

¿Qué es el dolor?

Según Mayo Clinic, el duelo es una reacción natural a la pérdida y el duelo puede afectarnos mental, emocional, física, social y espiritualmente. Algunas de las cosas que puede sentir incluyen:

- Tristeza
- Depresión
- Culpa
- Enfado
- Pérdida de apetito
- Ansiedad
- Incapacidad para dormir
- Pérdida de interés en las cosas que solía disfrutar.
- Conmoción
- Entumecimiento
- Anhelo
- Preocupación

Todos lloran de manera diferente y a su propio ritmo. Puede experimentar formas de atender el dolor de la pérdida mientras intenta encontrar formas de vivir en este nuevo mundo posterior a la pérdida. Es importante tratar de encontrar un equilibrio que brinde a la pérdida ya la vida la atención que se merece.

Formas de lidiar con el dolor

- Cree una “caja de memoria” especial que contenga cosas como recuerdos del hospital, tarjetas de condolencia, regalos especiales, notas personales o un diario de sus sentimientos sobre su bebé y esta experiencia.
- Plante flores o un árbol en honor a su bebé.
- Use cosas que le recuerden a su bebé como un amuleto o coloque la piedra de nacimiento del bebé en un anillo.
- Acepte que ahora tendrá una nueva "normalidad".
- Trate de evitar grandes cambios en la vida.
- Cuídese (coma sano, haga ejercicio, duerma lo suficiente, evite el alcohol y las drogas).
- Acepte la ayuda de otros.
- Encuentra un grupo de apoyo.