

Cuerpo, mente y espíritu: cómo cuidarse después de perder un bebé o un embarazo

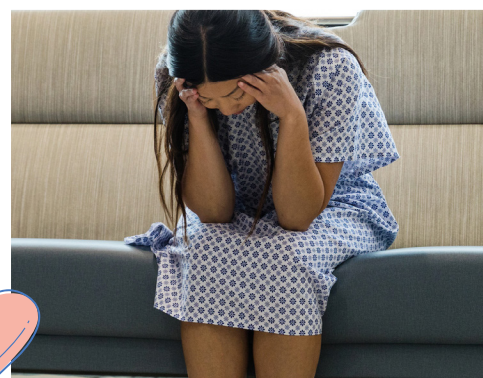


WIC ofrece su más sentido pésame a ti y a tu familia durante este momento tan difícil.

Debes saber que no eres la única persona en sentirte así. Tienes a tu disposición apoyo y recursos que te ayudarán a sanar y a cuidar tu mente, tu cuerpo y tu espíritu mientras te recuperas de la pérdida de un embarazo.

Salud emocional

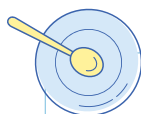
- Por momentos, el duelo puede ser abrumador. No eres la única persona en sentirte así. Superar un duelo es un proceso, y tus sentimientos cambiarán con el tiempo. Si los sentimientos son demasiado intensos, habla con el profesional de atención médica.
- Hablar con otras personas que perdieron un bebé puede ser de ayuda para atravesar estos momentos difíciles. Considera la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo para recibir ayuda con el proceso de sanación.



Nutrición

Cuando atravesamos un duelo, es posible que no sintamos hambre o no tengamos demasiado apetito. Prueba los siguientes consejos para darle a tu cuerpo los nutrientes que necesita para sanar y ayudarte a que te sientas mejor.

- ✓ Configura alarmas para recordar que debes comer comidas pequeñas y periódicas.
- ✓ Ten a mano refrigerios saludables y fáciles de comer, por ejemplo, queso, zanahoria, uvas, etc.
- ✓ Prepara comidas que se vean y huelan bien.
- ✓ Toma vitaminas.



WIC BRINDA ALIMENTOS QUE TIENEN LOS NUTRIENTES QUE NECESITA TU CUERPO PARA RECUPERARSE

Proteínas



Las proteínas en el huevo, la mantequilla de cacahuete y los frijoles ayudan al cuerpo a reconstruirse y repararse.

Hierro



El hierro de los frijoles, las lentejas y los cereales ayudan a mantener el cuerpo saludable y pueden aumentar los niveles de energía.

Vitaminas y Minerales



Las vitaminas y los minerales de las frutas y los vegetales ayudan a sanar con rapidez.

Calcio

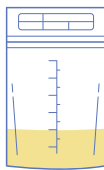


El calcio que se encuentra en la leche, el queso y el yogur ayudan a fortalecer los huesos y dientes y a mantenerlos saludables.

Lactancia

Aunque puede ser un recordatorio doloroso de tu pérdida, es importante que sepas que tu cuerpo aún puede producir leche. Puedes optar por extraerla y donarla a bebés que la necesitan, o puedes tomar medidas para suprimirla. Una consultora de lactancia o el profesional de atención médica pueden ayudarte.

WIC proporciona extractores de leche a las madres que sufrieron la pérdida de un embarazo o un bebé. Comunícate con la clínica de WIC cercana para recibir ayuda.



El Oklahoma Mothers' Milk Bank (OMMB) acepta donaciones de leche materna para ayudar a que los bebés vulnerables reciban la nutrición que necesitan.

Para obtener más información y ver los puntos de recolección, visita: okmilkbank.org/bereavement-program/

Recursos

- ✓ **Share Pregnancy & Infant Loss Support**
National Share organiza chats grupales semanales gratuitos. Visita para obtener más información y conectarte:
nationalshare.org/online-support/
- ✓ **Parents Responding to Infant Death Experience (PRIDE)**
Health Plex Hospital
3300 Healthplex Parkway
Norman, OK 73072
Llama al **405-515-3520** y deja un mensaje de voz sobre los servicios de PRIDE.
- ✓ **Calm Waters**
Pérdida de embarazo, pérdida de un bebé e infertilidad
Llame al **405-841-4800** o envíe un correo electrónico a info@calmwaters.org.
www.calmwaters.org/our-services/grief-support-groups/
- ✓ **Butterfly Wings**
445 Fairview Ave
Ponca City, OK 74601
580-762-9102
www.hospiceofnorthcentraloklahoma.org/
- ✓ **MEND**
5401 S. Harvard Ave
Tulsa, OK 74135
918-694-4325 o cat@mend.org
www.mend.org/
- ✓ **The Compassionate Friends**
Apoyo en línea para padres, abuelos y hermanos que sufren por el fallecimiento de un niño.
www.compassionatefriends.org/find-support/online-communities/online-support/
- ✓ **Oklahoma SIDS Program**
Departamento de Salud del estado de Oklahoma
Servicio de Salud Materna e Infantil
123 Robert S. Kerr Ave, Ste. 1702
Oklahoma City, OK 73102-6406
1-405-426-8113 o MCH@health.ok.gov

