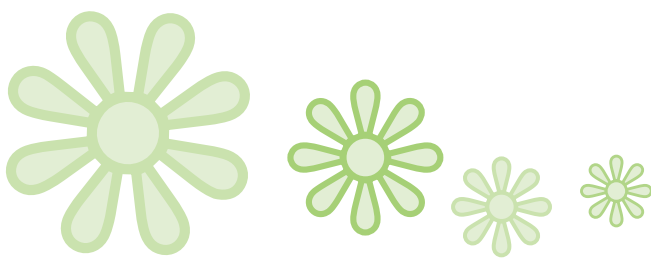


EL EMBARAZO TRAS UNA PÉRDIDA GESTACIONAL

En un embarazo normal, la emoción se mezcla de modo natural con la incertidumbre de si todo irá bien. En un embarazo tras un aborto, la proporción de alegría y preocupación cambia radicalmente.

Los frutos de tener tiempo para asimilarlo

- Cuando un embarazo se trunca, el modo de abordarlo médicamente influye no solo en cómo la mujer siente su cuerpo y asimila la experiencia, sino también en cómo vivirá su siguiente embarazo.
- Cuando en la ecografía se descubre que el bebé ya se ha ido (aborto diferido o no hay latido), una forma de abordarlo es explicar a la mujer que se puede esperar, que no hace falta hacer un legrado urgente, salvo si hay complicaciones graves: infección con fiebre, hemorragia y dolor intenso...
- En la mayoría de los casos, no hay nada que impida dar a la mujer la oportunidad de elegir, de dejar



En brazos de la tristeza

PERÍODOS SENSIBLES

● Se ha hablado mucho de la depresión posparto, pero ahora se sabe que la depresión es más frecuente durante el último trimestre del embarazo por el aumento de ciertas sustancias (citoquinas pro-inflamatorias). Si a esto le sumamos la ansiedad y el estrés añadido que se vive en el embarazo después de una pérdida, se recomienda permanecer alerta durante un tiempo, ya que la depresión es una enfermedad grave.

SÍNTOMAS TEMPORALES

● Los estudios de Schiwebert y Kirk describen la aparición de cansancio físico severo y la presencia de otros síntomas como presión en el pecho, necesidad de respirar profundamente, palpitaciones, molestias gástricas, pérdida de apetito y trastornos del sueño (insomnio, pesadillas...), como respuestas normales en este proceso de duelo. Así se permite al organismo experimentar el dolor y la pérdida, pero esta sintomatología debe ser temporal y desaparecer con el tiempo. En caso contrario, sería recomendable consultar al psicólogo perinatal.

El embarazo después de una pérdida temprana producida por un aborto espontáneo es quizá uno de los momentos del ciclo vital de la mujer en el que más ansiedad, miedo, inseguridad y falta de control va a sentir. Paradójicamente, las mujeres que viven esta realidad están muy poco arropadas y acompañadas, tanto por sus familias como por el sistema sanitario y el entorno social. Es algo frecuente, pero no se habla de ello. Es un tema tabú.

Cuando nos quedamos embarazadas por primera vez, ponemos en ello todas nuestras energías. Lo vivimos con ilusión y algo de incertidumbre; saber que albergamos a un bebé en nuestro útero nos llena de una vitalidad y alegría desbordantes que prácticamente nunca antes habíamos experimentado.

Habitualmente, este primer embarazo se vive como la subida a una nube. Creemos que se nos nota a simple vista la sonrisa de felicidad por saber que una nueva vida se está gestando en nuestro interior. Conseguirlo quizá ha sido fácil y rápido, o por el contrario, un proceso largo y a veces duro (como los embarazos logrados gracias a técnicas de reproducción asistida), pero cuando nos lo confirman, es casi imposible no dejarse llevar por estas sensaciones de felicidad y plenitud. David Chamberlain lo llama “la maravilla del vínculo afectivo”: “Cuando tiene lugar la concepción, los pa-

dres dirigen sus pensamientos de forma natural hacia el futuro bebé. Incluso cuando inicialmente están sorprendidos por el embarazo (caso bastante frecuente), normalmente se adaptan con rapidez a la nueva situación, abrazan al bebé emocionalmente, lo celebran y empiezan a organizar sus vidas en función de este gran acontecimiento. El término científico utilizado para este proceso es el de crear vínculos”¹.

La confianza se nos escapa

Aunque no se suele pensar que vaya a ocurrir nada malo, es posible, sobre todo en personas que han tardado en conseguir este primer embarazo, que la gestación se viva con precaución y alerta a la vez. Pero cuando se ha tenido una pérdida por un aborto temprano, con el que normalmente no habíamos contado, un siguiente embarazo se convierte en algo totalmente diferente. Cambia la percepción de seguridad, de control sobre nosotras mismas, y se caracteriza por un aumento de la ansiedad, que puede continuar tras el nacimiento, manifestándose en conductas de sobreprotección con el nuevo hijo.

Es muy probable que nada de lo que haya hecho haya influido en el fatal desenlace, pero, por lo general, la mujer vive y siente que ha fallado en algo. De repente cree que su cuerpo no funciona porque no ha conseguido llegar al final de un proceso natural, espontáneo y fácil. ▶

a su cuerpo actuar y que empiecen las contracciones a un ritmo natural, permitiendo así la generación de endorfinas y oxitocina natural, sin hospitalización, aunque con supervisión

médica. En estas circunstancias, la mujer va a realizar un duelo de ese bebé mucho más sanador.

● De este modo, la madre podrá despedirse de su bebé, sentir que

su cuerpo sí funciona, que hace lo que debe hacer. Este proceso de “empoderamiento” le proporcionará una gran confianza en sí misma que hará más fácil un futuro embarazo.

Afrontarlo con ilusión

LA NOTA POSITIVA

Aunque sea un período duro, difícil, y a veces incomprendido, podemos intentar mitigar estos efectos y disfrutar del embarazo y de nuestro bebé. ¿Cómo?

- Trata de vincularte con tu bebé durante el embarazo. Vincularse a una vida que percibimos tan frágil puede dar miedo, pero así él sabrá que estás ahí. Háblale, explícale cómo te sientes y por qué. Cántale, sal a pasear sola o acompañada. Busca compañía, protección, y profesionales que te entiendan y sepan valorar tu situación. Rodéate de amigos y familiares que te arropen y comprendan.
- Quiérete, disfruta de ti misma, reconoce y acepta tu dolor como algo lógico y normal. Puedes darle un color, una forma, dibujarlo o hacer una escultura de arcilla. Todo esto te ayudará a ir comprendiendo cómo estás por dentro.
- Cuando nazca tu bebé, empápate de él, de su olor, de su tacto, pasad mucho tiempo pegados piel con piel. Déjate llevar por una crianza sin relojes. Busca ayuda con la comida y con la casa. Y recuerda que la lactancia materna tiene un efecto protector frente a la ansiedad, ya que disminuye el cortisol y favorece la vinculación.

Parece que todo el mundo puede tener hijos sin problemas, y se preguntan: “¿Y por qué yo no?”.

Un seguimiento amable

Tener un nuevo embarazo después de una pérdida supone un desgaste físico y emocional tremendo. Los sentimientos de miedo, ansiedad, ira y falta de control se irán alternando con los de felicidad, esperanza y alegría. Es posible que la mujer no se atreva a dejarse llevar por esa felicidad por el temor de que le vuelva a suceder lo mismo. Estas sensaciones pueden extenderse al resto de la familia.

Sin duda, la mujer es la protagonista involuntaria de esta situación altamente estresante. Sin quererlo, le vendrán a la cabeza pensamientos que relacionarán el actual embarazo con el anterior. Habrá fechas que vivirá con angustia. Por ejemplo, si en la primera ocasión supo de la pérdida en la ecografía de las 12 semanas, cuando se la vayan a hacer en el segundo embarazo, sentirá una angustia tremenda, revivirá lo que sucedió, incluso las actividades que realizó en aquel entonces (si trabajaba, si hacía deporte, si comió queso...). Absolutamente todo será motivo de preocupación. Por este motivo, “en un 50% de los casos el control prenatal lo efectúan profesionales distintos a los de la anterior gestación, no por insatisfacción, sino para evitar asociaciones con la experiencia anterior”.²

Hasta hace poco, las pérdidas de embarazos tempranos (término acuñado en <http://superandounaborto.foroactivo.com>) se trataban como algo espontáneo, natural y oculto. Muchas mujeres escuchan frases como: “Tú tranquila, es normal. Si tu cuerpo lo ha rechazado, por algo será”. O más terrible aún, el famoso “legrado, nuevo embarazo”. Esto, al menos, está cambiando.

El especialista debe actuar con tacto: “La susceptibilidad y el miedo están a flor de piel. Una mujer con un Ed2P (embarazo después de dos pérdidas), no puede pasar por la tortura de que el/la ecografista vaya poniendo caras, sin decir nada o comentando ‘A ver dónde está el latido que no lo encuentro...’. Es demasiado insoportable”.³ Durante unos minutos la madre siente que su bebé quizá es como un copo de nieve que puede desaparecer en cualquier momento. La mujer necesita saber, no tener tiempos muertos sin respuesta.

Las pruebas del embarazo se convierten en un calvario porque siente que se la examina continuamente. Son situaciones muy dolorosas. Las cosas están cambiando, pero queda mucho por hacer. ✱

¹ Chamberlain D *La mente del bebé recién nacido*. Editorial Ob Stare

² Rozas MR, Francés L *Maternidad tras una muerte perinatal*. En www.federacion-matronas.org/revista/matronas-profesion

³ Álvarez M, Carrascosa L, Claramunt MA, Silvente C *Las voces olvidadas. Pérdidas gestacionales tempranas*. Editorial Ob Stare

Cuando necesitamos ayuda

- Cada mujer tiene unas circunstancias vitales diferentes, un acompañamiento familiar particular, y unas posibilidades y herramientas propias para superar el duelo por esa primera pérdida.
- Una mujer puede llegar a un nuevo embarazo con un arsenal propio de supervivencia o puede carecer de él. Es vital que sea consciente de su situación y valore si necesita acompañamiento profesional.
- Si es necesario, es recomendable que busque un psicólogo formado y con experiencia en psicología perinatal, o encuentre ayuda a través de redes como <http://psicoterapiaperinatal.blogspot.com>.