

Risorse utili in caso di perdita prenatale

I sentimenti che seguono la perdita prenatale, quali tristezza, sollievo, ansia, lutto, senso di colpa, sono normali e possono mutare nel tempo. Ogni persona reagisce a modo suo, quindi non esiste un unico modo per affrontare la perdita prenatale. È giusto chiedere sostegno o un po' di tempo per elaborare i propri sentimenti.

Non sei sola

Diversamente da quanto si può pensare, cioè che l'aborto spontaneo (perdita prenatale precoce) sia un evento raro, circa una gravidanza su quattro si conclude con un aborto spontaneo.¹ Nella maggior parte dei casi, non esiste una causa specifica. Non hai fatto nulla che potesse causare l'aborto spontaneo e non avresti potuto fare nulla per prevenirlo.

Esistono altri tipi di perdita prenatale:

- Circa una gravidanza su 175 si conclude con il parto di un feto morto² (perdita prenatale tardiva).
- Una persona su sei risulta infertile³ (l'infertilità è l'assenza di concepimento dopo 12 mesi di rapporti sessuali regolari non protetti).
- Circa 900.000 accessi al pronto soccorso ogni anno riguardano la perdita prenatale precoce.⁴

Anche altre esperienze, come il parto prematuro, l'interruzione volontaria di gravidanza, l'adozione e la diagnosi di disabilità, possono comportare sentimenti complessi.

È importante ricordare che la perdita non definisce la tua persona, né la tua capacità di essere genitore.

Risorse utili

Se stai attraversando un momento difficile a seguito di una perdita prenatale, sappi che c'è chi può aiutarti, sia immediatamente dopo l'evento, sia in un secondo momento. Ogni persona necessita di un tipo di sostegno diverso. Puoi parlarne con un amico, un familiare o una guida spirituale, oppure chiedere al medico di indirizzarti ai servizi di salute mentale.

Ecco alcune risorse gratuite e riservate a cui rivolgersi per ricevere sostegno:

- **Sostegno postpartum internazionale:**
 - Gruppi di sostegno per chi ha subito una perdita prenatale precoce: visitare postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms.
 - Servizio di assistenza per la perdita prenatale: chiamare il numero 800-944-4773 e premere 1 per lo spagnolo o 2 per l'inglese; inviare un SMS al numero 800-944-4773 per l'inglese o al numero 971-203-7773 per lo spagnolo.
- **988**, supporto di salute mentale attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7: chiamare o inviare un SMS al numero 988 oppure visitare nyc.gov/988.
- **MiscarriageHurts.org**, attività di assistenza e sostegno per persone che hanno subito una perdita prenatale precoce: visitare miscarriagehurts.org.

¹ Dugas C, Slane VH. Miscarriage. *StatPearls*. Ultimo aggiornamento 27 giugno 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

² Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. Fetal mortality: United States, 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:10.15620/cdc:118420

³ World Health Organization. 1 in 6 people globally affected by infertility: WHO. 4 aprile 2023.

<https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

⁴ Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department, 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:10.1002/emp2.12549

Risorse utili (cont.)

- **First Candle**, gruppi di sostegno online per persone che hanno subito una perdita prenatale: visitare [firstcandle.org/online-support-groups/](https://www.firstcandle.org/online-support-groups/).
- **Exhale Pro-Voice**, servizio di assistenza telefonica libera da qualsiasi giudizio morale (disponibile in inglese e spagnolo) per persone che hanno abortito volontariamente: inviare un SMS al numero 617-749-2948.
- **Linea di ascolto All-Options**, consulenza e sostegno tra pari (disponibile in inglese e spagnolo) per persone in gravidanza o che desiderano parlare di aborto, adozione, genitorialità o perdita prenatale: telefonare al numero 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy (Interruzione di una gravidanza desiderata)**, sostegno al lutto senza esprimere giudizio alcuno per persone che hanno interrotto una gravidanza desiderata per motivi sanitari: visitare [endingawantedpregnancy.com](https://www.endingawantedpregnancy.com).
- **Connect & Breathe**, linea di ascolto libera da qualsiasi giudizio morale per persone che hanno avuto un aborto: telefonare al numero 866-647-1764.
- **YourAbortionExperience.org**, attività di assistenza e sostegno per persone che hanno avuto un aborto: visitare [yourabortionexperience.org](https://www.yourabortionexperience.org).
- **Linea telefonica di assistenza per aborti spontanei e interruzioni volontarie di gravidanza**, sostegno da parte di medici volontari esperti: telefonare o inviare un SMS al numero 833-246-2632.
- **Faith Aloud**, risorse religiose e spirituali riguardanti la gravidanza: visitare [faithaloud.org/find-support/spiritual-resources](https://www.faithaloud.org/find-support/spiritual-resources).
- **Return to Zero: Hope**, risorse di sostegno per persone che hanno subito una perdita prenatale: visitare [rtzhope.org](https://www.rtzhope.org).
- **Star Legacy Foundation**, gruppi di sostegno virtuale per persone che hanno subito una perdita prenatale: visitare [starlegacyfoundation.org/support-groups](https://www.starlegacyfoundation.org/support-groups).

Risorse per la commemorazione

Le famiglie che intendono procedere alla sepoltura o alla cremazione del feto possono richiedere un certificato di morte fetale. Per compilare la domanda visitare [health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf](https://www.health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf).

Per alcune persone donare il latte materno a un bambino che ne ha bisogno può essere fonte di conforto e di guarigione. Per ulteriori informazioni visitare [nymilkbank.org/donate-after-loss](https://www.nymilkbank.org/donate-after-loss).

Tra le altre modalità che le famiglie possono scegliere per ricordare od onorare la perdita subita figurano le impronte dei piedini, immagini ecografiche o cerimonie religiose o spirituali. Informati presso l'operatore di riferimento in merito a queste possibilità.

Per saperne di più visitare [acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss](https://www.acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss).