

Pérdida de un lactante: El duelo de la madre



La pérdida de un lactante es una de las experiencias más dolorosas para una madre, ya que interrumpe un vínculo afectivo que se empieza a formar desde el embarazo y se fortalece durante la lactancia y el cuidado diario. Este duelo se caracteriza por sentimientos profundos de tristeza, culpa, rabia, miedo e impotencia, y puede tener un impacto físico, emocional y social significativo.

El proceso de duelo no sigue un patrón lineal, pero suele incluir fases de shock y negación, desesperación, aceptación parcial y, con el tiempo, reorganización emocional, aunque la ausencia del bebé nunca desaparece completamente. Factores como el apoyo familiar y social, la atención profesional, las circunstancias de la pérdida y experiencias previas influyen en la intensidad y duración del duelo.

El cuidado emocional de la madre es fundamental. Validar sus emociones, permitir rituales de despedida, fomentar la expresión de sentimientos mediante escritura o arte, y brindar redes de apoyo son estrategias que facilitan la aceptación de la pérdida y previenen complicaciones como depresión o ansiedad prolongada.



En conclusión, el duelo por la pérdida de un lactante es un proceso complejo y profundo. Reconocer el dolor, acompañar a la madre y ofrecer apoyo profesional y emocional es esencial para que pueda transitar su duelo y reconstruir su equilibrio emocional con el tiempo.

