

## Sugerencias Prácticas Para los Padres Cuyo Bebé Ha Muerto a causa de Aborto Espontáneo, Neonatal, y Muerte Infantil

Por Sasha J. Mudlaff, M.A.

- ♥ Información / Educación - averiguar todo lo que puedas acerca de lo que pasó con tu bebé. Comprar un Diario; crear un archivo.
- ♥ Haz Preguntas
- ♥ Incluye tus otros hijos en el dolor de la familia, incluyendo el funeral
- ♥ Averigüe lo que necesita hacer hoy para cuidar de sí mismo en el futuro
- ♥ Habla y comparte con otras personas - especialmente aquellos que también han perdido a un bebé - Comparte sus sentimientos
- ♥ Mantén un Diario
- ♥ Escribir una carta para su bebé
- ♥ Crear un libro de recuerdos o caja de recuerdos. Usted se sorprenderá de las cosas especiales que usted tiene que ahora pueden ser recuerdos; tarjetas, notas, artículos de hospital, las cosas especiales comprados en anticipación del nacimiento, las flores se pueden secar, una cinta de un arreglo floral, etc.
- ♥ Incluye a tu bebé en celebraciones familiares menciona a tu bebe, ten algo como muestra y representación de su memoria, como una vela, planta de flor o una foto
- ♥ Almacena las cosas de tu bebe cuando TU estés lista, y no cuando otros te digan "ya es tiempo". Mantente Preparada para escuchar comentarios hirientes de los demás (UY!)
  - "Por lo menos puedes tener otro..."
  - "Por lo menos tienes más hijos..."
  - "Es mejor que te haiga pasado ahora y no después de algunos años cuando realmente conocerías a tu hijo"
  - "Esto es una bendición...las cosas probablemente hubiesen sido peor después"También, en enfocó de preocupación es concentrado más en la mama que en el papa.
- ♥ Alimenta tu relación con tu pareja
- ♥ Busca un grupo de apoyo
- ♥ Tomate tu tiempo sobre cualquier decisión
- ♥ Intenta comer, dormir y has tus ejercicios
- ♥ Abraza, renueva, o establece tu FE
- ♥ Oraciones
- ♥ Estate preparados para los "residuos" que inesperadamente traigan a la superficie tus emociones de duelo, como:
  - Tu cuerpo posterior al embarazo, incluyendo los cambios de tus senos la leche vendrá
  - Gente que no saben acerca de la muerte de su bebé
  - Correo cual anuncia artículos de bebé
  - Ver a otras mujeres embarazadas y familias con sus bebés
  - La inevitable pregunta: "¿Cuántos hijos tienes?"
  - Días Festivos
- ♥ Recuerde que no hay tiempo cual sea bien o mal para: nombrar a tu bebé; crear un libro de recuerdos o una caja; iniciar un diario; escribir una carta; guardar o mostrar recordatorios; llorar...