

What is it?

- Miscarriage is the loss of a pregnancy before 20 weeks or the 5th month of pregnancy
- 10-15% of pregnancies are lost to miscarriage.
- Most miscarriages occur in the first 12 weeks or three months of pregnancy.
- It can start with the woman having symptoms of cramping and bleeding.
- Sometimes the doctor can tell the pregnancy didn't work out with ultrasound. There are also blood tests that may tell the doctor there will be a miscarriage before the woman's body tells her.

What should I know or look for?

- New cramping or bleeding does not always mean that you are going to have a miscarriage. If the baby's heart motion has been seen or heard earlier in pregnancy there is a good chance that everything will be fine. Be sure to call your doctor to be safe.
- There is usually nothing you could have done to not have had a miscarriage. You should not feel guilty. There is nothing you or the doctor could have done to prevent it.
- If someone has had one or two miscarriages in the past it is still very likely that she will have a healthy pregnancy the next time.
- A lot of times the cause of a miscarriage is problems with the genes. This may only be in the pregnancy that was lost. It does not mean the next pregnancy will have the same problems.
- Your doctor may suggest you see a genetic counselor to help you know what happened or what the chance is you will miscarry again. Check to see whether it is covered by your insurance first.

Remember....

- It can take as long as two to three months for your body to recover from a miscarriage. Be patient with your body.
- It is best to wait at least three months after a miscarriage to try and get pregnant again. Make sure you are using good birth control if you are having intercourse. Talk to your doctor about your options.
- The emotional recovery from a miscarriage takes much longer than your body's recovery. It is OK to be sad and think of your baby often.
- Take good care of yourself. Eat well and get lots of rest.
- There are support groups that can help you with what you are feeling. It helps to talk to other women who have been through the same thing. Ask your doctor for help in finding someone to talk to. It can really help.

¿Qué es?

- Aborto espontáneo es la pérdida de un embarazo antes de las 20 semanas o el 5º mes de embarazo.
- Del 10 al 15% de los embarazos se pierden debido al aborto espontáneo.
- La mayoría de abortos espontáneos ocurren en las primeras 12 semanas o tres meses del embarazo.
- Puede comenzar cuando la mujer tiene síntomas de cólicos y sangrado.
- Algunas veces el médico puede determinar que el embarazo no funcionó usando ultrasonido. Además hay análisis de sangre que pueden indicar al médico que habrá un aborto espontáneo antes de que lo indique el cuerpo de la mujer.

¿Qué debería saber o a que debería estar atenta?

- Comenzar a sentir cólicos o tener sangrado no siempre significa que va a tener un aborto espontáneo. Si el movimiento del corazón del bebé se ha visto o escuchado antes en el embarazo, hay una buena probabilidad de que todo estará bien. Asegúrese de llamar a su médico para estar segura.
- Normalmente no hay nada que podría haber hecho para no tener un aborto espontáneo. No debe sentirse culpable. No hay nada que usted o el médico podría haber hecho para prevenirlo.
- Si alguien ha tenido uno o dos abortos espontáneos en el pasado es todavía muy probable que tenga un embarazo saludable la próxima vez.
- Muchas veces la causa de un aborto espontáneo son problemas con los genes. Esto puede ocurrir sólo en el embarazo que se perdió. No significa que el siguiente embarazo tendrá los mismos problemas.
- Su médico puede sugerir que consulte con un asesor genético para ayudarlo a saber qué ocurrió o cuál es la probabilidad de tener otro aborto espontáneo. Primero verifique si está cubierto por su seguro.

Recuerde...

- Puede tomar tanto como dos a tres meses para que su cuerpo se recupere de un aborto espontáneo. Tenga paciencia con su cuerpo.
- Es mejor esperar al menos tres meses después de un aborto espontáneo para tratar de quedar embarazada nuevamente. Asegúrese de usar un buen control de la natalidad si tiene relaciones sexuales. Hable con su médico sobre sus opciones.
- La recuperación emocional de un aborto espontáneo toma mucho más tiempo que la recuperación del cuerpo. Es normal sentirse triste y pensar en su bebé con frecuencia.
- Cuídese bien. Coma bien y descanse bastante.
- Hay grupos de apoyo que le pueden ayudar con lo que siente. También ayuda el conversar con otras mujeres que han pasado por lo mismo. Pida a su médico ayuda para encontrar a alguien con quien hablar. Puede ayudar mucho.