



## CÓMO SUPERAR UN ABORTO: CONSEJOS Y FASES DEL DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN BEBÉ

19 MAY, 2016  EDITOR GRALES. SALUD Y BELLEZA 0 0

Para una pareja que espera la llegada de un hijo, sobre todo para la madre, perderlo de forma inesperada suele ser muy duro, una experiencia traumática. A la pena por la pérdida se unen a veces sentimientos de culpabilidad (casi nunca cierta) de no haber hecho todo lo posible por salvar al bebé.

En este proceso puede llegar a requerirse ayuda psicológica, que explique a la **pareja** que el embarazo es un proceso con riesgos y que no siempre sale adelante.

De hecho, según datos que aporta nuestra experta psicóloga de **Clínicas Eva**, Victoria Martínez, hasta un 15% de los embarazos confirmados terminan en aborto. Cuando éste se interrumpe antes de los nueve meses, después de haber sido logrado mediante un tratamiento de reproducción asistida, el duelo es mayor. No sólo se sufre por las expectativas e ideas en torno al hijo que de repente desaparecen, sino también por el esfuerzo psicológico invertido.

realización de dicho tratamiento.

Muchas han sido las películas que nos han dejado huella al tratarse además de entretenimiento una forma de ver la realidad y en este caso, volver a encontrar la felicidad después de haber pasado por un momento duro. Algunas de las mejores escenas de las películas que no puedes dejar de ver.

## FASES DEL PROCESO DE UN DUELO TRAS LA PÉRDIDA DE UN

En algunos casos de TRA, tratamientos de reproducción asistida, puede ocurrir que se tengan no uno, sino varios con todo el desgaste psicológico, físico y también económico que eso conlleva. Esta situación afecta sin remordos **relaciones** sociales, sexuales, familiares y de pareja. En cualquier caso siempre, sean una o varias las pérdidas, se vive un duelo, semejante al del adiós a un ser querido y se necesita un tiempo para superarlo. Victoria Mar delgado describe las principales fases por las que pasan la mayoría de personas que sufren un aborto:

- Fase de shock: la reacción de los padres es retrasada inicialmente por un período de adormecimiento e inactividad, protegiéndolos del impacto de la pérdida. Se produce por el fracaso de adaptación de los padres, donde aceptan la pérdida intelectualmente pero inconscientemente la niegan.
- Fase de búsqueda: tras el shock inicial, comienza una fase marcada por episodios agudos de dolor, desconfianza, miedo, culpabilidad, cólera y distrés. Estos episodios disminuyen gradualmente conforme dejan de buscar culpables innecesarios e intentan entender lo ocurrido.
- Fase de desorganización: en esta fase empieza a disminuir el dolor y al reanudarse las actividades usuales pero marcada por sentimientos de tristeza, falta de autoestima, retracción y sentimientos de inutilidad.
- Fase de reorganización de aceptación: la herida cicatriza y hay una aceptación de la pérdida del niño. Se reanuda las relaciones familiares y sociales, comenzando a vivir con el recuerdo de lo sucedido de forma natural, asumiendo que el bebé existió y les cambió para siempre, pero que la vida continúa. El duelo habrá finalizado.

## LOS CONSEJOS DE LA EXPERTA PARA SUPERAR UN ABORTO

**Busca información** sobre todo lo que desconozcas sobre tu aborto. ¡Ojo! Acude a fuentes médicas de solvencia. Tu ginecóloga será la mejor ayuda.

>**Permítete estar triste**, date un tiempo para recuperarte y descansar todo lo que sea necesario.

>**Habla con una persona cercana y de confianza** sobre tus sentimientos e ideas.

>**Busca un grupo de apoyo en tu ciudad o por Internet**. Es la mejor manera de comprender e identificarte con un grupo de iguales. Resulta realmente beneficioso.

>**Intenta reanudar la vida laboral y social lo antes posible**.

>**Supera física y psicológicamente el aborto antes de intentar un nuevo emb**

>**Trata de adoptar una actitud positiva hacia la vida y mira hacia el futuro**.

>**Pide ayuda profesional siempre que lo necesites**.

Fuente: Enfemenino

PREVIOUS ARTICLE

BA FIRST STOP FOR BRAZIL'S NEW FOREIGN MINISTER



NEXT ARTICLE

TRATAMIENTOS CORPORALES: LOS FAVC  
LOS HOMBRES →

# Comments

0 comentarios

Ordenar por:



Añade un comentario...

Facebook Comments Plugin

DEJA UN COMENTARIO

COMENTARIO

NOMBRE