense that this cannot be happening to you. You may also act as if nothing is wrong or pretend you were never pregnant in the first place.

B. Depression & Sadness (This stage often follows shock and denial.)

You may experience any of the following feelings that may last for weeks or months:

- Emotional numbness
- Social withdrawal and a sense of emptiness and isolation
- Disorganization
- Feeling like a failure
- Physical symptoms: body distress (lump in throat, loss of appetite, exhaustion, sleeping problems, sighing).
- Siblings may begin to act out, striving for attention you are no longer giving

C. Anger

You may feel like saying:

- "Why has this happened to me?"
- "How could God have done this to me?"
- "I did all the right things, but it didn't matter."
- "This all came from your side of the family."

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

You may become overly protective of surviving children, often smothering them emotionally. Your marriage or relationship may begin to suffer from lack of communication with each other.

Anger may be directed towards those closest to you (your spouse, family, friends) or those seen as having power and control (doctor and God). You may question your own belief in God or you may openly turn to religion for comfort and healing. Anger is not a bad emotion, however try not to let it build up inside your system. Avoid letting it out in a negative way. When anger is directed inward, it becomes depression.

D. Guilt:

- “It must have been something I did.”
- In trying to find the answer, you may blame yourself.
- Guilt feelings may be overwhelming, and parents may go over every detail of pregnancy to find the real or imagined causes for the tragedy.

You must break the cycle of guilt in order to heal. Guilt can destroy self-esteem, relationships, motivation and, for some, the will to live. To break the cycle, you may need to see a grief counselor or a church minister.

E. Reconciliation, Relief, and Acceptance

You may experience one or more of the following:

- Sense of release
- Renewed energy
- Eating and sleeping habits re-established
- Able to make decisions
- Able to laugh and smile again
- Strengthening of marriage and relationships
- Improvement in parenting skills.

The loss is no longer felt to be the major influence over your life now. The baby’s death becomes accepted, not in the sense of being right or fair, but only that it happened. For many families, the healing process takes from one to two years, for some, a lifetime.

Other Children:

To help surviving children cope, allow them to write a letter or draw a picture for the baby. Place the letter or drawing in the casket or keep it with other baby reminders. Reassure them that there was nothing they did to cause the baby’s death. Be aware of their needs. Recognize, understand and share their pain. They are sometimes unable to find the words to express their own loss and fear about death. These siblings may begin to:

- act out their feelings (anger, argumentative, nightmares, bed wetting, difficulty separating from you, crying or whining, stuttering, sudden outburst of fear or hatred, possible suicide attempts, etc.)
- retreat into a silent world of dark thoughts. Children may need a counselor’s help if their grief reactions seem extreme or prolonged.

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

What Parents Can Do:

- Create a special “memory box” containing such things as the hospital mementos, sympathy cards, special gifts, personal notes or a diary of your feelings about your baby and this experience.
- Plant flowers or a tree in honor of the baby.
- Make a list of loving things that come your way.
- Wear a charm.
- Have the baby’s birthstone set in a ring.
- Have the baby’s name written in a special place.
- Buy a special Christmas tree ornament in memory of your loved one.
- Plan a special service if there is no burial.
- Find a support group for parents of deceased children.



Support Groups and Newsletters:

Bereaved Parent of the USA

Central Arkansas Chapter
Contact: (501) 944-9007
bpusathecentralarkansaschapter.org

Good Mourning Grief Support Groups for Children and Parents

Contact: (501) 364-7000
www.goodmourningcenter.org

Journey

Contact: (501) 552-6499

The Recovery Room

Contact: 1-866-273-3835

SHARE

Contact: (501) 202-1777 or
1-800-445-7760 (Statewide)
www.nationalshareoffice.com

My Baby Died Today
By Ann McElmurry

*My baby died today
And the flowers bloomed
And the birds sang
And the night still followed the day
It seems so strange*

*Nothing changed in any way
You see, my baby died
And part of my life
Part of my world
Just quietly slipped away*

Adapted from: *The Arkansas Department of Health*
Division of Perinatal Health

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Revised 8/09
Reviewed 8/14