

DUELO GESTACIONAL Y PERINATAL

El hecho de estar esperando un niño supone una conexión especial entre la pareja, una ilusión en la que proyectan todos sus deseos: durante esos meses todo gira al crecimiento de la vida en el vientre de la madre, todo gira a un momento, el preciso momento en que toda esa ilusión se materializará en alguien tierno en quien expresar todo ese amor que se ha ido creando.



Sin embargo, estos sueños pueden derrumbarse en tan sólo un instante con la pérdida del bebé.

El duelo gestacional (durante el embarazo) y perinatal (en el parto) no es reconocido socialmente como un duelo. La gente suele "animar" a los padres "dolientes" con frases como "ya vendrán otros", "aún eres joven"...pero, eso no es consuelo para la pérdida de ese bebé, único en la imaginación e ilusión de los padres.

Este duelo perinatal puede convertirse en duelo patológico si la tristeza se hace obsesiva, llegando a interferir en las actividades cotidianas. Es importante en estos casos que la pareja pida ayuda a un profesional para superar este momento, o acudan a un grupo de apoyo con personas que han pasado por este mismo trance.

El duelo por la pérdida del embarazo puede verse complicado por distintos factores:

- Duelos complicados anteriores. Experiencias anteriores en uno o más abortos espontáneos.
- Ausencia de apoyo social y personal/familiar que impide la validación de este duelo y la expresión de sus emociones.
- Cantidad de tiempo que la pareja ha estado buscando el embarazo.

DUELO

-Las experiencias del pasado y problemas que tenga la persona en ese momento de su vida independientemente de la pérdida. Por ejemplo, problemas laborales, familiares, económicos, etc.

- Características personales y psicológicas de la persona.

SUGERENCIAS PARA APOYAR EL MOMENTO DE DUELO:

- **Reconoce y acepta sus sentimientos.** Como mencionábamos en párrafos anteriores, el duelo perinatal suele complicarse por la falta de validación social por lo que las parejas se sienten impedidas de expresar sus emociones frente a los demás. En este sentido, como sucede con otras pérdidas, es importante que quienes acompañan a la pareja en este duelo le permitan expresar lo que sienten sin restar importancia a su pena ni animar a evitar esas emociones. De lo contrario, sólo estaremos negando su dolor sin respetar este duelo que deberán atravesar naturalmente.

-**Escucha lo que tienen para decirte.** Durante el proceso de duelo es primordial que podamos expresar nuestras emociones y para ello los familiares y amigos tendrán un rol clave. Deben escuchar atentamente cuando les cuentan lo que sienten sin interrumpir ni decir frases que minimicen la importancia de lo que les ha pasado.

- **Evita frases desafortunadas.** Cuando sucede el duelo perinatal y gestacional es usual escuchar comentarios como “eran tan sólo células”, “aún eres joven, puedes tener otro”, “por lo menos esta pérdida sucedió ahora”, etc. Estas frases inapropiadas olvidan que este otro hijo que seguramente se concebirá cuando la pareja se sienta preparada se trata de otra persona que también será muy querida y deseada por la pareja pero que nunca podrá sustituir al que han perdido.

- **Sé comprensivo.** Ponte en su lugar y piensa cómo te sentirías tú en esa situación. A veces imaginarnos esto nos permite entender con mayor profundidad su dolor. Muéstrate cercano y bríndale un apoyo sincero y respetuoso de sus emociones.

Este acompañamiento a quienes están atravesando un duelo perinatal y gestacional debe permitir que los padres puedan vivir este duelo como se hace con otras muertes sin importar si el bebé ha nacido o no porque este pequeño ya formaba parte de sus vidas desde el preciso instante de que se enteraron de su gestación.