

Las ambivalencias del pasado, presente y futuro

Vivencias del embarazo después de una
muerte intrauterina

Anna Escudé

Asesora de duelo y maternidad y fundadora de [Maternidad Arcoiris](#)

Miembro de la junta de Umamanita

Correo electrónico: info@maternidadarcoiris.com

Introducción

El propósito de este texto es acercarse a la realidad vivida durante un nuevo embarazo habiendo vivenciado con anterioridad la muerte de un bebé intraútero o al poco de nacer. El texto ofrece una visión basada en la experiencia vivida acompañando a estas familias, y la intención es ayudar, tanto a familias como a profesionales sanitarios, a comprender las emociones y dinámicas sociales que surgen en estos momentos cuando una pareja está pensando en abrir puertas a esa posibilidad o ya están en un nuevo embarazo.

La vivencia de una nueva gestación después de una pérdida gestacional o neonatal

Un nuevo embarazo después de una pérdida gestacional y perinatal se puede vivir de muchas maneras. Principalmente, se debe tener en cuenta la experiencia personal previa y la historia familiar. ¿Cómo fue el embarazo anterior o embarazos anteriores? ¿Cómo fue la pérdida del bebé o las pérdidas de los bebés? ¿Cuáles fueron los motivos de la muerte? ¿Han sido pérdidas de repetición? ¿Cómo fue el trato recibido por el personal sanitario, familia, amigos, compañeros y en el entorno social general? Estas son algunas de las preguntas que pueden dar respuesta al histórico personal.

Algunas de las emociones y sentimientos que más podría destacar en los acompañamientos en el nuevo embarazo son: miedo, inseguridad, angustia, esperanza, dolor, amor, poco vínculo con el nuevo bebé, y hiper-responsabilidad. En resumen, una gran ambivalencia de emociones, lo que Denise Coté-Arsenault y Robin Marshall^[1] llamaron tener “tener un pie dentro y otro fuera”.

Tras más de dos años de acompañamientos individuales y también grupales, en este caso co-facilitados por mi compañera Helena González, tanto a nivel presencial en Barcelona como

online, podemos identificar una serie de vivencias comunes de las mamás y sus parejas durante un embarazo después de una pérdida. Aquí exponemos las características de estas vivencias y las ambigüedades que pueden provocar, además de hacer algunas sugerencias respecto a cómo abordarlas y dar apoyo.

Conflictos y ambivalencias entre el pasado, el futuro y el presente

La manera de experimentar el tiempo durante el próximo embarazo está lleno de ambivalencias y conflictos, es muy común que para las madres resulte difícil vivir en el presente. Muchas experimentan la actual gestación en relación a su experiencia pasada y proyectando en el futuro. Durante las sesiones facilitamos a las madres que puedan estar conectadas con el presente, con actividades que les puedan ayudar a estar en el 'aquí' y 'ahora'. Si mentalmente están reviviendo todas las experiencias pasadas o están en las incertidumbres del futuro, sin vivir el presente, será beneficioso hacer alguna actividad para modificar ese foco. En estos casos aplicamos diferentes herramientas de PNL (programación neurolingüística) tales como visualizaciones, líneas del tiempo, anclas, canto prenatal, ejercicios de respiración y otras dinámicas terapéuticas aplicadas también por mi compañera Helena, que es psicóloga perinatal.

Por otra parte, hay mamás a las que les cuesta muchísimo establecer el vínculo con su nuevo bebé, pensar en el futuro. Tienen miedo a que les vuelva a pasar lo mismo que les pasó cuando perdieron a sus bebés. Este tipo de miedo suele estar presente en la mayoría de los casos. En algunos de ellos se rebaja cuando han pasado las mismas semanas que coinciden con la pérdida anterior, en otros casos no sucede, por ejemplo si se trata de mamás que están en red de duelo y conocen, a parte de su historia, la de otras mamás. Miedo también a lo desconocido, cómo será el postparto con bebé, cómo será después de la semana x.

También, saber el sexo del bebé, puede ser estresante. Hay mamás que viven una ambivalencia muy grande cuando saben que es del mismo sexo que el de la pérdida y también a la inversa. En algunos casos se activa un duelo, que la mayoría de las veces es silenciado y se convierte en un tabú.

Hay momentos en los que las madres quieren que pase muy rápida la gestación y en otros no, porque creen que su útero es más seguro que la vida extrauterina (dependiendo también de las vivencias de cada una). Dar tiempo y añadir nuevas pautas o ejercicios puede ser de ayuda a estas mamás para, poco a poco, atreverse a acercarse más a su bebé, a hablarle, a comprarle alguna pieza de ropa, entre otros.

A menudo todo esto conduce a una ilusión contenida: existe ilusión por el nuevo estado, pero en muchos casos no se expresa como en anteriores embarazos. La ilusión puede estar contenida, aplazada o negada, ya que en algunos casos aún se está transitando el duelo por el anterior bebé. También puede estar enlazado, en algunos casos, con los lazos de vínculo y fidelidades del bebé que murió. Poco a poco, podrán ir ilusionándose según vayan siendo conscientes de que un nuevo hijo está en camino y podrán vivenciar la tristeza por el bebé que perdieron y también la ilusión por el nuevo bebé.

Muerte y Duelo Perinatal

Finalmente, es importante recordar que puede haber una activación de duelos durante el próximo embarazo si los duelos anteriores no se han transitado. Es posible que se reactiven, tratándose a veces de duelos antiguos de los que, en muchos casos, las mamás no eran conscientes.

Sentirse apartada o fuera del 'club' de las madres

Es muy frecuente que el duelo gestacional y perinatal vaya acompañado por cambios existenciales y por una pérdida de inocencia. Este hecho hace que un alto porcentaje de madres no se sientan cómodas entre embarazadas que no han pasado pérdidas, ya que saben que un positivo en la prueba de embarazo no es igual a un bebé vivo a los nueve meses. Saben que pueden pasar muchas cosas, entre ellas volver a perder el bebé. Es bastante frecuente, por ejemplo, que muchas mamás no quieran ir a un curso de preparación al parto en el que se encontrarán con "embarazadas inocentes". A veces, tampoco quieren volver al mismo hospital en el que falleció su bebé.

Dinámicas del entorno social y familiar

Es común que el entorno social vea el nuevo bebé como un bebé de sustitución, dejando poco espacio en la vida familiar al hijo o la hija que murió. En algunos casos, familiares o amigos de las familias no entienden que puedan tener miedos y que recuerden al bebé que falleció. Para los padres es necesario que se visibilice y se dé el lugar que corresponden a sus hijos, como nietos, como sobrinos, como hermanos, como primos. Es bueno dar el espacio a cada uno de los hijos de la pareja, y entender claramente que no es un bebé de sustitución y que el nuevo bebé es otro bebé que viene a ocupar el segundo, tercer, cuarto lugar como hijo.

Necesidad de sentir confianza desde el personal sanitario

Muchas madres sienten una falta de confianza en sí mismas, en su capacidad de ser madres, a menudo justo lo contrario de lo que sintieron durante el embarazo anterior cuando todo iba bien y la muerte gestacional y perinatal era algo desconocido. En estos casos, muchas mamás necesitan comprobar que sus bebés están sanos y pueden ir varias veces a su comadrona o doctora porque quieren corroborar que todo va bien. Se pueden realizar pruebas antes de las recomendadas para chequear con anterioridad el embarazo, hacer más ecografías de las pautadas actualmente (tres por seguridad social, si no son alto riesgo).

Sin embargo, acercarse al centro salud o hospital no siempre es fácil para estas madres. Se preocupan por si el profesional sanitario no las "entiende", o no conoce su historial y por tener que repetirlo varias veces. Tampoco es sólo una cuestión de tener confianza en ellos a nivel médico, sino poder encontrar también un espacio en el que puedan compartir sus miedos, inseguridades y expectativas.

Algunas mamás nos han comentado vivencias sobre su experiencia con el personal sanitario, que obviamente desde el anonimato, quiero compartir. Algunas experiencias positivas y otras que fueron vivenciadas de manera negativa y que se repitieron incluso después del postparto.

Una de las mamás que he acompañado tuvo diferentes pérdidas durante el primer trimestre, tenía un hijo vivo y estaba embarazada de nuevo. Su doctor en la primera revisión le comentó: “los primeros embarazos no cuentan”, refiriéndose a las pérdidas anteriores. En cada sesión, está mamá comentaba esto.

Otra madre y su pareja vivenciaron las diferencias que recibieron en la atención al realizar un seguimiento en paralelo vía hospital privado y público, y las diferencias también de ser considerado embarazo de alto riesgo en la vía privada, y embarazo “normal”, en la pública. También las diferentes opciones que le ofrecían los dos centros para su parto: inducción en la semana 38 (privada) y dejar que se pusiera de parto de forma espontánea (pública), durante todo el embarazo la mamá tuvo una gran ambivalencia de qué sitio sería el mejor para el parto.

También, una mamá expresó el grado de confianza que le transmitió un doctor en el acompañamiento, que hizo que ganará en seguridad y bajara el estrés al poderle dedicar tiempo suficiente para contestar las preguntas que la mamá tenía presentes en cada visita.

Acompañamiento individual y grupal

Durante los acompañamientos individuales y grupales se realiza un trabajo para que las madres y padres ganen confianza, generen seguridad, tranquilidad y también vínculo con el nuevo bebé, a través de espacios de palabras, de dinámicas con meditación, relajaciones, visualizaciones y otras técnicas de PNL y dinámicas terapéuticas.

Algunas de las mamás que han venido a las sesiones individuales y/o grupales comparten con nosotras algunas de sus sensaciones, como la tranquilidad tras la sesión, tener la sensación de sentirse comprendidas, ya que no son solamente mamás en duelo (por lo que no se sienten cómodas con mamás que están sólo en el dolor y la tristeza), pero tampoco son mamás inocentes (ilusionadas sin saber lo que es pasar por una experiencia de muerte gestacional o perinatal). Sienten motivación con las herramientas ofrecidas y la posterior aplicación en su día a día. Además de poder compartir sin sentirse juzgadas, poder expresar libremente opiniones y sentirse escuchadas. Una sensación de saber cómo convivir con las emociones que van sintiendo y hacer red con las otras mamás más allá de las sesiones.

Conclusión

En líneas generales podemos ver la importancia que tiene el acompañamiento por parte de los médicos y comadronas en un nuevo embarazo, como son de importantes sus expresiones, empatía, la capacidad de responder a todas sus preguntas. También el entorno familiar y de amistades es muy importante: el poder dar espacio a todas las emociones y sentimientos que

puedan ir surgiendo en el camino y no menospreciar o intentar ocultar nada que tenga que ver con el bebé que falleció.

Tal y como expresaba en un inicio, en el nuevo embarazo después de una pérdida gestacional o perinatal nos encontraremos con diferentes maneras de vivenciarlo, pero seguro con algunos detalles que hacen común esta experiencia, que no acabará con el nacimiento del bebé arcoíris, sino que continuará en el postparto, también con algunas de las características descritas en el artículo.

Bibliografía

- 1 Coté-Arsenault D, Marshal R. One foot in-one foot out: weathering the storm of pregnancy after perinatal loss. *Res Nurs Health*. 2000;23:473-485.

Otras lecturas y páginas de interés

[Grief and its impact on prenatal attachment in the subsequent pregnancy \(O'Leary, 2004\)](#)

[Restrained expectations in late pregnancy following loss \(Cote-Arsenault, 2007\)](#)

[Marvelous to mediocre: findings of national survey of UK practice and provision of care in pregnancies after stillbirth or neonatal death \(Mills, Ricklesford, Heazell et al, 2016\)](#)

[Evidence-based Intervention with Women Pregnant after Perinatal Loss \(Cote-Arsenault et al., 2014\)](#)

[Parents' experiences and expectations of care in pregnancy after stillbirth or neonatal death: a metasynthesis \(Mills, Ricklesford & Cooke, 2014\)](#)

[Maternidad Arcoiris](#)

[Pregnancy After Loss](#)