

Guía 
para sanar



Un viaje doble

Amor y Esperanza en cada paso



Guía de preguntas y respuestas

sobre cómo **afrentar un duelo por el trascender** de un ser querido **durante el embarazo**

Cuando hablamos de duelo, podemos hacer énfasis en los diferentes tipos que se pueden afrontar; sin embargo, poco se habla de aquellas mujeres que en estado de gestación deben vivir un proceso de duelo por el fallecimiento de alguien cercano.

El duelo por la pérdida de un ser querido durante el embarazo puede ser un desafío emocional aún mayor. La persona que atraviesa esta experiencia no solo enfrenta la tristeza por la pérdida de un familiar o amigo, sino también la carga emocional y física que implica el embarazo. Las emociones pueden ser confusas, intensas y, en ocasiones, difíciles de manejar.

El atravesar un proceso de duelo en estado de embarazo, requiere recomendaciones y cuidados particulares, en especial mucha compasión así misma. Se recomienda que se les permita expresar sus emociones conforme se vayan presentando, el sentirse contenidas y acompañadas por su red de apoyo, buscar ayuda si lo consideran pertinente y mantener hábitos saludables para ella y su bebé. En este material, se brindan respuestas a aquellas preguntas frecuentes en estos casos y recomendaciones frente al proceso. **Te invitamos a leerlo.**





¿Es normal que me sienta culpable por estar triste por la pérdida de alguien cercano cuando estoy esperando a un bebé?

Respuesta: Sí, es completamente normal sentir esa mezcla de emociones. El hecho de que estés embarazada no minimiza el dolor de la pérdida de un ser querido. Puedes sentir tristeza, culpa, o incluso confusión por no saber cómo equilibrar el dolor de la pérdida con la alegría o la expectativa de la llegada de tu bebé. Es importante recordar que el duelo y el embarazo son dos experiencias profundamente humanas que no se excluyen entre sí. Cada una tiene su propio espacio y su propio tiempo. (Murray y Lobb, 2015)

¿Cómo manejar las expectativas de los demás sobre mi estado emocional durante el duelo, considerando que estoy embarazada?

Respuesta: Es común que los demás esperen que el embarazo sea la "gran fuente de alegría" y que de alguna manera minimicen el impacto del duelo. Sin embargo, tu dolor por la pérdida de un ser querido es legítimo, y es importante comunicar tus necesidades emocionales a las personas cercanas. Hazles saber que, aunque estás esperando un bebé, la pérdida que has sufrido necesita ser reconocida y que necesitas tiempo para procesar tus emociones. Tómate el tiempo que necesites y no te presiones para "estar bien" solo porque estás embarazada. (O'Leary, y Williams, 2014).





¿Cómo puedo cuidar de mi salud emocional y física durante este duelo sin poner en riesgo el bienestar de mi bebé?

Respuesta: Silver y Goldenberg (2016), mencionan que cuidar del bienestar emocional es fundamental, tanto para ti como para tu bebé. Aquí hay algunas sugerencias:

-  **Habla sobre tus emociones:** Compartir tus pensamientos y sentimientos con alguien de confianza o un profesional de la salud mental puede ser un alivio. No te guardes el dolor.
-  **Haz actividades que te relajen:** Practicar actividades como yoga suave, meditación o caminar puede ayudarte a reducir el estrés.
-  **Evita el aislamiento:** El duelo puede hacer que quieras estar sola, pero mantener contacto con personas cercanas puede ser útil.
-  **Duerme y come bien:** El estrés y la tristeza pueden afectar tu salud física, así que asegúrate de descansar lo suficiente y alimentarte adecuadamente.

¿Puedo estar "demasiado triste" durante el embarazo? ¿Cómo saber si mi tristeza es normal o si debería preocuparme?

Respuesta: El embarazo puede hacer que las emociones sean más intensas, y sentir tristeza o ansiedad por la pérdida de un ser querido es completamente natural. Sin embargo, si experimentas síntomas de depresión grave, como pérdida de interés en actividades que antes te gustaban, pensamientos persistentes de desesperanza, dificultad para dormir o comer o sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, es importante buscar ayuda profesional. Un terapeuta o psicólogo puede ofrecerte herramientas para manejar el duelo de manera saludable. (Cacciatore., et al. 2016).





¿Cómo me afectará el duelo durante el embarazo en el vínculo con mi bebé?

Respuesta: Es posible que te sientas desconectada de tu bebé durante el duelo, especialmente si la tristeza es abrumadora. Sin embargo, es importante recordar que el vínculo emocional con tu bebé sigue siendo fuerte, incluso cuando estás pasando por un momento difícil. Hablarle a tu bebé, poner música suave o practicar ejercicios de relajación puede ayudar a reforzar ese vínculo. Con el tiempo, es probable que el proceso de duelo y el vínculo con tu bebé puedan coexistir de manera más armoniosa. (Bonnier, y De la Rochebrochard, E. 2017)

¿Cuándo "debo superar" este duelo para poder disfrutar del embarazo?

Respuesta: No hay un "tiempo adecuado" para superar un duelo, ni una fórmula mágica para sanar rápidamente. Es normal que las emociones se mezclen, y no tienes que "superar" el duelo para poder disfrutar del embarazo. De hecho, a veces, el duelo por la pérdida de un ser querido puede seguir siendo parte de tu vida a lo largo del embarazo, pero eso no significa que no puedas experimentar momentos de alegría y anticipación por la llegada de tu bebé. Escucha tus emociones, date permiso para sentir y busca el apoyo que necesites. (Murray, C., y Lobb. 2015).

¿Debería tomar un descanso de las actividades diarias para "enfocarme en el duelo"?

Respuesta: Tomarte un descanso puede ser útil si sientes que el estrés o las emociones son demasiado intensas. Sin embargo, es importante encontrar un equilibrio. Algunas personas prefieren seguir adelante con sus actividades diarias como una forma de mantenerse ocupadas y distraídas, mientras que otras necesitan tomarse un tiempo para procesar sus emociones más profundamente, lo cual es lo recomendable. Escucha lo que tu cuerpo y mente necesitan, y no dudes en pedir ayuda profesional si te resulta difícil encontrar ese equilibrio. (O'Leary, y Williams. 2014).

Si tienes más preguntas acerca de cómo transitar el duelo, te invitamos a consultar el siguiente material





Referencias

Bonnier, C., & De la Rochebrochard, E. (2017). Psychological outcomes in the parents of stillborn babies. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 213, 68-74

Cacciatore, J. C., et al. (2016). The enduring impact of stillbirth: The mental health implications of parental grief. *Journal of Women's Health*, 25(6), 537-541.

Murray, C., & Lobb, E. A. (2015). Psychosocial aspects of stillbirth. *Journal of Perinatal Education*, 24(3), 171-179

Murray, C., & Lobb, E. A. (2015). Psychosocial aspects of stillbirth. *Journal of Perinatal Education*, 24(3), 171-179

O'Leary, J. A., & Williams, T. (2014). Supporting parents through stillbirth and neonatal death: Current practices and emerging models of care. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14, 128

Silver, R. M., & Goldenberg, R. L. (2016). The Psychological Impact of Stillbirth: A Literature Review. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 43(4), 589-60

