

# PÉRDIDA DE EMBARAZO

March of Dimes

• University of South Florida

• Florida Department of Health

Lamentamos mucho enterarnos de su pérdida. Sabemos que esto no es nada fácil para usted. Quizás no sepa como lidiar con sus sentimientos. Es normal. Muchos padres sienten pena, niegan la realidad, y hasta pueden tener rabia. Está bien sentirse así y nadie la culpará por ello. Pero todo mejorará. Usted no está sola. Pronto encontrará muchas personas y muchos programas que le ayudarán. Quizás usted quiera buscar la ayuda de un grupo de apoyo. Esperamos que esta información sea de beneficio para usted. Le deseamos lo mejor para usted y su familia.

## ¿Porqué ocurrió esto?

- La pérdida del embarazo es muy común y muchas veces no sabemos la causa o por qué ocurre.
- A veces la pérdida se debe a que el bebé nació con defectos de nacimiento o porque nació muy temprano. En otros casos no sabemos la causa.
- Lo más probable es que no hay nada que usted o su doctor pudieran haber hecho para evitar esta pérdida.
- Es importante recordar que usted no ha hecho nada malo durante su embarazo para causar esta pérdida.
- Su doctor hablará con usted para discutir las posibles causas de su pérdida. Si ha sufrido más de una pérdida, su doctor podría evaluar (buscar) otras razones.

## ¿Cómo puedo sobreponerme?

- Trate de no sentirte sola. Usted y su pareja deben ayudarse el uno al otro.
- Viva un día a la vez.
- Preocúpese de su persona.
- Su pastor o sacerdote pueden ser de gran ayuda.
- Considere unirse a un grupo de apoyo.
- Para muchos padres ha sido de gran ayuda crear recuerdos del bebé que ha fallecido.

## ¿Deberíamos intentar de tener un bebé nuevamente?

- Espere un poco de tiempo para tomar la decisión apropiada.
- Hable con su pareja.
- Manténgase positiva. Cada embarazo es diferente.
- Pregúntele a su doctor cuanto tiempo debería esperar para intentar un nuevo embarazo. Su doctor puede decirle si físicamente está usted preparada para intentarlo nuevamente.

---

**Este material cumple fines informativos solamente y no constituye recomendaciones médicas. Las opiniones expresadas en este material son las del autor y no reflejan necesariamente las opiniones de March of Dimes.**

## ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo de perder otro embarazo?

Usted puede tomar algunos pasos para reducir el riesgo de perder otro embarazo:

- Tome una multivitamina con ácido fólico todos los días. Es importante tomarla antes y después del embarazo. El ácido fólico puede ayudar a prevenir ciertos defectos de nacimiento.
- No fume.
- No tome bebidas alcohólicas y limite la cafeína (café, refrescos con cafeína [soda/gaseosas], té).
- Haga ejercicios y coma alimentos saludables.
- Maneje el estrés.
- Mantenga un peso saludable.
- Asegúrese de no estar alrededor de radiación o venenos (arsénico, plomo, formaldehído) en su trabajo o en cualquier otro lugar.
- Verifique con su doctor todos sus medicamentos.
- Controle con su médico cualquier problema de salud (Diabetes, Alta Presión).
- Pídale a su doctor que le dé un referido para ver a un genetista antes de que quedar embarazada nuevamente. Un genetista puede:
  - Ayudarle a entender lo que los doctores saben acerca de la pérdida del embarazo.
  - Explicarle a usted las posibilidades que usted tiene de tener otro bebé con algún problema.
  - Proveer información acerca de grupos de apoyo en el área en que usted vive.

## ¿Dónde puedo conseguir ayuda?

- Hable con la trabajadora social del hospital acerca de los servicios de consejería y los grupos de apoyo en su área.

### Otros Recursos

- AMEND: Aiding a Mother & Father Experiencing Neonatal Death-[www.amendgroup.com](http://www.amendgroup.com)
- A Place to Remember: [www.aplacetoremember.com](http://www.aplacetoremember.com)
- Grief Recovery Institute: 1-818-907-9600 [www.grief-recovery.com](http://www.grief-recovery.com)
- March of Dimes: visite [nacersano.org](http://nacersano.org)
- National SIDS/Infant Death Resource Center: 1-866-866-7437

Financiado por el programa de fondos comunitarios de March of Dimes.

