



An unexpected pregnancy might be confusing along the way, but life—though at times difficult—is ultimately beautiful. Perhaps one of your friends has become pregnant unexpectedly. As someone who has been there, I encourage you to support your friend in her new journey of being a mother.

10 WAYS TO SUPPORT HER WHEN SHE'S UNEXPECTEDLY EXPECTING

1. Be available.

An unexpected pregnancy can send a woman into crisis mode. If your friend just found out she is pregnant, she may not be thinking clearly, and she may feel she has no control over anything at the moment.

Listen to her and let her know you love her and are there for her any time she needs you. Don't pass judgment on her either interiorly or through words or body language.

2. Respond positively.

When a woman experiencing challenging circumstances confides she is pregnant, the reaction of the first person she tells tends to set the tone for her decision-making. Avoid responding with shock or alarm, and be calm and understanding. Let her know you're there for her and that it's going to be okay. Pay close attention to her emotional state, and act accordingly.

3. Be honest.

The journey through an unexpected pregnancy is not easy, and it's okay if you don't know the perfect words to say. Just be honest. Let her know you are there for her, and ask her how she is feeling and how you can support her.

4. Offer specific help.

Don't be afraid to ask her if she needs help with anything or to make specific offers to help. For example, you might offer to help with cleaning, finding a good doctor, or running to the store to pick up the one food that won't make her feel sick. But remember to read her cues, and make sure you're not being overbearing.

5. Set up a support system.

In addition to the standard baby registry, you can help her get other kinds of support by lining up much-needed, practical help. Think outside the box. Food = love, so take advantage of websites that allow friends and family to sign up to make meals, send food deliveries, or simply donate money. You can also look into what programs and assistance may be sponsored by your local diocesan pastoral care or Respect Life offices.

6. Tell her she is beautiful.

She may be feeling physically, spiritually, and emotionally drained with this pregnancy. Take the time to reassure her of her beauty, both inside and out, especially when morning sickness might make her feel otherwise.

7. Help her recharge and relax.

First-time mothers may have difficulty crossing that threshold into their new life as a mother. Your friend may be fearful that her life is "over," so help her see it's okay—good, actually—to still focus on herself sometimes.

8. Reassure her it's okay (and good) to be happy.

It can be hard to be happy about a pregnancy that many people see as unfortunate timing at best and totally irresponsible at worst. Even if your friend wants to be happy about her bundle of joy, she may not feel she "deserves" to show that happiness. Get excited about her pregnancy in front of her, and she may just feel comfortable enough to share her own excitement with you.

9. Encourage her.

Society tends to focus on ways that an unexpected pregnancy can be challenging. Help your friend to think of the benefits. Remind her of the fluttering kicks, somersaults, and maybe even dance moves her son or daughter will be rocking once they grow a little more. And there are plenty of benefits to being a young mom—like having more energy to chase her kids around.

10. Point out some real-life role models.

Many amazing young mothers and birthmothers have experienced unexpected pregnancies and still followed their dreams. Other women have discovered that, even when unable to follow their lives as planned, something beautiful and good came out of the twists in the road, bringing opportunities, growth, and joy they hadn't imagined.



Un embarazo inesperado puede acarrear momentos de confusión, pero la vida —aunque a veces presenta dificultades—es en definitiva hermosa. Tal vez una de tus amigas haya quedado embarazada inesperadamente. Como alguien que ha pasado por eso, te animo a que apoyes a tu amiga en su nueva senda de ser madre.

10 MANERAS DE APOYARLA CUANDO ESTÁ ESPERANDO SIN HABERLO ESPERADO

1. Ofrécele tu disponibilidad

Un embarazo inesperado puede hacer que una mujer entre a una fase crítica. Si tu amiga acaba de descubrir que está embarazada, puede no estar pensando con claridad y estar sintiendo que no puede controlar nada en ese momento.

Escúchala y hazle saber que la quieres y que estás ahí a su disposición en el momento que lo necesite. No le transmitas que la juzgas interiormente ni con palabras ni con el lenguaje corporal.

2. Responde positivamente

Cuando una mujer que pasa por circunstancias difíciles te confía que está embarazada, la reacción de la primera persona a la que se lo cuenta tiende a marcar la pauta para las decisiones que tomará en lo adelante. Evita responder con indicios de horror o alarma; en cambio, muéstrate calmada y comprensiva.

3. Sé sincera

Vivir un embarazo inesperado no es fácil, y no es para que te preocupes si no encuentras las palabras más acertadas. Solo sé sincera. Hazle saber que puede contar contigo, y pregúntale cómo se encuentra y cómo puedes ayudarla.

4. Ofrece ayuda específica

No tengas miedo de preguntarle si necesita cualquier tipo de ayuda o de ofrecer ayuda específica.

5. Establece un sistema de apoyo

Además de inscribir al bebé en el registro, puedes ayudarla a conseguir otro tipo de asistencia organizando ayuda práctica tan necesaria. También puedes ver los programas y ayudas que podrían ser patrocinados por la asistencia pastoral de la diócesis local o las oficinas Respetemos la Vida.

6. Dile que es hermosa

Ella podría sentirse agotada física, espiritual y emocionalmente con este embarazo. Tomate un tiempo para asegurarle que es bella, tanto interior como exteriormente, especialmente cuando las náuseas mañaneras le puedan estar haciendo sentir lo contrario.

7. Ayúdala a reponerse y a relajarse

Las primerizas pueden tener dificultades para dar el paso a su nueva vida como madres. Tu amiga puede temer que su vida se ha "acabado", así que ayúdala a ver que no pasa nada malo —sino bueno, de hecho— y que siga pensando en sí misma a veces.

8. Asegúrale que puede, y es bueno, ser feliz.

Puede ser difícil estar contenta con un embarazo que mucha gente ve como un momento desafortunado en el mejor de los casos y como algo totalmente irresponsable en el peor. Incluso si tu amiga quiere sentirse feliz con su paquete de alegría, podría sentir que no "merece" mostrar esa felicidad. Alégrate por su embarazo delante de ella, y puede que se sienta lo suficientemente cómoda para compartir sus emociones contigo.

9. Anímalala

La sociedad tiende a centrarse en los desafíos que un embarazo inesperado puede suponer. Ayúdala a pensar en los beneficios. Recuérdale que ser una madre joven tiene muchos beneficios, como tener más energía para correr detrás de sus hijos.

10. Indica ejemplos de la vida real

Muchas maravillosas madres jóvenes y madres biológicas han pasado por embarazos inesperados y también han realizado sus sueños. Otras mujeres han descubierto que, incluso cuando no han podido realizar los planes que tenían, obtuvieron algo bello y bueno de los imprevistos del camino, trayendo oportunidades, crecimiento y alegría que no habían imaginado.

Aunque los consejos mencionados pueden ser útiles, no olvides que lo más importante es rezar. Incluso si es una oración corta de dos segundos, la oración es la manera más efectiva en la que podemos ayudar.

La autora es ahora una esposa, madre de cuatro hijos que trabaja como defensora de madres jóvenes que se enfrentan a embarazos inesperados. Tuvo su primer bebé cuando estaba en la universidad y es una católica orgullosa que apoya la vida en todas las circunstancias y en todas las etapas.