

Para algunas mujeres, es importante crear un recuerdo permanente de su bebé. Si elige hacerlo, aquí hay algunas sugerencias.

Maneras de recordar a su bebé

- Haga una caja de memorias (talvez en el hospital le den una), y coloque en ella cualquiera de las pertenencias del bebé, como por ejemplo una sonaja, una cobijita o imagen de ultrasonido. Incluya objetos del hospital, como las fotos, un mechón de pelo o la huellade pie.
- Plante un rosal o árbol en memoria del bebé.
- Mande a hacer una placa grabada con el nombre y fecha de nacimiento del bebé.
- Escríbale una carta a su bebé.
- Compre un ángel de porcelana o cerámica en memoria de su bebé.
- Compre un dije grabado con la fecha de nacimiento del bebé para usar con una cadena.
- Conmemore el aniversario de su pérdida con una ceremonia anual especial.

Maneras de ayudarse a sí misma

- Sea compasiva y paciente con sí misma.
- Considere la posibilidad de asistir a consejería o un grupo de apoyo.
- Hable con una amiga que la quiere.
- Recuerde que el llanto y la tristeza son parte de perder a un ser querido.
- No tome decisiones importantes ahora; está bien esperar un poco.
- Concéntrese en superar día con día.
- Hable sobre su pérdida con su proveedor de atención de la salud, pastor, cura, rabino o asesor espiritual.