

Pensando en el embarazo después de la muerte de su bebé

Puntos claves

- Es normal tener sentimientos conflictivos sobre un nuevo embarazo después de sufrir la muerte de su bebé. Tómese el tiempo para decidir cuándo desea quedar embarazada otra vez.
- Su cuerpo necesita tiempo para reponerse entre embarazos. Hable con su profesional de la salud sobre la cantidad de tiempo que debe esperar antes de intentar quedar embarazada otra vez.
- Hágase un chequeo preconcepcional antes de quedar embarazada para asegurarse de que esté sana cuando quede embarazada.
- Si decide embarazarse otra vez, piense positivamente y con esperanza. Solo porque su bebé murió no significa que sucederá lo mismo en su próximo embarazo.

¿Qué hacer si tiene sentimientos conflictivos sobre un nuevo embarazo?

Si su bebé murió durante el embarazo o después de nacer, es normal tener sentimientos conflictivos sobre un nuevo embarazo. Tal vez desee quedar embarazada de inmediato o quizás prefiera esperar un poco. Quedar embarazada posiblemente le haga sentir que está pasando a una otra etapa de cosas buenas. Pero es posible que todavía se sienta triste y que extrañe a su bebé. Quizás se sienta culpable y le preocupe que se olvidará del bebé que murió. Podrá sentir temor de que, si queda embarazada otra vez, el bebé nuevo también muera. Es normal tener todas esas emociones.

Hable con su pareja de lo que siente. Su pareja podrá tener otra opinión sobre el nuevo embarazo. Compartan entre sí lo que les inquieta y les preocupa. Usted y su pareja son los únicos que pueden decidir qué es lo mejor para ustedes.

Quizás también le ayude compartir sus sentimientos con otras personas incluyendo:

- Su familia
- Sus amigos
- Su profesional de la salud
- Un consejero
- Otros padres cuyo bebé ha muerto. Visite compartasuhistoria.org, la comunidad en línea de March of Dimes donde las familias que perdieron a un bebé pueden comunicarse y reconfortarse.

¿Cuánto debe esperar antes de intentar quedar embarazada otra vez?

Para la mayoría de las mujeres, conviene esperar al menos 18 meses (un año y medio) desde el final de un embarazo antes de quedar embarazada otra vez (eso se conoce como intervalo entre embarazos). Eso le da a su cuerpo suficiente tiempo para recuperarse antes del próximo embarazo. Si le preocupa su próximo embarazo, dejar pasar todo ese tiempo tal vez le ayude a sentirse más preparada para quedar embarazada otra vez.

No todas las mujeres pueden esperar 18 meses entre embarazos. Hable con su profesional de la salud sobre el tiempo que debe esperar entre embarazos si:

- Tiene más de 35 años.

- Ha tenido un aborto espontáneo o nacimiento sin vida. El aborto espontáneo sucede cuando el bebé muere en la matriz antes de las 20 semanas de embarazo. El nacimiento sin vida (o muerte fetal) sucede cuando el bebé muere en la matriz después de las 20 semanas de embarazo.

¿Qué puede hacer antes de quedar embarazada otra vez para ayudarle a tener un embarazo sano la próxima vez?

Lo mejor que puede hacer para ayudarle a tener un embarazo sano la próxima vez es cuidar bien de sí misma. Esto es lo que puede hacer para estar bien de salud antes de su próximo embarazo:

- Hágase un chequeo preconcepcional. Es un chequeo médico antes del embarazo para asegurarse de que tiene buena salud cuando queda embarazada.
- Tome una multivitamina todos los días con 400 microgramos de ácido fólico. El ácido fólico es una vitamina que cada célula de su cuerpo necesita para el crecimiento y desarrollo normales. Si lo toma antes de quedar embarazada y a principios del embarazo, puede ayudar a proteger a su bebé de los defectos de nacimiento del cerebro y la médula espinal, llamados defectos del tubo neural, de los defectos de nacimiento de la boca llamados labio leporino y paladar hendido y de algunos defectos de corazón.
- Logre un peso sano para su salud. Coma alimentos sanos y haga algo activo todos los días. Hable con su profesional de la salud sobre el peso ideal para usted.
- No fume, no beba alcohol ni consuma drogas dañinas. Hable con su profesional de la salud si necesita ayuda para dejar algún mal hábito.

¿Tiene alguna condición médica que pueda afectar su próximo embarazo?

Algunos problemas médicos pueden causar complicaciones durante el embarazo. Durante su chequeo preconcepcional, hable con el profesional de la salud sobre:

- Su historial de embarazos. Explique a su profesional qué sucedió en su embarazo anterior. Quizás le pueda decir por qué murió su otro bebé y si podría suceder otra vez. Tal vez usted y su profesional puedan hacer algo para evitar aquellos problemas capaces de afectar a su bebé.
- Su historial médico familiar. Este es un registro de las condiciones de salud y tratamientos que usted, su pareja y todos los parientes de ambas familias han tenido. Algunos de ellos pueden afectar su embarazo. Si ciertas condiciones son hereditarias en sus familias, tal vez le sugiera consultar a un asesor en genética. Esa persona tiene capacitación especial sobre los defectos de nacimiento y otros problemas médicos que se transmiten en las familias.
- Condiciones de salud que usted tiene como depresión, diabetes o alta presión arterial. La depresión es una condición médica en la que los sentimientos fuertes de tristeza duran mucho tiempo e interfieren con su vida diaria. La diabetes sucede cuando usted tiene demasiada azúcar en la sangre (llamada azúcar en sangre o glucosa). Demasiada azúcar en la sangre puede dañar los órganos del cuerpo como los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones. La presión arterial alta (también llamada hipertensión) es cuando la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado grande. Tratar estas condiciones antes de quedar embarazada puede ayudarle a tener un embarazo más sano.
- Medicamentos que toma. Su profesional podrá decirle qué medicamentos pueden tomarse sin riesgo durante el embarazo. Dígale qué medicamentos toma incluyendo medicamentos recetados, medicamentos sin receta, suplementos y productos herbales.

¿Cómo puede manejar el estrés de intentar un nuevo embarazo?

El estrés es preocupación, tensión o presión que siente en respuesta a cosas que suceden en su vida. Tratar de quedar embarazada otra vez después de la muerte de un bebé puede ser muy estresante para usted. Quizás le preocupe que su próximo bebé también muera. Puede sentir la presión de quedar embarazada otra vez antes de estar lista. Es posible que se sienta enojada de tener que pasar por el embarazo otra vez. Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarle a manejar el estrés que pueda sentir sobre un nuevo embarazo:

- Hable con su pareja y con la gente que tiene afecto por usted. Dígales qué piensa de quedar embarazada otra vez.
- Trate de mantener la esperanza. Recuerde que cada embarazo y cada bebé son diferentes. Solo porque su bebé murió no significa que sucederá lo mismo en su próximo embarazo.
- Si trabaja, hable con su jefe para reducir el nivel de tensión en el trabajo.
- Consulte a su profesional de la salud o a un consejero sobre las formas de reducir el estrés.
- Vaya a su chequeo preconcepcional para asegurarse de estar sana. Tener buena salud cuando queda embarazada puede ayudarle a tener un embarazo sano.
- Coma alimentos sanos, beba mucha agua y haga algo activo todos los días. Trate de dormir la cantidad adecuada de horas.
- No fume, no beba alcohol ni consuma drogas perjudiciales.

Para más información

- [Del dolor a la recuperación](#) (folleto gratuito de March of Dimes para padres en duelo)
- [Comparta su historia](#) (la comunidad en línea de March of Dimes donde las familias comparten las experiencias del nacimiento prematuro, los defectos de nacimiento o la pérdida)
- [Centering Corporation](#) (información y recursos para sobrellevar el duelo) (sitio en inglés)
- [Compassionate Friends](#) (Los Amigos Compasivos) (recursos para familias después de la muerte de un niño)
- [First Candle](#) (Embarazo sin riesgos y bebés sanos)
- [International Stillbirth Alliance](#) (información sobre el nacimiento sin vida) (sitio en inglés)
- [No I Lay Me Down to Sleep](#) (fotografía de recuerdo)
- [Perinatal Hospice & Palliative Care](#) (recursos para padres que se enteran durante el embarazo que su bebé tiene una condición que limita la vida) (sitio en inglés)
- [Programa Journey del Hospital de Niños de Seattle](#) (recursos para familias después de la muerte de un niño)
- [Share Pregnancy & Infant Loss Support](#) (recursos para familias con pérdida del embarazo o del bebé)
- [Star Legacy Foundation](#) (Educación e investigación sobre la muerte fetal) (sitio en inglés)

Revisado en octubre de 2017

