LECCIÓN A SU PROPIO RITMO

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir créditos de educación nutricional para su clase.

# Cómo cuidarse después de perder un embarazo y un bebé

Women Infants and Children



**WIC le expresa sus más sinceras condolencias a usted y a su familia durante este momento tan difícil. Lamentamos profundamente su pérdida y entendemos que la experiencia de cada persona es única. Debido a que la recuperación es un proceso, esperamos que este material le dé información y herramientas para apoyarla durante esta etapa.**

**No hay una manera fácil de afrontar la pérdida de un bebé. Lo que sea que esté sintiendo, sus sentimientos son válidos y hay apoyo disponible. Mientras está en duelo, sea gentil y paciente con usted. El objetivo de las sugerencias de abajo es darle consuelo y ayudarla a cuidarse — mente, cuerpo y espíritu— mientras atraviesa este momento difícil.**

## Atención de seguimiento

El seguimiento con un proveedor de atención médica después de una pérdida es importante por muchos motivos. Un proveedor:

- Puede ofrecer apoyo emocional y proporcionar recursos de orientación o grupos de apoyo
- Se asegurará de que su cuerpo se esté recuperando adecuadamente
- Puede investigar problemas médicos subyacentes y ayudarla a tomar decisiones informadas sobre futuros embarazos

## Cómo afrontar el duelo

El duelo es un proceso personal y cada persona lo vive de manera distinta. No hay una manera correcta o incorrecta de vivir el duelo y la recuperación no sucede en una línea de tiempo determinada.

- Sea paciente con usted y permítase sentir lo que siente.
- Rodéese de personas u organizaciones que la apoyen y la animen.
- Pida ayuda. Permita que familiares, amigos y profesionales de confianza comprensivos la acompañen durante este tiempo. Aceptar ayuda puede hacer que este proceso se sienta un poco más ligero.
- Practique el cuidado personal comiendo bien, descansando y buscando actividades que disfrute.

Vivir el duelo no significa olvidar ni "superarlo"; significa aprender a sobrellevar su pérdida mientras gradualmente encuentra una manera de seguir adelante.

## Hidratación

Mantenerse hidratada es importante para su bienestar general y su recuperación. Cuando su cuerpo no tiene suficiente agua, puede deshidratarse. Las señales de deshidratación incluyen:

- Dolores de cabeza/letargo
- Orina de color oscuro
- Labios secos o boca pegajosa
- Somnolencia e irritabilidad
- Piel enrojecida

Estos son algunos consejos para ayudarla a tomar más agua:

- Lleve una botella de agua en todo momento.
- Agregue trozos de frutas frescas, como limones, pepinos o bayas.
- Haga cubos de hielo con jugo de fruta 100 % puro o con fruta fresca en agua.



# Nutrición

Atravesar una pérdida puede cambiar su actitud hacia la comida. Podría no sentir hambre o querer comer más de lo habitual; ambas reacciones pueden suceder. Una buena nutrición después de una pérdida es importante para:

- La sanación
- Mejorar el estado de ánimo y las emociones
- Aumentar los niveles de energía
- Prevenir problemas médicos
- Mantener los huesos fuertes
- Apoyar su sistema inmunológico

Pruebe estos consejos para obtener la buena nutrición que su cuerpo necesita para sanar y sentirse mejor:

- Programe una alarma para recordar comer comidas pequeñas con regularidad.
- Tenga a mano snacks saludables y fáciles de comer, como queso, frutas, vegetales, etc.
- Prepare comidas que huelan y se vean apetitosas.
- Tome un multivitamínico.

## Recomendaciones diarias de los grupos alimenticios:

Las necesidades nutricionales son únicas para cada persona. Estos son algunos consejos para aprovechar al máximo sus grupos alimenticios. Haga una cita con su nutricionista de WIC para determinar sus necesidades específicas.

- **Productos lácteos:** 3 tazas al día
  - Elija productos lácteos bajos en grasa. WIC proporciona leche baja en grasa, queso, yogur, tofu, leche de soja, buttermilk y otros sustitutos de la leche.
- **Proteína:** 5 - 7 oz al día
  - Elija una variedad de proteínas de origen animal y vegetal. WIC proporciona huevos, pescado enlatado, frijoles, guisantes partidos, mantequilla de nueces y tofu.
- **Fruta:** 1 ½ - 2 ½ tazas al día
  - Elija una variedad de frutas. Incluya frutas de todos los colores del arcoíris. WIC proporciona frutas frescas, congeladas y enlatadas.
- **Vegetales:** 2 ½ - 3 ½ tazas al día
  - Elija una variedad de vegetales de todos los colores del arcoíris. WIC proporciona vegetales frescos, congelados y enlatados.
- **Granos:** 6 - 10 oz al día
  - WIC proporciona una variedad de cereales integrales, incluyendo cereales integrales, pan, quinua, English muffins, avena, tortillas, pasta y más.

## Las comidas de WIC ayudan a su cuerpo a recuperarse

### Proteína



La proteína de los huevos, la mantequilla de maní y los frijoles ayudan al cuerpo a reconstruirse y repararse.

### Hierro



El hierro de los frijoles, lentejas y cereales ayuda a mantener la sangre saludable y puede mejorar los niveles de energía.

### Vitaminas y minerales



Las vitaminas y los minerales de las frutas y vegetales ayudan a que el cuerpo se recupere más rápido.

### Calcio



El calcio de la leche, el queso y el yogur ayuda a mantener los huesos y los dientes saludables y fuertes.

# Lactancia

Después de perder un embarazo, es posible que su cuerpo aún produzca leche materna. Esto puede ser difícil emocionalmente e incómodo físicamente. Estos son algunos consejos que puede seguir si tiene malestar.

- Use un sostén que le dé buen soporte y le ajuste bien, como un sostén deportivo. Evite los sostenes con aro y no se vende las mamas, esto puede causar obstrucción de los conductos y mastitis.
- Extraiga solo la cantidad de leche necesaria para aliviar la presión si siente demasiada incomodidad en las mamas. Extraer leche en exceso puede provocar que sus mamas produzcan más leche.
- Aplique compresas frías para ayudar a reducir la hinchazón y el malestar. Las bolsas de guisantes o elote congeladas funcionan bien porque se adaptan a la forma de la mama. Asegúrese de envolver las compresas de hielo o los vegetales congelados en una toalla delgada u otro paño para proteger la piel. Haga esto por 10-20 minutos varias veces al día.
- Use protectores para las mamas para ayudar con los escapes de leche, si es necesario.
- Reduzca al mínimo la estimulación de las mamas. Evite las duchas tibias prolongadas.
- Aplique hojas frías de col verde sobre las mamas para ayudar a aliviar la sensación de pesadez. Reemplácelas cuando se marchiten.
- Evite consumir demasiada sal y beba muchos líquidos.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre el uso de un analgésico o medicamento antiinflamatorio, según sea necesario.
- Comuníquese con su proveedor de atención médica o profesional de lactancia si necesita ayuda para manejar la producción de leche o el malestar.

Puede optar por extraerse leche y donarla a otros bebés que la necesiten. Un consultor de lactancia o su proveedor de atención médica puede ayudar. WIC proporciona extractores de leche a las madres en duelo que califiquen. Comuníquese con su clínica local de WIC para obtener ayuda.

El Banco de Leche Materna de Oklahoma (Oklahoma Mother's Milk Bank) acepta donaciones de leche humana para ayudar a que los bebés vulnerables reciban la nutrición que necesitan. Para obtener más información haga clic aquí:

https://okmilkbank.org/bereavement-program/

# Movimiento

Mover el cuerpo después de una pérdida puede beneficiar tanto a su cuerpo como a su mente. Una vez su proveedor de atención médica la autorice para hacer actividad física:

- Comience con caminatas lentas y fáciles. Aumente gradualmente la duración y el ritmo a medida que recupera la energía.
- Incluya estiramientos suaves y yoga relajado que no le provoque malestar.
- Avance lentamente hacia el entrenamiento de fuerza.
- Escuche a su cuerpo. Si algo no se siente bien, tome un descanso o cambie de actividad.



# Recursos:

### Share Pregnancy & Infant Loss Support

La oficina nacional de Share ofrece chats de grupo en línea semanales sin costo.
Obtenga más información y conéctese haciendo clic aquí: https://nationalshare.org/online-support

### Parents Responding to Infant Death Experience (PRIDE)

Norman Regional Hospital
3300 Healthplex Parkway
Norman, OK 73072
Llame al 405-515-3520 y deje un correo de voz relacionado con los servicios de PRIDE.

https://www.normanregional.com/services/womens-health/resources/bereavement/

### Calm Waters

Pérdida del embarazo, pérdida de un bebé e infertilidad
Llame al 405-841-4800 o envíe un correo electrónico a info@calmwaters.org.

https://www.calmwaters.org/our-services/grief-support-groups/

### MEND

5401 S. Harvard Ave
Tulsa, OK 74135
918-694-4325 o cat@mend.org

https://www.mend.org/

### The Compassionate Friends

Apoyo en línea para padres, abuelos y hermanos en duelo por la muerte de un niño.

https://www.compassionatefriends.org/find-support/online-communities/online-support/

### Oklahoma SIDS Program

Oklahoma State Department of Health
Maternal and Child Health Service
123 Robert S. Kerr Ave, Ste. 1702
Oklahoma City, OK 73102-6406
1-405-426-8113 o MCH@health.ok.gov

**¡Felicitaciones, ha terminado!**

¿Tiene más preguntas? ¡Comuníquese con su nutricionista local de WIC!

**Un paso más**

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir créditos**

WIC Women Infants and Children

OKLAHOMA State Department of Health

Find us on

**Este documento fue publicado por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital se depositó en el Centro de Distribución de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma según la Sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en www.documents.ok.gov. | Publicado octubre de 2026**