

Duelo Gestacional y Perinatal



“En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele. “
J.MONTOYA CARRASQUILLA “La Cuna Vacía”

Lic. Mariana Herrera



Concepto de duelo

El duelo es el proceso psicológico que se pone en marcha debido a la pérdida algo o alguien.

- ▶ La palabra duelo, proviene del latín Dolus que significa Dolor.
- ▶ El duelo no es un trastorno emocional, y menos aún mental, es una respuesta adaptativa que nos permite elaborar la pérdida y “digerir” el dolor que supone romper un vínculo afectivo. El duelo es un proceso, sano y necesario.
- ▶ *“ El duelo es como un Tsunami, y se lleva todo aquello que no tiene las raíces bien agarradas” (Rocío Cuéllar)*

Tipos de duelo maternos.

- Un duelo maternal no engloba solamente a la muerte de un hijo, sino que es toda aquella situación en la que se produce una sensación de pérdida de algo, y ante la cual la madre ha de elaborar un proceso de duelo.
- Duelo por la muerte de un bebé, ya sea intrauterina o a los pocos días de nacer.
- Duelo por tener que tomar la decisión de interrumpir el embarazo.
- Duelo por la muerte de un hijo más mayor.
- Duelo ante la noticia de que nuestro hijo/a tiene unas necesidades especiales.
- Duelo por el nacimiento prematuro de un hijo.
- Duelo por un parto que no ha sido como deseábamos: cesárea no deseada, violencia obstétrica...
- Duelo por infertilidad, ya sea temporal o definitiva, o el duelo por tener que recurrir a métodos de reproducción asistida.
- Duelo por un postparto que no era como imaginábamos.

Etapas del duelo (ELISABETH KÜBLER-ROSS)



NEGACIÓN Y AISLAMIENTO:

Momento de shock .

Es ese primer momento en el que aún no estamos preparados para creer lo que los médicos nos

están diciendo: que nuestro bebé ha muerto o va a morir.

Es una etapa normalmente corta, un mecanismo de defensa, y que tiene la función de "amortiguar el golpe" de la noticia.



IRA:

Es el enfado, la rabia, la envidia, el resentimiento. Es la etapa de los "por qué a mí". Es una de las fases más difíciles de transitar y más incomprendidas por parte de la sociedad. Es una etapa en la que todo nos parece mal, solemos quejarnos por todo, y en la que muchas veces disparamos nuestra ira indiscriminadamente.



NEGOCIACIÓN:

Una vez el enfado va remitiendo, se inician todo tipo de negociaciones con Dios o con cualquier ente divino en el que el doliente crea.



DEPRESIÓN:

La etapa donde la tristeza sale a la luz. Una vez no podemos seguir negando lo que nos ha ocurrido, aterrizamos en la realidad y la pena se apodera de nosotros. Es una etapa preparatoria para la Aceptación, y es en esta fase donde solemos necesitar hablar una y otra vez de lo que nos ha ocurrido.

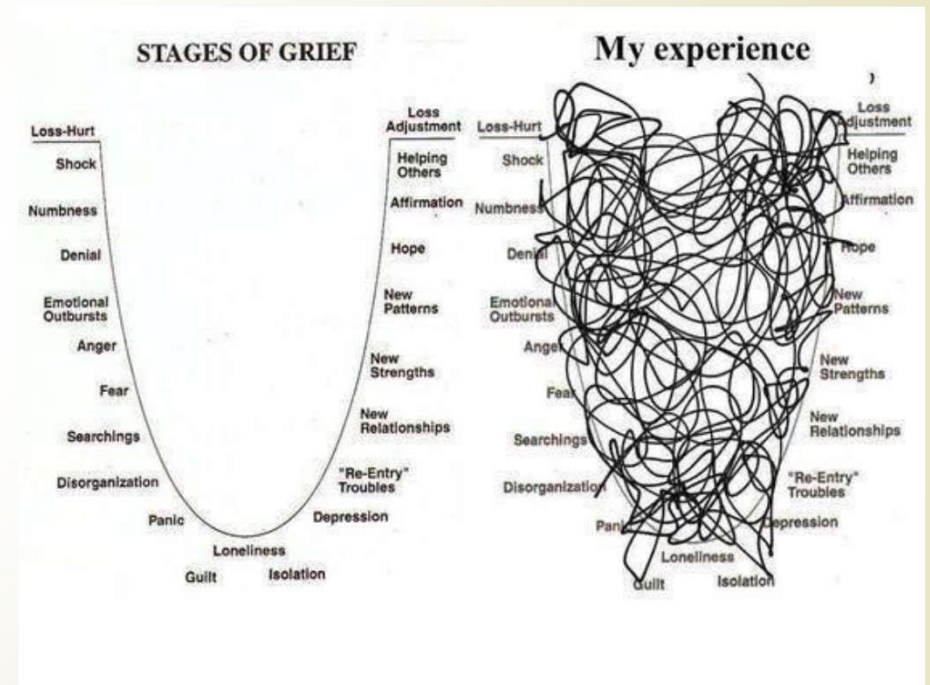
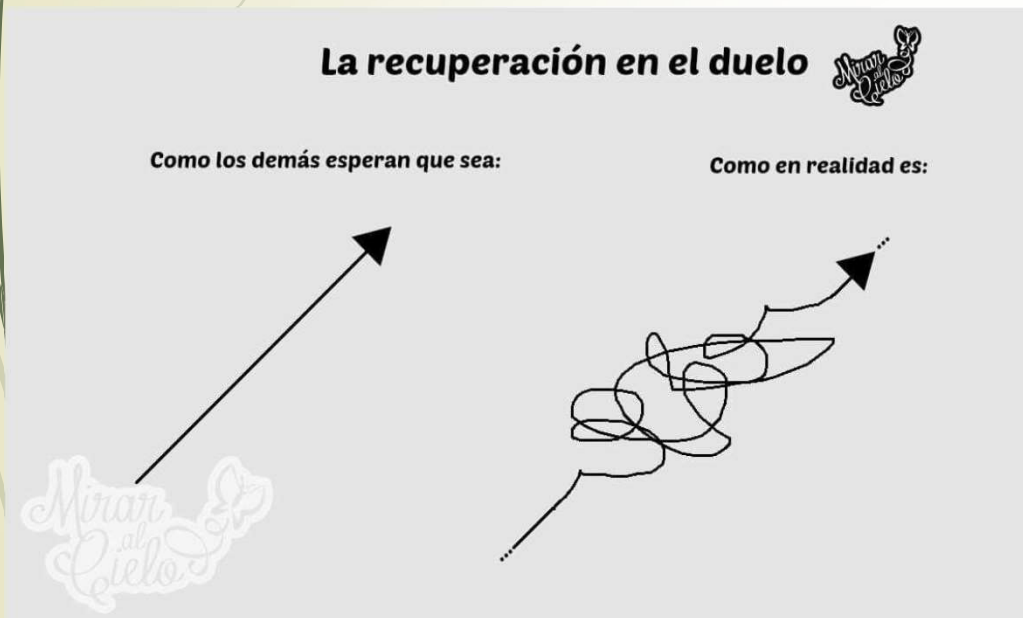


ACEPTACIÓN:

En esta etapa "final", nos enfrentamos a la realidad y empezamos a aceptar lo que nos ha ocurrido con cierta paz y sosiego, dando lugar en muchas ocasiones a la gratitud y la esperanza.



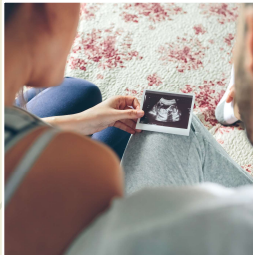
Proceso de duelo en imágenes



Nuevo punto: **Aprendizaje**



Aspectos emocionales del duelo gestacional y perinatal.



Duelo desautorizado

Maternidad Invisible



Culpabilidad

Factores que influyen en el proceso de duelo.





Cómo acompañamos a las familias en duelo...

- ▶ - Escucha activa
- ▶ - Empatía
- ▶ - Comprensión
- ▶ - No juzgar
- ▶ - Validar ese dolor
- ▶ - Permitir que hablen del bebé
- ▶ - Utilizar el nombre del bebé, si lo hubiera.
- ▶ - Validar su maternidad/paternidad
- ▶ - Respetar los silencios
- ▶ - Respetar el proceso que están viviendo, sus ritmos y sus formas
- ▶ - Respetar el llanto
- ▶ - Ayuda doméstica si fuera necesaria, o ayuda con la logística familiar si hubiera otros hijos.
- ▶ - No decirle lo que tiene que hacer, aunque nuestros consejos sean buenos.

El camino de la sanación

- ❖ Validar el dolor.
- ❖ Reconocer la mater/paternidad.
- ❖ Darle al hijo/a un nombre, una identidad.
- ❖ Reconocer el lugar de cada Ser.
- ❖ Ley de pertenencia (Bert Hellinger).
- ❖ Tomar los regalos que el hijo/a ha dejado, la transformación.
- ❖ Volver a la vida.





*"Si huimos del dolor
huimos también del
bienestar y si huimos de la
muerte huimos también de
la vida"
Elizabeth Kubbler-Ross*

Gracias!

