



# Pérdida y aflicción durante el embarazo y después del parto

Comuníquese con: [www.griefwatch.com](http://www.griefwatch.com) 503-284-7426

Abortos Espontáneos (Perinatal Loss): [www.griefwatch.com](http://www.griefwatch.com) 503-284-7426

Encuentros Breves (Brief Encounters): [www.briefencounters.org](http://www.briefencounters.org) 503-699-8006


Amigos Compasivos (The Compassionate Friends): [www.portlandtcf.org](http://www.portlandtcf.org) 503-248-0102

Oregon SafeNet 1-800-SAFENET 1-800-723-3638 503-988-5858

Los abortos espontáneos y la pérdida de un bebé son experiencias que suelen provocar tristeza y un sentimiento de soledad en las madres y familias afectadas. Tenga presente que si eso le ocurriese a usted, hay otras personas que le pueden ayudar.

Una vez transcurridos los tres primeros meses de embarazo, la probabilidad de una pérdida es baja. Sin embargo, a veces el nacimiento y la muerte ocurren al mismo tiempo. Si eso le sucediera a usted, quizá tenga nuevos sentimientos y confusión.

Si se interrumpe su embarazo o muere su bebé, es importante que entienda que la aflicción es normal y difícil. Puede ser agotadora física y emocionalmente. También es poco predecible. Confíe en sus sentimientos. El dolor puede ser profundo y es real. No le tenga miedo.



Todos los miembros de su familia se verán afectados por la muerte del bebé. Aunque todos lamenten la muerte del bebé, la pena que sientan no se manifestará de la misma manera. Esto puede ser difícil para sus relaciones. Procure no esperar que su pareja manifieste su dolor de la misma manera que usted. Deje que cada uno sienta la pérdida a su manera.

No es necesario que atraviese sola por estos momentos difíciles. Existen profesionales que pueden ayudarle a entender sus sentimientos. Hay muchos libros buenos sobre el tema de los abortos espontáneos, la pérdida de un bebé y la muerte. Por lo general, los amigos, familiares, vecinos y miembros de la comunidad están dispuestos a escuchar ya que ellos también han sufrido pérdidas. El internet es otra buena fuente de apoyo, recursos, información médica y grupos de conversar.

El trabajador social o el sacerdote del hospital pueden ayudarle a encontrar apoyo en su área.

**Oregon Safe-Net también puede ayudarle a hallar recursos.**