

Algunos recursos para acompañarte o acompañar en el duelo gestacional y perinatal

(Que no reemplazan el espacio psicoterapéutico o la consulta profesional)



- Al poco tiempo de morir mi padre, un amigo me escribió un correo diciéndome que había soñado que íbamos juntos paseando debajo del mar, charlando como si nada, como si tuviéramos branquias. Es la mejor descripción que puedo dar del duelo. La vida sigue y tú estás bajo el mar, el aire tiene otra densidad y, aunque puedes caminar y trabajar, escuchas y ves de otra manera, estás calada hasta los huesos y la ropa te pesa, por mucho que hayas sido capaz de desarrollar branquias. Según pasan los meses, vas ascendiendo a la superficie, ya puedes tocar a la gente sin mojarla y tus dedos dejan de estar arrugados como garbanzos. Un día te ríes sin querer de nuevo con todas tus fuerzas y te das cuenta de que has recuperado tus pulmones. Y respiras hondo. Al fondo siempre quedará una reminiscencia de los alveolos de tu época de vida de pez, pero ya estás en la orilla, secándote.
- **Silvia Nanclares**

El duelo no es un proceso lineal, sino que se parece más a un espiral, a través del cual nos vamos acercando a alejando a determinados sentimientos.

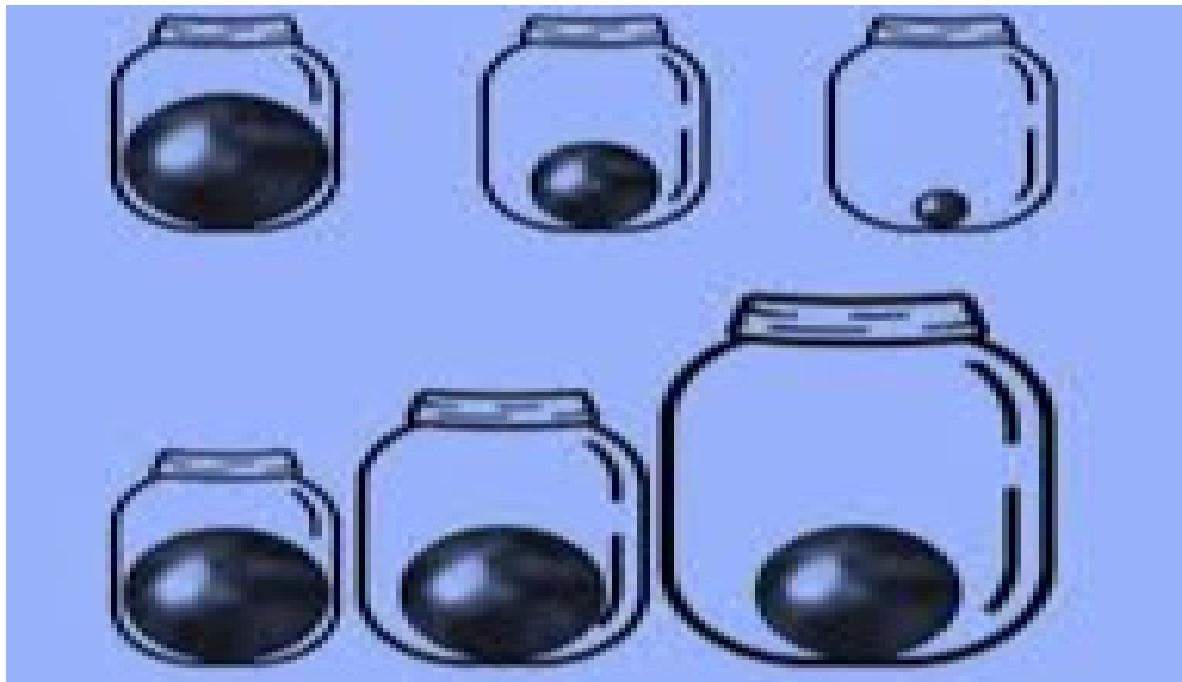
Negación, enojo, tristeza, culpa, aceptación, enojo, tristeza...

Es esperable que en las fechas más significativas (fecha de fallecimiento, día de la madre, FPP, etc) las emociones se intensifiquen y que haya momentos donde parece que «el tiempo no pasó y sentimos el mismo dolor que el primer día»



Durante mucho tiempo se trato de medir el tiempo ideal de duración de un duelo, ahora sabemos que el duelo es un proceso singular, no medible ni cuantificable.

A medida que va pasando el tiempo es esperable sentir que el dolor va cambiando su intensidad, o bien algunas personas sienten que el dolor es el mismo pero su mundo se ha ampliado, recuperando el deseo de hacer cosas y sus proyectos personales.



La muerte durante la gestación o después del nacimiento...

Qué nos pasa socialmente

- Es todavía un tabú en muchas sociedades.
- No nos educaron para integrar la muerte y hablar de los sentimientos asociados al duelo, tampoco para lidiar con la angustia de los demás.
- En el afán de querer brindar calma muchas personas invalidan el dolor o lo minimizan, empujando a las madres y padres a «seguir adelante» «tener que ser fuertes», obturando la expresión saludable de emociones.
- Duelar a bebés que fallecieron intraútero supone el dolor de despedirnos de una personita con la que tuvimos poco tiempo de construir recuerdos.

¿Cómo acompañar a alguien en duelo? ¿Cómo pedir que nos acompañen?

- Si no sabemos qué decir, ofrecer compañía en silencio, cebar un mate o decir «estoy para escucharte»
- Preguntar qué necesitan
- Ofrecer ayuda para resolver cuestiones de la rutina: hacer viandas, enviar compras, cuidar de lxs hijxs mayores.
- Dar espacio para que la persona exprese como se siente y pueda hablar de su bebé.
- Participar con respeto de rituales de despedida o de recuerdo.

Si estas atravesando un duelo gestacional o perinatal...

- Tenes derecho a estar triste, a sentir lo que sentis.
- Tu bebé existió y es legítimo tu duelo.
- El duelo no tiene un tiempo medible, ni depende de la cantidad de semanas de gestación la intensidad del mismo.
- Si sos varón podes expresar tu tristeza, estas habilitado a llorar.
- Esta bien sonreir, disfrutar del sol y divertirte aunque estes en duelo.
- Es esperable que sientas culpa, enojo o que estes más irritable, también que al ver a otras madres con sus bebés o embarazadas sientas bronca o dolor. Eso no te vuelve mala persona.
- Es esperable que en fechas específicas o aniversarios los sentimientos se vuelvan mas intensos (FPP, día de nacimiento y muerte, día de la madre)
- Puede suceder que necesites estar más introspectiva, que sientas menos ganas de participar de eventos sociales. Date tiempo.
- Muchas veces es necesario un espacio de acompañamiento en estos duelos de la mano de psicólogxs perintales, donde puedas decir y transformar tu dolor.
- Rituales como hacer un altar, una caja de recuerdos, plantar, tejer o pintar pueden ayudarte a elaborar lo que sentis.

- No importa el tiempo que haya pasado de la muerte, siempre estás a tiempo de trabajar ese duelo.
 - Socializar el dolor suele alivianar el tránsito por el duelo: hablar con otras personas que han pasado o están pasando por lo mismo permite compartir el sentir y apoyarse mutuamente.
 - Escribir puede ser una forma de expresar sentimientos y ordenar nuestros pensamientos durante el proceso de duelo.
-
- Espacios de apoyo gratuito: <https://www.instagram.com/reddueloperinatal/>
 - <https://www.instagram.com/saudade.red/>
 - <https://www.instagram.com/recordisfoto/>
 - <https://www.instagram.com/fundacionaiken/>

- **MARCO LEGAL LEY JOHANNA Ley N° 27.733**

- Artículo 5º- Las mujeres y otras personas gestantes, frente a la situación de muerte perinatal, tienen los siguientes derechos:
 - a) A recibir información suficiente y adecuada sobre las distintas intervenciones médicas y terapéuticas que pudieren tener lugar durante esos procesos, de manera que puedan optar libremente cuando existieren diferentes alternativas;
 - b) A un trato respetuoso, individual y personalizado que le garantice la intimidad durante todo el proceso y tenga en consideración sus pautas culturales;
 - c) A tomar contacto con el cuerpo sin vida, durante el tiempo que la madre demande en acuerdo con el equipo que la asiste, teniendo la opción de hacerlo acompañadas por un/a psicólogo/a;
 - d) A designar un/a acompañante en cualquier momento del proceso, y deberá ser respetada la decisión de no ser acompañadas;

- e) A tomar conocimiento fehaciente de las causas que originaron el deceso, si se las conociese, y a solicitar la realización de la autopsia y/o estudio anatomo-patológico del cuerpo y/o asesoramiento genético en caso que lo requieran;
- f) A ser internadas en un servicio que garantice un espacio individualizado y adecuado para la persona y su entorno familiar y/o afectivo;
- g) A recibir información sobre lactancia, métodos de inhibición y/o donación de esta;
- h) A recibir tratamientos médicos y psicológicos postinternación a fin de reducir la prevalencia de trastornos derivados de duelos crónicos y al debido seguimiento de estos, contemplando el abordaje desde la especificidad de la salud mental perinatal
- i) A no ser sometidas a ningún examen o intervención cuyo propósito sea de investigación, salvo consentimiento manifestado por escrito bajo protocolo aprobado por el Comité de Bioética.

ALGUNOS CUENTOS PARA ABORDAR EL TEMA EN CASA CON INFANCIAS

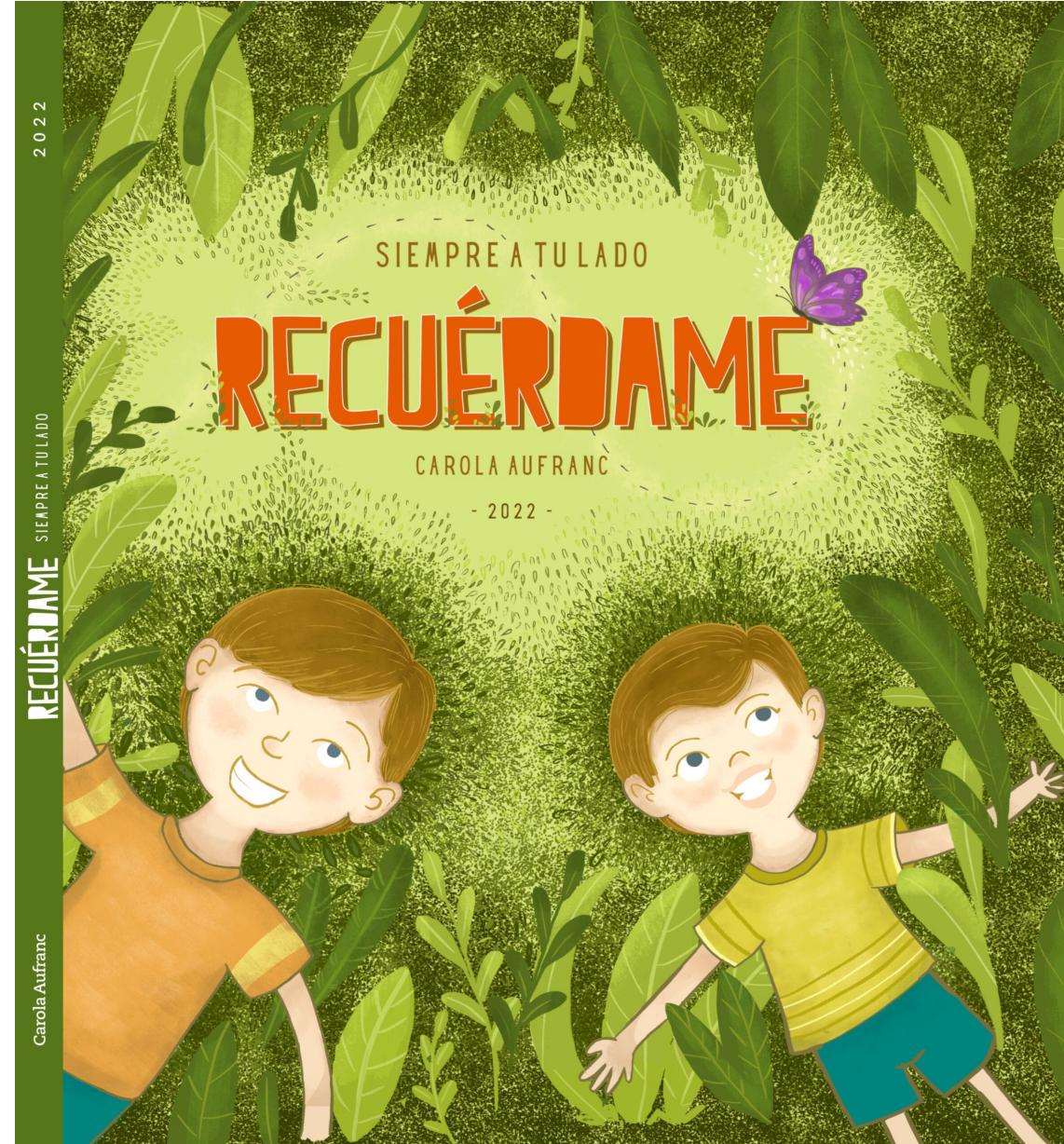
¿A dónde se van las personas cuando mueren? ¿Por qué morimos? ¿Cómo los recordamos? Un libro que aborda el tema con poesía y ternura.

<https://www.youtube.com/watch?v=AV3tU4fdIXI&t=14s>



¿Qué pasa cuando se gestan múltiples y no de esos bebés fallece?

Este libro aborda el duelo del hermano que llegó a este mundo.



Nuestro Arbol de Jacaranda
ED. EL ATENEO

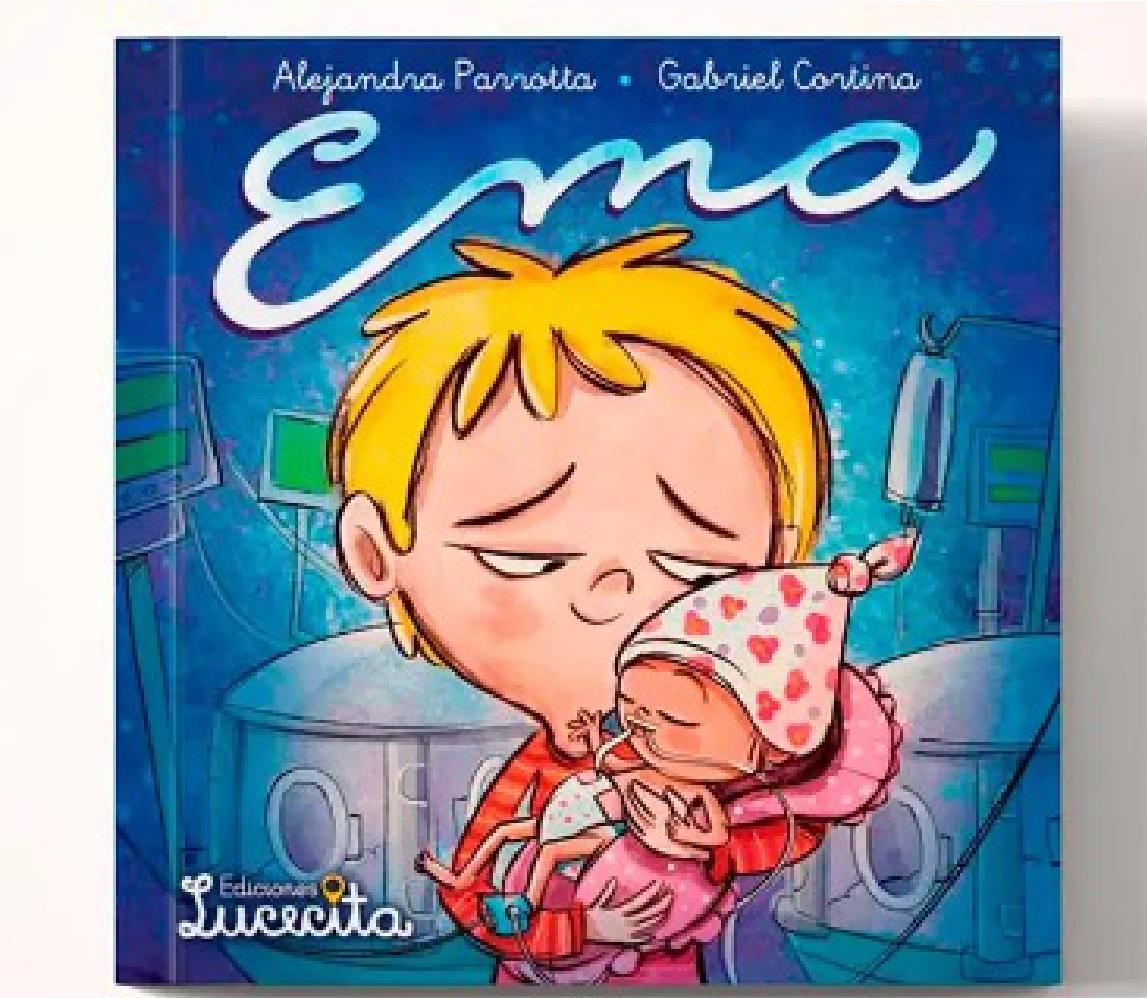
Autoras: Carolina Mora, Natalia Liguori.

Un cuento que aborda la muerte gestacional.

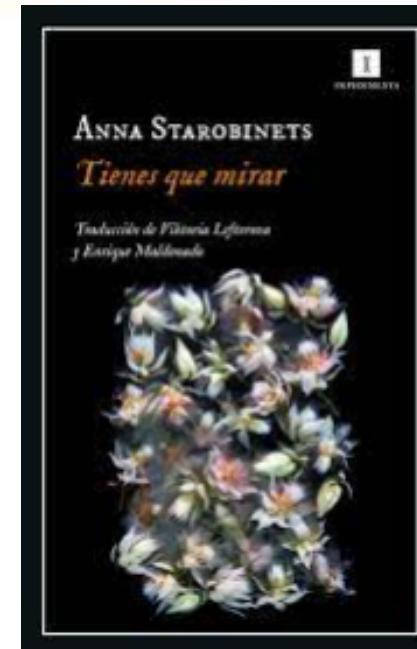
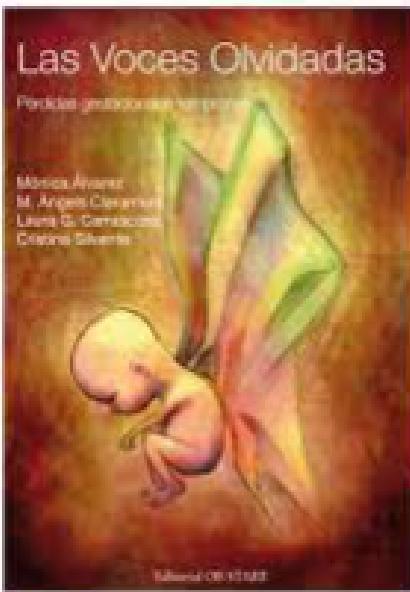
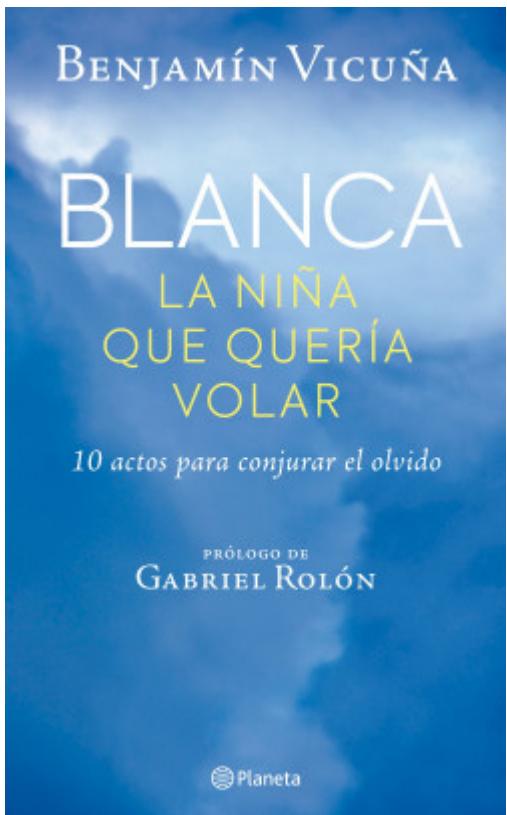
MI hermanito esta creciendo en la panza de mamá,
pero después de una ecografía me cuentan que dejo
de crecer y fallecio.



Emma nació, pero luego de un tiempo en
neonatología, falleció.
Su hermanito vive el proceso de duelo.



LIBROS PARA PERSONAS ADULTAS QUE ABORDAN EL DUELO

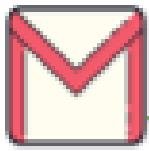


Algunas recomendaciones para hablar de estos duelos con infancias

Cuando ocurre la muerte de un familiar o alguna persona importante, perciben que algo está sucediendo por más que ocltemos las lágrimas, aún siendo muy pequeños. .

Perciben la tensión, el clima de tristeza, la angustia y el no tener explicación puede llegar a generar las fantasías más variadas para explicarse lo ocurrido. Incluso pueden pensar que hicieron algo incorrecto o malo, generándoles culpa o miedo.

- Es importante: Escuchar las preguntas del niño o niña. Responder con lenguaje acordé a su edad pero con
- la verdad.
- Utilizar palabras sencillas y dar detalles a medida que los pida. Ofrecer la posibilidad de formular preguntas..
- Permitir la libre expresión de sus emociones. Muchas veces será a través de dibujos o juegos. Incluso varios de después meses seguirán apareciendo expresiones como mecanismos de elaboración y recuerdo. .
- Ofrecer la posibilidad de despedirse de acuerdo al ritual de cada familia.
- También se puede ofrecer que le escriban una carta o hagan un dibujo.



lic.carolinamora@gmail.com

@carolinamora.psicologa



@carolinamorapsicologia



carolinamorapsicologa.com

