



El Dolor de una Madre



Brindando *conforte*
durante las
mayores *pérdidas*

el Dolor de una Madre

Queremos que sepa que entendemos la importancia de la vida y la muerte de su bebé. Esperamos explicar algunos de los sentimientos y decisiones que enfrentará en los próximos días, para que no se sienta tan solo mientras atraviesa este proceso de duelo.

Tomando decisiones

Su familia y amigos pueden ser útiles si puede compartir sentimientos honestos con ellos. Si no, pida ayuda a un miembro del personal del hospital. Es posible que se sienta un poco mejor al comenzar a tomar algunas decisiones. Esto se debe a que usted está tomando decisiones para su bebé como su madre.

Le recomendamos que pase todo el tiempo que pueda con su bebé después de su muerte. Si tiene otros hijos, considere si a ellos también les gustaría despedirse del bebé junto con los abuelos u otros familiares cercanos. Esta es una pequeña ventana de tiempo que no volverá.

La naturaleza de una madre

Su cuerpo realmente puede doler por su bebé. Muchas madres anhelan físicamente sostener a su bebé o amamantarlo. Es posible que tenga una sensación muy real de que el bebé está pateando o que está seguro de haber oído llorar al bebé. Muchas madres experimentan el síndrome de los brazos vacíos, que es un peso físico en los brazos donde debería estar su bebé. Porque realmente ha perdido una parte de sí misma, se siente y se puede sentir como una amputación. Algunas madres tienen pensamientos desesperados y urgentes sobre su bebé, o creen que sería mejor estar con su bebé. Si bien esto es normal, los pensamientos suicidas que no desaparecen son motivo de preocupación. Esto es cuando debes discutir tus sentimientos con un profesional.

El dolor se sentirá como un gran peso cayendo sobre ti. Puede ser difícil concentrarse o sentirse interesado en las personas y las cosas que solían ocupar su tiempo. Puede sentirse ansiosa e inestable, incapaz de tomar la decisión más simple.

En cualquier momento, preocuparse por "volverse loca" puede aumentar su carga. Puede ser un gran alivio saber que los síntomas de aflicción que experimenta son naturales y formas normales en que las personas se enfrentan a la muerte de alguien que aman. Alentamos hablar con otros padres desconsolados, proveedores de atención médica, su médico, un asesor espiritual u otros.

Pidiendo ayuda

Es importante reconocer que otros también necesitarán llorar su pérdida. A menudo duelen no solo por ellos mismos, sino también por usted. Puede encontrarse evitando el contacto con otros. Hablar con su familia y amigos sobre su bebé les puede ayudar a ser más sensibles a sus necesidades. Algunos miembros de la familia y amigos no saben qué hacer o decir, y por lo tanto, dificultan su dolor al ignorarlo o decir cosas hirientes.

Simplemente no entienden cómo se siente y que no está segura de cuánto tiempo tardará en sentirse mejor de nuevo. Recuérdeles que sean pacientes con usted, porque nada puede reemplazar a un bebé.

Mientras recorre el camino del dolor, necesitas tiempo para llorar su pérdida y

recordar los sueños y esperanzas que tenía por su bebé. No tenga miedo de pedir ayuda a sus amigos y familiares. Siéntase libre de decirles exactamente lo que pueden hacer para ayudarla. Ellos están buscando cualquier manera de consolarle. Pídales que le ayuden a hacer las compras, a hacer las comidas o simplemente a pasar tiempo con usted.

La leche de una madre

Su leche puede venir, incluso sin su bebé. Algunas madres han experimentado filtrarles su leche cada vez que escuchan llorar a un bebé. Eventualmente, se detendrá, y para entonces es posible que se haya acostumbrado a ella y que se sienta como si hubiera perdido la única conexión física que le quedaba a su bebé. Esto es perfectamente natural. Para aliviar algunas de las molestias físicas, puede usar un sostén ajustado de tipo deportivo, junto con la aplicación de bolsas de hielo. Esto también ayudará a acortar el período de lactancia.

Entendiendo tus sentimientos

No hay una manera "correcta" de sentir dolor por la pérdida de su bebé. Incluso si usted y su pareja están muy cerca, descubrirán diferencias en la forma en que maneja su dolor. Este descubrimiento puede ser desagradable. Tenga cuidado de no juzgar a su pareja en la forma que expresa su dolor. Es común experimentar sentimientos abrumadores de ira, tristeza, amargura, confusión, desesperanza y soledad. Intente hablar sobre lo que está sintiendo o describa sus pensamientos.

922 Highway 81 East
PMB 153
McDonough, GA 30252

Teléfono: 470-278-1956
Facsímil: 888-290-4487
Correo electrónico: rachelsgift@icloud.com

Rachel's Gift, Inc. es una organización sin fines de lucro 501c3. Todos los ingresos van directamente al funcionamiento de esta organización para respaldar los servicios y recursos provistos para las familias necesitadas y la educación del personal del hospital.

Todos lloran la pérdida de un bebé de manera diferente. Las necesidades de cada persona son muy diferentes. Los sistemas de apoyo que tenemos establecidos varían enormemente. Sean cuales sean sus necesidades o luchas individuales, recuerde que no está solo.

Tenemos una variedad de recursos para ayudarla, sin importar qué tan grande o pequeña sea su necesidad.

Especialmente durante todo el primer año de este viaje increíblemente difícil, tendrá muchos altibajos. Entendemos. La mayoría de nosotros en Rachel's Gift hemos recorrido un camino similar, y no deseamos que tenga que caminar solo. Estamos aquí para usted.

Rachel's
GIFT

rachelsgift.org