



General | | Actualitzat el 30/01/2023 a les 08:00

# L'embaràs després d'una pèrdua

*Sobre el dol gestacional, perinatal o neonatal i els sentiments que afloren quan esperem un nou fill*

[inicicentrareport]El que vivim ens canvia, ens transforma, ens afecta. Tant els aspectes positius i plaents, com els que no ho són tant. Viure una **pèrdua gestacional**, en el moment que sigui de l'embaràs, suposa un **dol**, suposa un procés, i un treball emocional.

Sovint, des de fora, com aquest encara resulta un tema tabú, el tipus de missatge que solen rebre les dones que estan travessant aquests moments és: "Tranquil·la, ja en tindràs un altre". I la veritat és que frases com aquestes no suposen cap consol.

La veritat és que una vida s'ha perdut. I també totes les il·lusions, projectes, expectatives? que hi havíem creat. I res ni ningú pot reemplaçar això. La pena, el procés de dol, el dolor, no desapareix, s'ha d'atreuissar. I no es pot suplir amb un altre embaràs.

Tenint en compte això, té tot el sentit que, tot i **quedar-nos embarassades de nou**, seguim sentint malestar. Aquest nou embaràs pot portar emocions positives, però també en pot portar d'altres, que sovint ens fan sentint confuses i que sovint queden amagades sota la catifa, perquè és difícil trobar un espai on parlar-ne sentint-nos segures i confiades.

Una de les emocions que envolta un embaràs després d'una o més pèrdues sol ser la por. La idea de que la nostra història es pot repetir, de que podem perdre aquest bebè és colpidora.

Aquesta por seguirà amb nosaltres durant un temps, és part del procés que travessem. I no ens queda altre que connectar amb la confiança. Confiar en els nostres recursos, en la nostra fortalesa per caminar aquest camí, encara que sigui duent a la por de la mà.

És habitual que aquesta por s'intensifiqui quan ens apropem a la setmana en que vam perdre a la nostra criatura, i també és probable que baixi un cop la travessem. Pot ser que ja tinguessis col·locat el dol, però aquesta nova experiència reactiva les vivències doloroses, i tens dret també a sentir-les.

Aquesta por, aquesta **tristesa**, es barreja també amb un sentiment de **culpa**. Pot ser que sentim que ens costa vincular-nos amb aquest nadó com ho vam fer en l'anterior embaràs. Pot ser que sentim que no li estem dedicant atenció, que a moments l'evitem fins i tot, que sentim que és massa. I pot ser que això ens faci sentir culpables.

El que vull dir-te és que el procés de dol és també una part de l'amor que vas sentir per la criatura que vas perdre. No en té res de dolent, ni tampoc tapa l'amor que sents i sentiràs per aquest nadó que ara creix al teu ventre. Potser **necessites més temps**, necessites més espai, i està bé. Cada fill és diferent. Cada embaràs és diferent. Nosaltres també estem diferents i té sentit que així sigui.

A tota aquesta barreja d'emocions i sensacions que són tan difícils de viure i sostenir s'ajunta també la **soledat**. El dol perinatal és un dol especial ja que no està legitimat socialment.

No hi ha ni tan sols una paraula per parlar de la mare que ha perdut un nadó. No hi ha espais on parlar-ne. No tenim rituals socials associats a aquests esdeveniments. No tenim espais.



---

És per això que resulta important poder **trobar aquests espais**. Poder trobar persones que ens puguin escoltar i acompanyar en això. En aquest sentit resulta important, si tenim parella, poder compartir-ho amb ell/a. Podem començar per parlar de com ens sentim, de què necessitem, de com ens pot acompanyar. De compartir un espai on elaborar el dol juntes.

A part de compartir amb el **nostre entorn íntim**, com en qualsevol altre etapa vital, té sentit que necessitem espais amb altres persones que estan travessant el mateix moment. Per **sentir-nos compreses**, per sentir-nos narrades també en les paraules de les altres, per sentir que en això que sentim tampoc estem soles.

Per altra banda, si el patiment és molt gran, si ens sentim superades, és important saber que les **psicòlogues perinatals** també ens poden acompanyar en aquests moments. No tenim perquè poder-ho fer tot soles.  
[ficentrareport]