

Cuidarse a usted misma



Aclaración: Nuestra meta es usar el lenguaje de género inclusivo cuando sea posible. Todas las referencias a la lactancia son inclusivas a todos los individuos que amamantan, crían, dan pecho y alimentan con leche humana.

Llorar la muerte de su bebé es una experiencia única y compleja y estamos aquí para brindarle apoyo. Estas son algunas ideas, para cuando esté lista, que podrían ser útiles para usted y su familia.

Apoyo para sobrellevar el duelo

No hay plazo o "manera correcta" de experimentar el duelo y está bien no estar bien. Cada quién maneja sus impactos emocionales o físicos de manera diferente y en tiempos diferentes. Todas sus emociones son válidas.

- Quizá se sienta abrumada por las emociones un día y no el siguiente. Los sentimientos de negación, enojo, culpa, depresión y soledad pueden ir y venir sin orden o patrón específico.
- Quizá todavía esté sintiendo cambios en sus hormonas, causadas por el embarazo y el parto. Estas hormonas pueden impactar sus emociones, haciendo más difícil navegar su duelo.
- Muchas personas experimentan cambios en su patrón de sueño después de la pérdida. Podría sentirse exhausta y dormir más durante el día o pensamientos atropellados pueden mantenerla despierta. Si el sueño es difícil en el momento, incluso 4 horas de sueño ininterrumpido puede mejorar su bienestar mental.
- Quizá ya tenga amigos y familia que le apoyan, pero quizá no entiendan realmente por lo que está pasando. Los siguientes recursos le pueden ayudar durante el proceso de sanación.
 - Visite [PSI Arizona](#) para grupos gratuitos de apoyo para usted, su pareja y/o familia.
 - Visite [MISS Foundation](#) para servicios individuales de apoyo y grupos gratuitos de apoyo de mamás consejeras.

Nutrición

La pérdida y duelo pueden afectar sus hábitos al comer. Tenga consideración para usted misma y reconozca sus sentimientos.

- Algunos padres podrían sentir que necesitan comer más comidas durante este tiempo tan difícil o algunos pueden tener pérdida de apetito. Quizá sienta que tiene más energía cuando come más seguido durante el día.
- Elija los alimentos de cada grupo (frutas, verduras, granos enteros, proteína, lácteos) que más disfrute. Visite [MyPlate](#) y [Zona de Salud AZ](#) para recetas e ideas nuevas.
- Estire su dinero para la comida. Quizá sea elegible para otros programas de ayuda en la nutrición, que se pudieran usar al mismo tiempo que sus beneficios de WIC. Visite el [Departamento de Seguridad Económica de Arizona](#) para saber más y solicitar.
- Es importante tomar un suplemento con ácido fólico antes, durante y después de un embarazo para prevenir defectos de nacimiento si/cuando se embarace otra vez. Para recibir su suplemento gratuito, visite el sitio Web de Power Me A2Z

Si necesita apoyo inmediato, llame o envíe un texto a la Línea Directa de Salud Materna al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262) o llame a su proveedor de atención médica.

Lactancia

El cuerpo comienza a producir leche en las primeras fases del embarazo. Dependiendo de su fase de embarazo o posparto, es posible que tenga leche disponible. Lo que haga con su leche es su decisión y estamos aquí para apoyarle.

- Quizá algunos padres quieran dejar de lactar rápido, lentamente o seguir lactando para donar su leche.
- La leche materna disponible puede ser un difícil recordatorio de su pérdida. Cuando su cuerpo deja de producir leche, los cambios en las hormonas podrían aumentar, de manera temporal, los sentimientos de tristeza, ansiedad e irritabilidad. Si estos sentimientos continúan, consulte a su proveedor de atención médica.
- La leche humana es la forma óptima de alimentar a los bebés. Algunos padres encuentran consuelo en saber que su leche se usa para salvar la vida de otro bebé y deciden donar a los bancos de leche. Muchos bancos de leche no tienen un requisito mínimo de leche donada.
 - Para más información sobre Los bancos de leche, visite [Human Milk Banking Association of North America \(HMBANA\)](#).
 - Hay dos Depósitos de Leche para donación de la leche materna en Arizona: [The Milk Spot of Phoenix](#) and [Tucson Medical Center for Women](#).
- Este volante ofrece más información sobre cómo cuidar sus senos [después de una pérdida](#). También puede llamar a la Línea Directa de Lactancia las 24 horas: 1-800-833-4642 para hablar con un IBCLC.

Planeación familiar

Tomar la decisión de volver a intentar de nuevo tener un bebé, después de una pérdida, es personal. Se recomienda que se dé tiempo para sanar física y emocionalmente.

- Cuando esté lista, puede hablar de planeación familiar con su proveedor de atención médica para apoyo y consejo.
- Si el control natal es parte de su plan, los anticonceptivos orales ya están disponibles sin receta en muchas farmacias.
- Para algunas mujeres, el control natal hormonal puede impactar su humor. Si nota algún cambio, hable con su proveedor de atención médica.
- En las futuras citas traiga una lista de preguntas para asegurarse de hablar de todas sus inquietudes. Si siente que no tiene apoyo de su proveedor, tiene la opción de cambiar. Abogue por usted y su familia.

Vida familiar

Hay cosas nuevas que aprender en cada etapa de la maternidad. Los recursos están disponibles para apoyarla sobre la marcha.

- Las vacunas te mantienen saludable a ti y a tu familia. Podría haber ayuda económica disponible a través del [Programa de Vacunas para Niños](#).
- [Head Start y Early Head Start](#) ofrecen programas de educación temprana sin costo para niños elegibles de entre las edades de 0-5. Visite el [sitio de DES](#) para recibir ayuda con los costos de cuidado infantil.
- [Strong Families AZ](#) ofrece clases y recursos para madres y padres primerizos y familias con niños pequeños de cero a cinco años.
- Si usted no siente seguridad en su relación o en casa, visite el [sitio ACESDV](#) para información compasiva y apoyo relacionados con violencia doméstica o sexual.

Más qué considerar

Para ayudar a su familia a estar segura, evite el uso del alcohol, tabaco y sustancias ilícitas y tome sus medicinas como se las recetaron.

- Para tratamiento y recursos por abuso de sustancias
 - Visite el [Localizador de tratamientos en Arizona](#)
 - Línea de Ayuda y Recomendaciones con Opioides de Arizona 1-888-688-4222
 - Línea de ayuda de SAMHSA 1-800-662-4357
- ¿Planea dejar de fumar o usar cigarrillos electrónicos? Llame a ASHLINE at 1-800-556-6222

