



Malparto: Sobreviviendo La Pérdida del Embarazo

Al estar embarazada uno usualmente se siente ansiosa. Ahora usted ha sufrido una pérdida y ya no se siente ansiosa. Usted se siente mas triste de lo que nunca imagino ser posible. Aunque cada persona siente el desconsuelo de una manera distinta, todas las experiencias de luto tienen un elemento común. Toda pérdida representa un plan sin realizar, un sueño no atendido, una separación del futuro anhelado. Usted había oído sobre pérdidas durante el embarazo, pero hasta el presente no había prestado atención. La experiencia de una pérdida personal y el enfrentamiento a la muerte quizás sean nuevas áreas para usted y por eso usted no se siente segura que usted sepa como sobrevivir.

Luto

Con cualquier pérdida existe un proceso el cual consiste de tres etapas:

Primera Etapa -----Segunda Etapa

Derechos que le Ayudaran a Cicatrizar

Afortunadamente, todos tenemos un deseo innato de cicatrizar y recuperarnos. Durante este período uno debe respetar sus instintos y menesteres, y uno debe tratarse a sí mismo con cariño. Recuerde que usted tiene derechos específicos para su recuperación.

1. **Usted tiene el derecho de estar bien informada-** El conocimiento de los hechos le protegerá a usted de ser mal encauzada. Usted tiene el derecho de saber exactamente que aconteció, de estar al tanto de las implicaciones que eso presenta para el futuro, de ver sus expedientes médicos, de ser atendida por expertos, tomar notas y hacer las preguntas que crea convenientes.
2. **Usted tiene el derecho de hacer decisiones.** - Se trata de su cuerpo, de su bebé, de su compañero y de su futuro. Es usted quien debe decidir si debe estar en la sala de maternidad o en un cuarto privado, si debe tener visitas o si debe solicitar una excepción a las reglas para que su compañero se quede con usted después de las horas de visita. Además, usted tiene decisiones que tomar referente a lo que va a hacer con su ropa de maternidad y artículos para el bebé. No permita que otros se apresuren a hacer sus decisiones creyendo que la están ayudando; en vez, utilice las opiniones de otros para analizar las opciones que sean mejor para usted.
3. **Usted tiene el derecho de protegerse.** - No hay ninguna recompensa en castigarse a sí mismo. Por el momento, evite las situaciones que usted anticipa que serán difíciles. No piense si podrá sobrevivir la semana entera. En vez, concéntrese en sobrepasar la próxima hora y luego la siguiente.



Malparto

4. **Usted tiene el derecho de tomárselo con calma.** - Respete su deseo innato de tomarse el tiempo que sea necesario para recuperarse del sufrimiento y sanar. La cicatrización lleva tiempo y la cantidad de tiempo variará de persona a persona. Nadie puede cicatrizar por usted. Desafortunadamente, nuestra sociedad ofrece resistencia a todo lo que toma tiempo. El dolor y la cicatrización después del luto requieren un gran esfuerzo y esto no es un proceso que se pueda apresurar.
5. **Usted tiene el derecho de recibir el apoyo necesario.** - Sea receptiva a la ayuda brindada, a pesar de que le resulte difícil para usted. Busque el tipo de apoyo que le parezca más apropiado a su situación. Recuerde que a veces los que más le quieren, quizás no sean la mejor fuente de apoyo. Usted no tiene que justificar sus decisiones o su estado de ánimos a nadie. Si usted piensa que va a perder su compostura, considere la sollicitación de la ayuda de un consejero, un terapeuta o de su grupo de apoyo durante su aflicción.
6. **Usted tiene el derecho a sentirse triste y a regocijarse.** - Después de su pérdida usted tiene muchos sentidos incómodos tales como cansancio, entumecimiento, desilusión, inability de concentrar, traición, soledad, desamparo, enfado, culpable y vacía. Le costará creer cuanta tristeza que se siente o cuantas lágrimas ha llorado. No trate de ignorar sus sentimientos. Usted se sentirá triste, pero no deje que la tristeza le controle. Otros han sobrevivido dolor semejante al suyo y con el tiempo, usted también lo hará.

La felicidad no siempre se obtiene de manera fácil, a veces tendrá que esforzarse en encontrarla. La risa y la alegría ayudan a cicatrizar. Haga lo que disfrute, y permítase el mínimo de algún lujo. Esfuérzese si se siente letárgica o aislada. Celebrando la alegría de las cosas pequeñas, no deshonra su pérdida. Descubriendo alegrías es una de sus alternativas; concéntrese en alegrías que le ayudan a cicatrizar.

7. **Usted tiene el derecho de acordarse de su bebé.** - Sus recuerdos son un aspecto importante de su vida diaria. El cicatrizar no implica que uno olvidará o menospreciará los recuerdos. Cicatrizar significa reenfocar. Si es posible, usted podrá ver, tocar, nombrar y fotografiar su bebé. Usted quizás quiera guardar un trocito de pelo como recuerdo, conservar la huellecita del pie o tener un homenaje en su memoria. Usted quizás quiera solicitar una autopsia y ver el reporte actual. Más tarde, quizás pueda obtener consuelo al plantar un árbol en su honor, al seleccionar una prenda con la gema conmemorativa del mes, o de dar una contribución a alguna agencia caritativa. En el aniversario, quizás desee compartir un rato especial recordando con su compañero.

Anticipando La Reacción de Otros

La mayor parte de la gente no se siente cómoda discutiendo la pérdida o muerte de un ser querido. Aún las personas que le tienen gran aprecio reaccionarán de tal forma que le harán sentirse frustrada y decepcionada. Puede que no consideren su pérdida como



Malparto

una muerte. Puede que no muestren compasión por su tristeza. No existen tarjetas postales para la convalecencia de un malparto. Al tratar con otros, quizás desperdicie su energía anticipando más de lo que otros sean capaces de dar de sí mismos.

Algunos puede que reaccionen con silencio o evitando su presencia, puede que hasta no hayan estado al tanto de que usted estaba embarazada. Quizas se sientan como intrusos o sin la preparación adecuada para discutir su pérdida. Puede que teman el decir algo fuera de lugar y desafortunadamente, a menudo esto es cierto. No se les ocurre enviar una tarjeta que diga "Pensando en Tí Ö", o "Lo SientoÖ", dando un abrazo o dando un pequeño regalo apropiado es mucho mejor que permanecer callado su pérdida.

Usted oirá historias sobre todas las personas que han sobrepasado y sobrevivido cosas peores. Usted también oirá comentarios como "Apresúrate y vuelve a embarazarse, para que puedas olvidar" o "Quizas sea mejor así". Algunas personas trataran de racionalizar que fué lo que fué mal para así hechar la culpa a algo por su pérdida. Incidentalmente, otros le sorprenderan compartiendo sus propias experiencias de pérdidas; tenga paciencia con ellos.

Las personas inclinadas a tomar acción le traeran comidas, le iran a hacer la compra al supermercado, le encontraran libros para leer y le llevaran de compras o le invitaran a almorzar. Probablemente apreciará sus atenciones. Quizas le sea más fácil que alguien le acompañe las primeras veces que salga en público o el primer día de regreso al trabajo. Usted tendrá que encontrar el balance correcto con estos ayudantes. Usted necesitará tiempo suficiente para estar sola así como el tiempo de estar sola con su compañero.

La empleomanía del hospital puede que trate su pérdida de forma rutinaria y que no aparezca preocupada hasta que usted tenga más de una pérdida. Para usted una sola pérdida es demasiado. Debe recordarse de que usted seleccionó la atención de los encargados médicos por la calidad del cuidado físico que ofrecen. Buena atención emocional quizás no esté necesariamente disponible en la misma localidad donde se reciba el mejor cuidado físico. Si usted no anticipa esto de los dependientes médicos, entonces no se sentirá defraudado si no lo recibe. Sea un consumidor sabio de servicios médicos, haga preguntas, tome notas, haga una lista de preguntas y preocupaciones para discutir y traiga a otra persona que le ayude a escuchar todas las repuestas. Aprenda a ser cuidadosa pero firme e indique honestamente lo que necesita sin expresarlo de una forma agresiva. Por ejemplo, quizás usted tenga que pedir una visita médica adicional.

**" El cicatrizar no implica el olvido
o el menosprecio de los recuerdos."
El cicatrizar significa el reenfocar.**

El estilo de sobrevivencia de usted y su compañero seran probablemente diferentes, tal parecerá que se encuentran en un sube y baja. La mujer a menudo quiere repasar y volver a analizar lo acontecido mientras que el hombre se inclina más a la acción de rehacer su vida.



Malparto

Esto no implica que no esté pasando por una etapa de dolor y luto. Ambos compañeros no siempre encuentran la misma solución o resuelven los problemas al mismo paso. A menudo la mujer debe ser consolada y el hombre es el consolador. Ninguno de ellos debe ser el único proveedor de apoyo para el otro. Aunque durante este tiempo el uno se recueste en el otro, cada uno debe encontrar avenidas adicionales de apoyo. Recuérdense el uno al otro lo mucho que se quieren. Tómense el tiempo de sentirse tanto alegre como triste, de hablar, de abrazarse, y de volverse a abrazar de nuevo.

Si ustedes tienen otros hijos en la familia, ellos pueden que se sientan de algún modo culpables o responsables en parte de la pérdida. Escuchen sus reparos y expliquen la verdad de lo acontecido al nivel apropiado. Ellos necesitarán el refuerzo y probablemente necesiten sentirse seguros para que no se asusten al enfrentarse a su propia mortalidad. Permítanles sentirse triste y también de ver a ustedes triste.

Su Próximo Embarazo

Después de una pérdida, el tomar la decisión de intentar otro embarazo es difícil.

- Obtenga toda la información posible sobre las causas de su pérdida y si estas pueden afectar otros embarazos. Quizás quiera consultar con un geneticista o perinatólogo.
- Decidiendo cuando es el momento más oportuno es una decisión que solo los compañeros pueden hacer. Esto supone gran valentía y ambos compañeros tienen que sentirse que están listos. Quizás no existe el momento perfecto para ello. Durante el proceso de recuperación no es recomendado el tomar decisiones mayores. Otro embarazo no reemplazará la criatura perdida. Los niños no son intercambiables; sin embargo un nuevo embarazo le puede ayudar a reenfocar su atención.
- Su próximo embarazo probablemente no sea tan alegre como le hubiese gustado porque usted realizará que todo en la vida no sucede según lo planeado. Insista en que su embarazo sea vigilado minuciosamente. En cualquier momento en el que ocurra el menor problema, usted se sentirá vulnerable y aterrorizada. Después de una pérdida, es difícil el sentir todas las ventajas del embarazo, puede que se sienta inepta o que se sienta incómoda. Usted no puede decir que es su primer embarazo, pero tampoco puede decir que en realidad sea madre.
- El planear en anticipación la llegada del bebé puede resultar difícil. Puede que usted evite cualquier tipo de preparación. Los familiares y amistades podrían proveer lo que usted y el bebé necesitan mientras usted esté en el hospital. Usted puede solicitar que cualquier celebración de bienvenida al bebé o "baby shower" se planee para después de la llegada del bebé.
- Todos estarán dispuestos a ofrecer sugerencias para que usted realice este embarazo tan especial con éxito. Aunque le resulte irritante, a veces las personas actúan así porque sienten vínculos emocionales con su embarazo. La manera más fácil de reaccionar a estas sugerencias es escuchar y luego hacer lo que a usted, a su compañero y a su equipo médico le parezca sea lo mejor.



Malparto

- La experiencia del dar a luz quizás produzca emociones mixtas. Los recuerdos de su pérdida se avivaran, especialmente si usted se encuentra en el mismo hospital y es atendida por los mismos empleados. Usted quizás tenga que prolongar los sentimientos de luto al mismo tiempo que celebra una nueva vida.

**"La cicatrización llevará tiempo.
Uno debe concentrarse en el lamento propio del luto más que en el sufrimiento en sí."**

- Demoras en el establecimiento de un vínculo emocional puede ser el resultado natural de la pérdida del previo embarazo. Usted quizás se sienta que necesita protegerse de más dolor, por lo cual puede que sea cautelosa de sentirse unida a su bebé emocionalmente hasta tener la certeza y seguridad de que se encuentre bien. No se preocupe si no se siente conectada emocionalmente de inmediato, con el tiempo este vínculo se irá forjando.
- Sentirá momentos de pánico cuando su bebé esté enfermo o parezca demasiado tranquilo o cuando lo deje al cuidado de otra persona. Usted evitará toda situación que le pueda ocasionar tristeza semejante a la que sintió.
- La manera con la cual usted trate a sus hijos se verá influenciada por su pérdida, muy en especial si esta aconteció hacia finales del embarazo, debido a infertilidad o a múltiples malpartos. Sabiendo que estos niños son super especiales influye sus métodos y decisiones. La objetividad será más difícil en comparación con otros padres.

Usted puede sobrevivir la pérdida del embarazo

La mayor parte de la gente no han aprendido a desarrollar las cualidades necesarias para enfrentarse y sobrevivir el lamento y la pérdida. La pérdida de un embarazo quizás sea su primer encuentro personal con la muerte. La recuperación de una pérdida requiere gran esfuerzo, el lamento desgasta su resistencia. La cicatrización llevará tiempo. Concéntrese en sobrepasar la etapa del lamento en vez de concentrarse en el sufrimiento y dolor.

Respete sus menesteres, sus límites e imperfecciones. Sea receptiva al cuidado y apoyo de otros teniendo al mismo tiempo paciencia con sus fallos. Al mismo tiempo que está aprendiendo muchísimo sobre la muerte, también está aprendiendo cantidad sobre la vida en sí. Habrán alegrías después - y durante el dolor. El que usted se encuentre leyendo sobre este tópico indica que se encuentra en el sendero que le ayudará a luchar por su sobrevivencia. Usted puede sobrevivir su pérdida.

Malparto

Preparación Médica para el Siguiete Embarazo

Del quince al veinte por ciento de todos los embarazos confirmados clínicamente resultan en pérdida. Las causas de pérdida del embarazo son numerosas. El riesgo de pérdida para subsiguientes embarazos (hasta el cuarto) varían del 24% al 32%. Para aumentar los oportunidades de éxito en los próximos embarazos, puede que le recomienden algunos de estos procedimientos. (Uno o todos en cada categoría):

	Causas de la Pérdida	Procedimiento Después Del Malparto
Anatómicos	<ul style="list-style-type: none"> • Malformación del utero • Ej: En forma de "T" o desviación del septo • Cervix incompetente • Fibroides uterinos • Adhesiones (tejido con cicatrices) en el útero 	<ul style="list-style-type: none"> • Histerosalpingograma • Histeroscopia • Sonograma • Laparoscopia
Hormonales	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel inadecuado de progesterona - defecto de la fase luteal • Anomalías de los órganos secretores de hormonas • Ej: tiroide, glándulas adrenales, pituitaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de sangre para la determinación de los niveles hormonales • Gráfica de la temperatura basal del cuerpo • Biopsia del endometrio
Teratógenos: Teratógenos son agentes que interfieren con el desarrollo normal del feto embriónico.	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición elevada a rayos X • Exposición a sustancias químicas en el trabajo o en el hogar. • Exposición a medicinas - tanto reguladas por receta médica, como de uso común • Abuso de bebidas alcohólicas o uso de drogas 	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de sus antecedentes o historial médico a su doctor • Análisis de sangre para detectar los niveles • de exposición a agentes infecciosos

Malparto

<p>Teratógenos:</p> <p>Teratógenos son agentes que interfieren con el desarrollo normal del feto embriónico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agentes infecciosos- rubiola, toxoplasmosis, citomegalovirus, herpes, hepatitis, micoplasmos-T 	
<p>Factores Maternales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Madres con condiciones médicas tales como diabetes mellitus, lupus, o tendencia a tener convulsiones están más predispuestas al malparto. • Infección maternal de microplastos - T • Madres con edad superior a 35 años están sujetas a un aumento del riesgo de tener malpartos 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico exacto de la condición médica. • Examen minucioso de todo tipo de medicación durante el embarazo
<p>Factores Paternales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Infección paterna de micoplasmas-T • Exposición a sustancias químicas en el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico correcto de cualquier condición médica o infecciosa • Consideración y evaluación minuciosa de los niveles de exposición a sustancias químicas
<p>Inmunología</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inabilidad del sistema inmunológico de la madre de prestar protección al feto contra el rechazo de un tejido extraño 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis para evaluar los niveles sanguíneos de HLA o ANA

Malparto

<p>Anormalidades genéticas o de cromosomas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría (50%-60%) de los malpartos en el primer trimestre (menos de 12 semanas) se deben a una composición anormal de cromosomas. Cada célula requiere 46 cromosomas intactos para permitir el desarrollo normal. Cambios en el número total de cromosomas o en la constitución de los cromosomas individuales aumenta el riesgo al malparto. La mayor parte de los errores en el número de cromosomas son accidentales. • Ocasionalmente la herencia (tanto del padre o la madre) de una distribución distinta de cromosomas predispone al malparto 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de los cromosomas en la sangre (en el caso de que se sospeche la herencia de anomalías)
<p>Placenta y Cordon Umbilical</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Abruptio de la placenta - separación prematura de la placenta • Placenta previa - placenta sobrepuesta a la cervix • Infección de la placenta • Nudo en el cordón umbilical • Cordón enrollado alrededor del feto 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen detallado del cordon umbilical y la placenta • Reevaluación de los sonogramas
<p>Parto Prematuro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio prematuro del parto (6-10% de todos los partos son prematuros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Examen general para la detección del cualquier condición que requiera tratamiento medico • Evaluación cuidadosa del útero y especialmente de la cervix



Malparto

El Proceso del Lamento

Primera Etapa: Estado de choque y negación

"Oh, no! No a mí!" "Oh, no, No estoy manchando. Yo he estado prestando gran atención a mi embarazo y me he estado cuidando."

Segunda Etapa: Enfado / Culpabilidad / Depresión.

" Por qué a mí? Si tan solo hubiese . . . " " Yo tengo tantos deseos de tener un bebé. Al resto del mundo no le importa tanto y tienen embarazos perfectos" "Me he sentido más triste en esta semana que durante toda mi vida."

Tercera Etapa: Aceptación

"Sí, a mí. Es parte de mi vida y yo tengo que lidiar con ello. Muchas personas sufren pérdidas del embarazo y de alguna forma rehacen sus vidas. Quizas alguien me pueda recomendar un consejero o grupo de apoyo que me puedan ayudar.

Cada etapa posterior lleva más tiempo que la anterior. Existiran muchos contratiempos; algunos seran anticipados y otros le tomaran por sorpresa. Contratiempos puede que se presenten en forma de celebraciones de bienvenida para el bebé o "baby showers", narraciones sobre experiencias del nacimiento, o nuevos bebes; visitas al departamento de obstetricia o ginecología, bebes lactando, comentarios insensitivos, días de fiesta, y reuniones familiares. Estas experiencias le pueden ir consumiendo poco a poco y pueden llegarle a causar gran desgaste, o, usted puede aprender a aceptarlas como inconveniencias temporales e inevitables. La experiencia de lamentación es parte del proceso de su recuperación. No borrará la pérdida. Usted no olvidará tampoco volverá sentirse igual que antes de sufrir su pérdida. Usted eventualmente encontrará un lugar apropiado en su memoria para mantener los recuerdos de su pérdida.

TERCERA ETAPA

Los siguientes folletos son gratis y están disponibles:

Infertilidad: Estudiando sus Opciones

Esta publicación explora opciones médicas y no médicas para solucionar la infertilidad en el contexto de definir sus aspiraciones y los hechos que afectan sus decisiones.

Infertilidad: Su papel con el Equipo Médico

Esta publicación delinea ocho modos en los cuales el paciente comparte la responsabilidad con los doctores y otros. Recomienda una participación activa y organizada.

Infertilidad: Ayudando a Otros a Comprender Esta publicación describe los sentimientos de la persona que está pasando por la experiencia de infertilidad y sugiere como los familiares y amistades pueden ayudar.

Infertilidad: Sobreviviendo los Días de Fiesta

Esta publicación ofrece sugerencias prácticas para rebasar los días de fiesta del invierno, así como el día de las madres y el día de los padres.



Malparto

Malpartos: Sobreviviendo la Pérdida de Embarazo

Esta publicación le habla al corazón sobre el dolor y el proceso de recuperación. Afirma la validez de las emociones sentidas, ofrece sugerencias de como lidiar con otros y prepara el camino para un nuevo embarazo. También cubre posibles causas médicas del malparto y ensayos o procedimientos a considerar.

Nosotros Tampoco Podemos Tener un Bebé

Esta publicación "genérica" está diseñada para el uso por grupos de apoyo. Se provee espacio para que cada grupo de apoyo pueda imprimir o estampar información sobre el capítulo local.

Respuestas a sus Preguntas Sobre la Infertilidad

Esta publicación provee un bosquejo de la información sobre el propósito y los servicios ofrecidos por el Instituto Ferre, sus programas educacionales y su biblioteca.

Un video cassette sobre el Instituto Ferre tambien está disponible

Sobrepasando los Obstáculos de la Infertilidad

Constance H. Shapiro comparte distintos modos para sobrevivir la pérdida y realiza las experiencias de otras parejas infértiles.

Malpartos: Sobreviviendo la Pérdida del Embarazo fué preparado por Jody Earle, Luba Djurdjinovic y el Comité Consejero de Materiales Educacionales del Instituto Ferre. El Instituto Ferre es una organización de servicio sin ganancias, dedicado a la educación sobre la infertilidad. Ferre mantiene una lista actualizada de grupos de apoyo para la infertilidad, una extensa biblioteca y la publicación de una carta periódica. Puede ponerse en contacto por teléfono, escribir o visitarnos.

Instituto Ferre, Inc.
124 Front Street
Binghamton, NY 13905
Teléfono (607)724-4308
Facsimile (607)724-8290

Este folleto fue traducido por Moira Heinold

www.ferre.org
www.InfertilityEducation.org