

Arreglos Necesarios después de una Muerte Fetal o Neonatal

Nosotros, en *Loma Linda University Medical Center*, deseamos ayudarle en todo lo que podamos para hacerle más llevadero ese pesar que tiene por la muerte de su bebé. Hay ciertos asuntos legales que se deben atender poco después del fallecimiento. A continuación encontrará una lista de algunas de las cosas que debe hacer:

Cuando un bebé nace vivo y luego fallece, hay que hacer arreglos con una funeraria.

También hay que hacer arreglos funerarios cuando se pierde un embarazo en el que el bebé ya tenía 20 semanas de gestación, o pesaba 14 onzas o más, o medía 10 pulgadas o más. Su médico o enfermera le informará si su bebé está dentro de una de esas categorías.

El hospital pide que se hagan los arreglos con la funeraria dentro de los tres días hábiles después del fallecimiento de su bebé.

Cuando se pierde un embarazo antes de las 20 semanas de gestación, no es necesario hacer arreglos funerarios. Si usted lo desea, el hospital puede hacer esos arreglos por usted. Si su parto se malogró antes de cumplir 20 semanas de gestación, podría incinerarlo o enterrarlo utilizando los servicios de una funeraria, si así lo desea. De ser así, necesita comunicarse con la oficina de registros médicos (*Medical Records*) dentro de los primeros días tras haber salido del hospital, y ellos le ayudarán con el papeleo necesario. Si usted tiene más preguntas o dudas, por favor no dude en llamarnos a cualquiera de los siguientes números telefónicos:

Departamento de Defunciones (<i>Decedent Affairs</i>)	909-771-2447
Departamento de Trabajo Social (<i>Social Work Department</i>)	909-558-4315
Capellanía (<i>Chaplain Services</i>)	909-558-4367
Coordinador del Programa - Cuidado Intensivo Neonatal (NICU)	909-558-4000 ext. 85997
Coordinador del Programa - Sala de Partos (<i>Labor and Delivery</i>)	909-558-4000 ext. 81096

Cuidándose a Sí Mismo

El proceso de duelo que ocurre después de la muerte de un bebé puede ser complicado y hasta intenso. En momentos, pareciera ser que pide más de lo que usted puede dar. Algunas personas sienten como si le estuvieran arrancando parte de su propia vida y ya no se sienten completos.

Es muy importante que usted se cuide a sí mismo, aún en medio de la tristeza. A continuación encontrará algunas cosas importantes para recordar:

Nutrición

Alimentarse bien es una de las cosas más difíciles de hacer cuando se está de luto y en aflicción. Hay algunas personas que comen de más como una forma de encontrar consuelo, mientras que otras, sienten repugnancia tan solo de pensar en la comida. El bajar o subir de peso es algo muy común después de la muerte de un bebé. Consulte con un médico si su peso cambia en más de 15 por ciento.

Ejercicio

Esta es una pieza clave para mantenerse saludable. Aunque usted no sienta deseos de hacer ninguna actividad vigorosa, es muy útil empezar un programa de actividades físicas. Si puede, consígase a alguien que le acompañe a caminar todos los días.

Bebidas y Medicamentos

Beba ocho vasos de líquido todos los días, pero evite el alcohol, los tranquilizantes y la cafeína. Es tentador querer calmar su dolor con estas sustancias, pero ese alivio es artificial y sólo consigue prolongar el inevitable enfrentamiento con su dolor.

Descanso

Pareciera ser que el sueño no volverá nunca más. La soledad parece ser peor por las noches. Es importante que mantenga su acostumbrado horario de dormir, aun cuando no pueda conciliar el sueño. Si no puede quedarse dormido, siéntese en una silla cómoda y trate de leer, pero no se levante a hacer ninguna otra actividad. Reserve esas actividades para las horas en que su cuerpo acostumbra a estar despierto.

Llorar

Muchas personas tratan de reprimir sus lágrimas, pero las lágrimas son curativas.

Hablar de su hijo

Usted encontrará personas - autn amigos y parientes - que lo van a desanimar para que no hable de su bebe que ha fallecido. Es saludable poder expresar sus sentimientos. Hágalo siempre y cuando lo crea necesario.

Escribir

El escribir un diario pareciera ser una de las cosas que más ayuda a las personas mientras pasan por el proceso de duelo. Los sentimientos que a veces son difíciles de compartir con otros, pueden expresarse con más confianza cuando se escriben. Muchas personas encuentran consuelo escribiendo cartas, mensajes o poemas sobre su bebé, o dirigidas a él.

Decisiones

Evite tomar decisiones importantes o hacer cambios. No se mude, no cambie de trabajo, no dé por terminada una relación hasta que haya pasado algún tiempo. Tampoco permita que otras personas tomen decisiones por usted. No se deshaga de la ropita de su bebé hasta que esté lista. Si usted está considerando tener más hijos, es recomendable que espere por lo menos un año antes de planear un embarazo. Hable con su médico o con un consejero para estar segura de que lo hace en el momento oportuno.

Pidiendo Ayuda

Pudiera parecerle difícil pedir ayuda, pero sus amigos y familiares pueden hacerle las cosas más fáciles. Los demás quieren desesperadamente poder ayudar en algo, pero no saben qué hacer. A las personas que quieran ayudarlo, usted puede encargarles la preparación de los alimentos, el cuidado de los niños, o de algunos de los quehaceres domésticos.

Recuerdos

Siempre que sea posible, el hospital le dará recuerditos de su bebé con la esperanza de que con ellos pueda aliviar en algo su pena. A la mayoría de las personas les ayuda tener fotos, ropitas y huellas de las manitas para mirarlas y acariciarlas. Si usted no se siente con ánimo de mirarlas en este momento, guárdelas. Llegará el momento en el que le servirán de consuelo.

El tiempo es el mejor remedio

Si usted no logra sobreponerse al dolor de su pena, el tiempo le dará la oportunidad de hacerlo. El tiempo lo cura todo.

“Mañana será otro día. El dolor pasará, pero el recuerdo de su bebé siempre estará en su memoria. Se necesita de tiempo, amor y esperanza para que la herida sane. Mientras tanto, recuerde que el aceptar no es olvidar. Aceptar no es olvidar.” (Tomado de *Empty Arms*, pg.38)