

Perdió su embarazo o murió su bebé.
Puede sentirse abrumada, desamparada o insensibilizada. Puede estar pensando:

- *¿Por qué a mí?*
- *¿Por qué ocurrió?*
- *¿Qué hice para causarlo?*
- *¡Es injusto!*

Puede sentir frustración, enojo y amargura.
Puede tener dolor, tanto físico como emocional. **Puede ser que siempre lleve consigo algo del dolor emocional, así como la memoria de su bebé.**

Tener otro bebé

Después de perder a un bebé, hay un fuerte deseo de volver a quedar embarazada. Su pareja puede intentar aliviar la pena poniéndole presión para tener a otro bebé de inmediato. Un bebé nuevo no reemplazará al bebé que perdió. Los médicos en general recomiendan esperar por lo menos 18 meses entre embarazos. Esto le da tiempo al cuerpo para recuperarse del todo y estar listo para tener otro bebé. Háblelo con su proveedor de atención de la salud. Mientras tanto, use un método de control de natalidad confiable, descanse mucho y coma bien.

Proceso de duelo

Pasará por un proceso de duelo porque perdió no solo a su bebé sino también a una parte de sí misma. Tendrá muchos altibajos emocionales. Necesita pasar por el proceso de duelo para salir adelante y sentirse mejor. Estos son unos sentimientos que puede tener en distintos momentos:

Conmoción y negación: *Esto no me puede estar pasando.* Le puede resultar difícil creer que perdió a su bebé.

Ira: *¿Por qué a mí?* Puede estar enojada con el médico, con su familia, con su pareja o con todo el mundo. Puede sentir resentimiento hacia otras personas que tienen un bebé.

Tristeza y depresión: *¿Para qué sirve? Es injusto que haya muerto mi bebé. Mis sueños se esfumaron. La vida no tiene sentido.* Si está muy deprimida y tiene pensamientos suicidas, es importante decírselo a sus proveedores de atención de la salud.

Aceptación: *Puedo seguir adelante. No lo puedo cambiar. Lo aceptaré.* Puede empezar a tener energía. Puede pasarla bien sin sentirse culpable.