

Patient Information Sheet: Grief & Loss after Miscarriage

For Anyone Experiencing Difficulty Following a Pregnancy Loss

You Are Not Alone

Miscarriage can be a very difficult experience. Many people find that it takes longer to heal emotionally than physically. Grief is a normal response to pregnancy loss.

Although you may feel isolated in your experience, **you are not alone.**

Everyone's reaction is unique. Reactions to pregnancy loss can include the following:

- Anger
- Crying Spells
- Depression
- Difficulty Concentrating
- Difficulty Sleeping
- Disbelief
- Fatigue
- Fear or Avoidance of Children
- Fixating on Another Child
- Flashbacks
- Frozen Emotions
- Guilt
- Helplessness
- Hopelessness
- Loss of Appetite
- Low Self-Esteem
- Numbness
- Problems with Parenting
- Sadness
- Survivor Guilt

MiscarriageHurts.com

A confidential website for anyone who has been touched by miscarriage.

Your Experience Is Unique

Keep in mind that there is no right or wrong way to react.

There are no set timelines for processing emotions, grieving, and healing.

Your experience is unique. Grief is a process of healing. It is a way to find a new way forward.

Where Can I Go for Help and Support?

If you are experiencing difficulty after a miscarriage, you may need some support. This may be soon after the miscarriage or much later on.

There are different types of support to choose from, for example:

- Talk to someone that you're close to, like your partner, a family member, or friend
- Anonymously visit websites like MiscarriageHurts.com
- Talk to a spiritual counselor
- Attend a bereavement support group
- See a mental health professional

Different resources work for different people. Many resources are free and others might be covered by health insurance. All of the resources will protect your confidentiality.

Acknowledgments:

- Harris, J. (2015). A Unique Grief. *International Journal of Childbirth Education*, 30(1), 82-84.
- Kluger-Bell, K. (2000). *Unspeakable Losses: Healing from Miscarriage, Abortion, and Other Pregnancy Loss*. New York, NY: Harper Collins.
- Venter, H. J. (2002). *Understanding Reproductive Grief*. (pp. 39)
- Worden, W. J. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York, NY: Springer Publishing Company.

Hoja de Información para el Paciente: Duelo y Pérdida después de un Aborto Espontáneo

Para cualquier persona que esté experimentando dificultades después de la pérdida de un embarazo

No estás solo

Experimentar la pérdida de un embarazo puede ser muy difícil. Muchas personas encuentran que toma más tiempo sanar emocionalmente que físicamente. El duelo es una respuesta normal a la pérdida de un embarazo.

Aunque puedas sentirte aislado en tu experiencia, **no estás sólo.**

La reacción de cada persona es única. Las reacciones a la pérdida de un embarazo pueden incluir las siguientes:

- Coraje
- Episodios de llanto
- Depresión
- Dificultad para concentrarse
- Dificultar para dormir
- Incredulidad
- Fatiga
- Miedo o evasión a los niños
- Obsesión con otro niño
- Recuerdos recurrentes
- Congelamiento de emociones
- Culpa
- Desamparo
- Desesperación
- Pérdida de apetito
- Baja Autoestima
- Insensibilidad
- Problemas con la crianza de niños
- Tristeza
- Culpa de Sobreviviente

PerdidaDelEmbarazo.com

Un espacio confidencial para cualquier persona que ha sido afectada por la pérdida de un embarazo.

Tu experiencia es única

Toma en cuenta que no hay una forma correcta o incorrecta de reaccionar.

No hay un tiempo fijo para asimilar emociones, vivir el duelo, o sanar.

Tu experiencia es única. El duelo es un proceso de sanación. Es una forma de encontrar un nuevo camino hacia adelante.

¿En dónde puedo encontrar ayuda o apoyo?

Si estás experimentando dificultades después de la pérdida de un embarazo, es probable que necesites apoyo. Esto puede ser inmediatamente o mucho tiempo después de la pérdida.

Hay diferentes tipos de apoyo, por ejemplo:

- Hablar con alguien cercano, como tu pareja, algún familiar o amigo
- Visitar anónimamente sitios de internet como perdidadelembrazo.com
- Llamar a la línea de ayuda: 866-482-5433
- Hablar con un guía espiritual
- Asistir a un grupo de apoyo para el duelo
- Ver a un profesional de la salud mental

Diferentes recursos funcionan para diferentes personas. Algunos recursos son gratis, otros pueden aceptar Medi-Cal o alguna otra aseguranza médica. Todos los recursos protegerán tu confidencialidad.

Reconocimientos:

Harris, Janice. "A Unique Grief." *International Journal of Childbirth Education*. Vol. 30, No. 1, January 2015: 82-84.

Kluger-Bell, Kim, *Unspeakable Losses: Healing from Miscarriage, Abortion, and Other Pregnancy Loss*. Harper, 2000.

Venter, H. J. (2002). *Understanding Reproductive Grief*. (pp. 39)

Worden, W. J. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York, NY: Springer Publishing Company.