



Hacer frente a la pérdida de un embarazo



Descripción general

La pérdida de un bebé es una experiencia muy dolorosa. Es devastadora para usted y para sus seres queridos. Le puede resultar difícil saber cómo lidiar con el dolor. Pero hay algunas cosas que puede hacer para salir adelante.

Decisiones inmediatas

En primer lugar, es posible que deba tomar algunas decisiones inmediatas. Es posible que desee darle un nombre a su bebé. Es posible que desee una bendición religiosa. Es posible que desee fotos de su bebé. Todas estas cosas pueden ser reconfortantes para muchas personas. Usted deberá decidir qué es lo correcto para usted.

Sea abierto y honesto

Tómese el tiempo que necesite para el duelo. Hable con su pareja. Hablen de sus sentimientos. Es posible que ambos elijan lidiar con esto de diferentes maneras, y eso está bien. Hable con familiares y amigos, también. Es posible que no sepan qué decirle, por lo tanto sea honesta con ellos acerca de lo que está sintiendo y de cómo pueden ayudar. Enfóquese en superar un día a la vez.

Enfóquese en su salud

Asegúrese de no descuidar su salud. Ingiera una dieta nutritiva, duerma lo necesario y trate de ejercitarse todos los días. Evite recurrir al alcohol o a las drogas. Esto es dañino y peligroso.

Conclusión

Si se siente deprimida o abrumada y estos sentimientos no se van, hable con su médico. Hay muchas cosas que pueden ayudarle, incluyendo los medicamentos, la terapia y los grupos de apoyo. Su médico se asegurará de que usted obtenga la atención que necesita.



Interpretación actuarial en fotos

© 2018 Swarm Interactive. La duplicación no autorizada está estrictamente prohibida.