



UNIVERSITY OF ARKANSAS
FOR MEDICAL SCIENCES

Adopción: Despidiéndose con Amor

Elegir un plan de adopción es una de las decisiones más difíciles que tendrá que tomar. No se suele pensar en la madre que entrega a su bebé en adopción como una madre de luto. Por haber tomado esta decisión, la gente a menudo da por hecho que usted no siente tristeza o pérdida. Estas hojas informativas han sido escritas para ayudarle a prepararse para la separación de su hijo, y apoyarle durante el periodo de luto que puede que sienta.

En los últimos meses usted ha sentido muchas emociones. Ha descubierto con quién podía contar para apoyo y con quién no. Hay algunas cosas que debe considerar ahora. ¿Quiere ver o tomar a su bebé en brazos? ¿Quiere darle un nombre a su bebé? ¿Quiere guardar objetos de recuerdo como la pulsera del hospital del bebé, las huellas de los pies o el acta de nacimiento? Antes de decir “no”, tómese un tiempo para pensar en lo que realmente quiere hacer y después tome decisiones.

Decir Hola

Por lo doloroso que pueda parecer ver o tomar a su bebé en brazos, este puede ser el único momento que tenga con el bebé antes de que usted salga del hospital. Este momento con su bebé será un recuerdo preciado para usted en los años venideros. Puede que quiera escribirle una carta a su bebé, o llevar un diario durante esta época.

Recuerdos

Los recordatorios y recuerdos de su bebé están a su disposición si los desea. Las enfermeras le ayudarán a reunir los recordatorios en una caja de recuerdos si es algo que usted quiere hacer. Estos recordatorios pueden incluir un anillo de bebé, la pulsera, huellas de los pies, cinta métrica, tarjeta de información de la cuna con el peso, largura, fecha y hora del nacimiento.

Nombrar a su Bebé

El nombre que elijan los padres adoptivos puede o no ser el mismo que el nombre que elija usted. Eso no importa. Es muy importante darle un nombre a su bebé al decirle hola o adiós. Este nombre reflejará el lazo especial que hay entre usted y su hijo. Cuando piense o hable de su bebé entregado con amor, tendrá un nombre que vaya con los recuerdos.

Decir Adiós

Algunas madres biológicas eligen decir “adiós” mientras tienen a su bebé en brazos por última vez. Otras eligen escribir una carta. Si usted elige escribir una carta, es importante expresar las razones y circunstancias para haber entregado a su bebé, además de expresar su amor por su hijo. Esto le asegurará a su hijo de que fue entregado por amor. Esto también le asegurará de que no fue por que no le quería.

Dolor

Puede que encuentre que tiene una extraña sensación de dolor mezclada con alivio. La sensación de dolor viene por la pérdida de su bebé, y la sensación de alivio porque la decisión ha sido tomada, el embarazo se ha terminado, y ahora su vida puede volver a su curso. Es importante que comprenda que estos sentimientos son normales.

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Dolor Físico

Al igual que usted siente dolor emocional, su cuerpo también siente el dolor del luto. Puede que usted:

- Llore con frecuencia y en momentos inesperados
- Note la garganta anudada
- Tenga una sensación pesada en el pecho
- No tenga apetito, o quiera comer a todas horas
- Tenga dificultad durmiendo o quiera dormir a todas horas
- Sueñe con su bebé, o tenga pesadillas

Comer alimentos sanos y beber muchos líquidos le ayudará. Limite la cafeína y el alcohol. El ejercicio es una buena forma de afrontar el dolor y volver a estar en buena forma física también. Unas seis semanas después de que nazca su bebé tiene que ir a ver a su médico, si no va antes. Si siente dolores, tiene sangrado abundante, dolor que quema, o fiebre, debe llamar al médico. Estas NO son indicaciones del dolor del luto.

Dolor Psicológico

Esto es el peso emocional que nos pone el dolor. Culpabilidad, enojo y tristeza son tres de las emociones de dolor más comunes. Puede que usted:

- Se vuelva olvidadiza o actúe de forma irritable
- Se sienta sola, paralizada, o confundida
- Tenga ansiedad sin explicación
- Tenga dificultad concentrándose
- Se sienta distanciada – como si la cosa no hubiese sucedido
- Piense constantemente sobre el bebé
- Se sienta culpable – de cualquier cosa y de todo

Comprenda que estos sentimientos son normales. El tiempo ayudará, pero eso no significa que el dolor se le irá con tiempo. Habrá momentos en que el dolor será muy fuerte y otros en que será casi inexistente.

Las otras personas en su vida...

Puede que haya descubierto que hay gente que no sabe cómo tratarle. Se han vuelto cautelosos o distantes con usted. También puede que parezca que están haciendo como si no ocurrió nada. Cuando usted tenga que hablar con alguien, encuentre a alguien que le escuche. Dígales a su familia y amigos exactamente lo que necesita. No le pueden ayudar si no les dice cómo hacerlo. Muchas agencias de adopción tienen grupos de apoyo. Póngase en contacto con la agencia con la que está trabajando para ver si ellos ofrecen este servicio.

El padre biológico puede o no tomar parte en el proceso. La familia adoptiva puede necesitar información médica sobre él. Puede que usted tenga que pedir esta información al padre. Si no está segura de qué hacer en esta situación, hable con su trabajador social o consejero.

Adaptado de: *Given in Love – por Maureen Connelly*
Disponible a través de Centering Corporation, Omaha NE

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Revised 6/09
Reviewed 6/10



UNIVERSITY OF ARKANSAS
FOR MEDICAL SCIENCES

Adoption: Letting Go with Love

Choosing an adoption plan is one of the most difficult decisions you will ever have to make. The mother who releases her baby is not usually recognized as a grieving mother. Because you made this decision, people often assume that you do not feel sad or have a sense of loss. This handout has been written to help you prepare for the separation of your child, and to support you during the grief that you may experience.

In the past few months you have had many emotions. You have discovered whom you could count on for support and whom you could not. There are a few things now that you must consider. Do you want to see or hold your baby? Would you like to name your baby? Do you want any mementos such as the baby's hospital bracelet, footprints, or birth certificate? Before you say "no", give yourself some time to think about what you really want to do and then make your decisions.

Saying Hello

As painful as it may seem to see or hold your baby, this may be the only time you have together before you leave the hospital. This time with your baby will be a precious memory for you in years to come. You may want to write your baby a letter, or keep a diary during this time.

Mementos

Keepsakes and mementos from your baby are available if you choose to have them. The nurses will help you collect your mementos in a keepsake box if this is something you choose to do. These mementos may include a baby ring, bracelet, footprints, tape measure, crib card with weight, length, date and time of birth.

Naming Your Baby

The name chosen by the adoptive parents may or may not be the same as the one that you choose. That doesn't matter. It is very important to name your baby as you say hello or goodbye. This name will reflect a special bond between you and your child. As you think back, or talk about your baby given in love, you will have a name to go with those memories.

Saying Goodbye

Some birthmothers choose to actually say "goodbye" while they hold their baby the last time. Others choose to write a letter. If you choose to write a letter, it is important to express your reasons and circumstances for letting go, as well as expressing your love for your child. This will assure your child that they were given out of love. This will also assure them that it was not because they were unwanted.

Grief

You may find you have a strange feeling of grief mixed with relief. The feeling of grief comes from the loss of your baby, and the feeling of relief comes because your decision has been made, the pregnancy is completed, and your life can now get back on line. It is important that you understand that these feelings are normal.

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Physical Grief

Just as you grieve emotionally, your body grieves too. You may:

- Cry often and at unexpected times
- Experience tightness in your throat
- Have a heavy sensation in your chest
- Have no appetite, or want to eat all the time
- Have difficulty sleeping, or want to sleep all the time
- Dream of your baby, or have nightmares

Eating healthy foods and drinking lots of fluids will help. Limit caffeine and alcohol. Exercise is a good way to handle grief and get your body back in shape as well. About six weeks after your baby is born you need to see your doctor if not before. If you have any pain, heavy bleeding, burning pain, or a fever, you need to call the doctor. These are NOT signs of grief.

Psychological Grief

This is the emotional pull that grief has on us. Guilt, anger, and sadness are three of the most common emotions of grief. You may:

- Be forgetful and act irritable
- Feel lonely, numb, or confused
- Have some unexplained anxiety
- Have trouble concentrating
- Feel detached - like the whole thing never happened
- Constantly think about the baby
- Feel guilty - for anything and everything

Understand that these feelings are normal. Time will help, but that doesn't mean that in time grief will go away. You will have times that the grief is very strong and others that it is almost nonexistent.

The other people in your life...

You may have discovered that there are people that don't know how to treat you. They may have become cautious or distant with you. It may also seem like they are pretending that nothing happened. When you need to talk to someone, find someone who will listen. Tell your family and friends exactly what you need. They can't help if you don't tell them how. Many adoption agencies sponsor support groups. Contact the agency that you are working with and see if this is a service they provide.

The birthfather may or may not be involved. The adopting family may need medical information from him. You may need to ask the father for this information. If you are not sure what to do in this situation, talk to your social worker or counselor.

Adapted from: *"Given in Love" - By Maureen Connelly*
Available through Centering Corporation, Omaha NE

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Revised 6/09
Reviewed 7/13