



SU CUERPO, SU MENTE

CÓMO CUIDARSE LUEGO DE PERDER UN EMBARAZO

Durante este periodo emocional, es importante que se cuide y mantenga sano su cuerpo.

SALUD EMOCIONAL

- El duelo es abrumador en ocasiones, pero eso es normal. Aunque se siente así, no está sola/o. Pasar un duelo es un proceso y sus sentimientos irán cambiando con el tiempo. Si siente que no puede soportarlos, hable con su proveedor de atención médica.
- Es posible que un grupo de apoyo le sea de ayuda durante el proceso de sanación. Hablar con otras personas que hayan perdido un/a bebé le ayudará a pasar este periodo.

NUTRICIÓN

Durante el duelo, es posible que no tenga hambre. Sin embargo, una buena nutrición ayudará a que su cuerpo sane.

- Coma comidas pequeñas y regulares.
- Coma tentempiés saludables.
- Prepare comidas que se vean bien y huelan bien.
- Tome una multivitamina.

WIC BRINDA ALIMENTOS CON LAS PROPIEDADES NUTRITIVAS QUE SU CUERPO NECESITA PARA RECUPERARSE

- Las proteínas de los huevos, la mantequilla de cacahuete (maní) y los frijoles repararán los tejidos del cuerpo.
- El hierro de los frijoles, las lentejas y los cereales ayudará a que su sangre se mantenga sana y con suficiente oxígeno.
- Las vitaminas y los minerales de las frutas y vegetales le ayudarán a sanar.
- El calcio de la leche, el queso y el yogur mantendrá sus huesos y dientes sanos y fuertes.





LACTANCIA

- Es posible que genere leche y que eso sea un difícil recordatorio de su pérdida. Puede elegir extraerla y donarla, o puede tomar algunas medidas para que se agote. Su consejero/a de lactancia o su proveedor de atención médica puede ayudarle.

RECURSOS

Existen varios recursos a su disposición que pueden servir de apoyo.

- **Su proveedor de atención médica:** Consulte con su proveedor de atención médica para asegurarse de que su cuerpo esté sano. Es posible que le recomiende grupos de apoyo a los que puede acudir por medio de su clínica u hospital.
- **WIC:** Puede recibir servicios de WIC por 6 meses luego de una pérdida para obtener apoyo, asesoría de nutrición y alimentos para mantener su cuerpo en buenas condiciones.
- **Grupos de apoyo:** Un buen punto de inicio es el Minnesota Center for Stillbirth and Infant Loss (<https://starlegacyfoundation.org/mncsid/>).
- **Pregunte al personal de WIC** qué recursos locales existen.

