

Pérdida gestacional temprana

en las primeras 12 semanas



Información y acompañamiento
para Múnich y alrededores

Tómese el tiempo necesario



Durante el embarazo se suele hablar de “estar en esperanza”. Si ésta esperanza se rompe, puede sentirse como si el mundo entero se derrumbara.

Al mismo tiempo, surgen muchas decisiones y gestiones que pueden resultar abrumadoras. La mujer que ha sufrido la pérdida y su familia tienen derecho a TOMARSE EL TIEMPO para decidir de manera libre y consciente los próximos pasos a dar, después de que haya pasado el primer impacto. Es importante conocer los derechos, las posibilidades y los recursos de apoyo. El objetivo de este folleto es acompañar a la familia en ese camino.

Verena Dietl,
Alcaldesa de Múnich

Causas de una pérdida gestacional	3
Tres opciones ante un aborto retenido	4
Desarrollo de un pequeño parto	6
Derechos y opciones	7
Vivir el duelo	10
Recursos en Múnich y alrededores	11





Causas de una pérdida gestacional

Aproximadamente una de cada tres personas gestantes vive una pérdida de embarazo temprano. Esto no disminuye el dolor de la mujer afectada. Algunas razones por las cuales el embrión deja de desarrollarse en el embarazo temprano pueden ser, por ejemplo:

- anomalías genéticas o cromosómicas
- trastornos de la coagulación
- infecciones
- reacciones inmunitarias

En caso de pérdidas repetidas, se recomienda una evaluación médica.

¿Qué es una pérdida de embarazo?

Pérdida espontánea: ocurre con hemorragias y calambres.

Aborto espontáneo retenido: en una revisión médica de rutina no se detecta latido cardíaco, sin señales previas. La persona gestante decide cómo acompañar el nacimiento del embrión (ver página 4).

Embarazo ectópico: cuando el embrión se implanta fuera del útero, se requiere una intervención médica. Si se producen hemorragias y dolores inexplicables sin que se haya confirmado un embarazo, se debe descartar la posibilidad de un embarazo ectópico.

Tres opciones ante un aborto retenido para el parto del embrión fallecido

1. Espera natural

La mujer le da tiempo a su cuerpo para que se dé cuenta por sí mismo de que el embarazo ya no está intacto y que debe provocar el parto. Este proceso puede ser sanador y significar **autoeficacia**. Pero por el otro lado requiere de mucha paciencia: pueden pasar días o semanas hasta que comiencen las contracciones y el sangrado.

Se recomienda el acompañamiento de una partera.



Por supuesto, la mujer puede poner fin a la espera en cualquier momento y elegir una de las otras dos opciones.

2. Inducción medicamentosa

El llamado «pequeño parto» puede iniciarse con medicación que provoca contracciones. Muchas personas la eligen como punto **medio entre la espera natural y la intervención quirúrgica**.

Es fundamental recibir información aclaratoria sobre los posibles efectos secundarios y el transcurso del pequeño parto. Cada mujer reacciona de manera personal, por lo cual es recomendable tener cerca a una persona de confianza.



El inicio de las contracciones puede ser bastante repentino y la intensidad del dolor y el sangrado pueden ser inesperados.

3. Intervención quirúrgica

Un legrado bajo breve anestesia permite retirar el embrión y los tejidos aledaños. Algunas mujeres optan por este procedimiento por su **rapidez y previsibilidad**. El personal médico explicará los riesgos y cuidados posteriores.



IMPORTANTE: por lo general hay tiempo para tomar una decisión sin prisa.

Es necesaria una intervención médica en los siguientes casos:

- síntomas de una infección
- hemorragias intensas
- enfermedades previas relevantes
- sospecha de embarazo ectópico



Desarrollo de un pequeño parto

Con o sin medicación, aparecen contracciones y hemorragias. Los dolores pueden durar unas horas o presentarse en ciclos a lo largo de varios días. Paralelamente pueden prescribirse analgésicos o medicamentos antiespasmódicos. También resulta aliviador colocarse una bolsa de agua caliente sobre el abdomen o en la espalda.



IMPORTANTE: Es recomendable estar acompañada durante el pequeño parto, para poder solicitar ayuda en caso de dudas, hemorragias fuertes o problemas circulatorios.

Acoger y despedir

Algunas mujeres desean contemplar conscientemente al pequeño embrión y la placenta después del parto. Al iniciarse el sangrado puede utilizarse **un colador para recoger al embrión con cuidado**. Después, la mujer puede decidir si le parece adecuado verlo y / o enterrarlo. Es aconsejable estar acompañada en este momento tan conmovedor.

El «método del agua» permite contemplar al pequeño bebé con mayor detenimiento. Para ello se utiliza un



© Susanne Krauss

recipiente con agua, donde puede flotar libremente. Se le vuelve a colocar en el agua, entorno familiar para el embrión desde el útero materno. Los restos de tejido y sangre se pueden disolver suavemente en el agua.



Más información sobre este método se muestra en Sternenkindfotografen:
» dein-sternenkind.eu

Derechos y opciones

Acompañamiento

Toda persona con seguro médico tiene **derecho a la asistencia de una matrona** durante y después de la pérdida gestacional. La mayoría de las aseguradoras médicas privadas también cubren los gastos de las comadronas.



En Múnich, la asociación HebaVaria e. V. proporciona comadronas especialmente formadas para acompañar o realizar el seguimiento de un pequeño parto.

Para más información en alemán: » hebavaria.de

Registro simbólico: un lugar en el árbol genealógico

Aunque no exista una notarización oficial para el niño estrella, es posible solicitar en el registro civil un **certificado de existencia** para el bebé, sin importar su edad gestacional.



Acceda al formulario de solicitud en Múnich a través del código QR.

Tiempo de recuperación

Un aborto espontáneo también es una experiencia de parto que va acompañada de flujo y dolores pospartales y de un enorme cambio hormonal. También se habla del **pequeño puerperio**, que requiere regeneración. A esto se le suma el proceso de duelo, que necesita tiempo y atención.



Actualmente solo es posible obtener un **certificado de incapacidad laboral**. La protección contra el despido de 4 meses y la baja por maternidad sólo se aplica después de un aborto espontáneo a partir de la semana 13 del embarazo.



Despedida y rituales

Según la Ley de entierros de Baviera, todos los niños estrella nacidos en la clínica son enterrados. Todas las clínicas de maternidad de Múnich y sus alrededores tienen su propia **tumba para los niños estrella**. Allí se celebran regularmente entierros colectivos y ceremonias conmemorativas aconfeccionales. La información al respecto se puede obtener a través del servicio de capellanía de la clínica. Las clínicas privadas suelen ofrecer la posibilidad de un entierro anónimo.

Los padres también tienen la posibilidad de llevarse el «material del embarazo» desde el hospital y encargarse ellos mismos del entierro.



Sin haber un lugar conocido para el niño, se pueden desarrollar rituales propios o asistir a una de las ceremonias conmemorativas que se celebran periódicamente.



Un panorama sobre las ceremonias conmemorativas:

» sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern

Vivir el duelo

La pérdida de un/a hijo/a en gestación puede provocar sentimientos como tristeza, dolor, miedo, culpa o vergüenza. El duelo es una respuesta natural. Incluye no solo la despedida del bebé, sino también del proyecto de vida que acompañaba al embarazo. Es importante **tomarse el tiempo necesario** para procesar las experiencias vivenciadas en lugar de «volver a funcionar» lo antes posible.

**El duelo es la solución,
no el problema.**

— Chris Paul, acompañante de duelo

Qué puede ayudar?

El duelo consume energía, por lo que es bueno **cuidarse para recargar las pilas**: por ejemplo, haciendo ejercicio al aire libre, realizando una actividad creativa, hablando con personas comprensivas, etc.

También pueden ser útiles pequeños rituales como encender una vela, crear una caja de recuer-



dos para el bebé fallecido o para el embarazo, escribir un diario para ordenar los pensamientos y sentimientos.

Duelo en la pareja

A menudo la pareja no ha podido establecer un vínculo tan estrecho con el bebé como la mujer embarazada. Por eso, el duelo puede vivenciarse de manera diferente. Tal vez prevalezca la preocupación por la embarazada o el deseo de mirar hacia adelante. **El duelo es muy individual** y no puede acelerarse ni acortarse.

Incluir a los hermanos y hermanas

Por más pequeños que fuesen los hermanos, se les puede explicar que el bebé ha fallecido en el vientre de mamá y que ha tenido que nacer. **De todos modos, los niños perciben el dolor y la incertidumbre de los adultos.** Es importante ayudarles a comprender lo que ha sucedido, para que no se sientan responsables de los cambios en la familia. Los niños pueden participar en los rituales, acorde a su edad, y a menudo aportan sus propias ideas.

Recursos en Múnich y alrededores

Existen consultas individuales o en pareja, grupos de apoyo, talleres creativos y ceremonias para mujeres o padres que han vivido una pérdida gestacional.



Más información en:
» hausderfamilie.de/fehlgeburt

El conocimiento sobre los abortos espontáneos debería ser de dominio público

Toda mujer debería conocer **sus derechos** y **las opciones médicas** disponibles. De esta manera, puede decidir con la mayor autonomía posible, cuál es el mejor camino para ella.

- Qué es un 'pequeño parto'?
- Cuáles son los derechos legales?
- Dónde puedo acudir en Múnich para superar mi duelo?

El objetivo de este folleto es proveer orientación y ayuda, tanto en la situación aguda como en la fase del deseo de tener hijos.

Este folleto fue elaborado por la «**Sternenkindersprechstunde**» de Haus der Familie en cooperación con la «**Münchner Sternenkind Netzwerk**».

El contenido médico relevante ha sido revisado por ginecóloga / os y comadronas.

Con el amable apoyo de



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Editor:



» hausderfamilie.de/sternenkinder



En cooperación:



Information | Akuthilfe | Beratung



» muenchner-sternenkind-netzwerk.de