

El rol de la doula durante pérdidas gestacionales



Integrantes:

Ayelén Peralta (virtual)

Flavia Racco (virtual)

Joana German (virtual)

Mariana López (presencial)

Leila Heinzle (presencial)

Agosto 2018

Introducción: de lo que no se habla y requiere escucha.

En el presente trabajo abordaremos el tema de las pérdidas gestacionales y cómo la doula a través de la escucha, la contención y diferentes recursos, puede ocupar un nicho vacío que genera gran desamparo en la mujer y las familias que atraviesan el duelo

En la actualidad y sobre todo en la clase media de los países desarrollados y en vías de desarrollo como la Argentina, la maternidad suele postergarse por distintas razones, como pueden ser encontrar la pareja indicada, comprar una casa, tener un auto, obtener tal trabajo, o simplemente el tiempo pasa y cuando se decide embarcarse en la maternidad las mujeres suelen rondar los 30 años de edad. Esto nos compete porque la recurrencia de interrupciones del embarazo aumentan a medida que pasan los años, haciendo a las pérdidas gestacionales más frecuentes de lo que se cree.

“...tardamos muchos años en tener cierta estabilidad emocional y laboral. Más allá de la treintena empiezas a plantearte el tema de la maternidad. Cada vez cuesta más concebir un hijo, de hecho el 20% de las parejas españolas sufren problemas de fertilidad, y un día te dan la deseada noticia de que hay un hijo en camino al que le vas a dar la oportunidad de nacer.

Vives cada día del embarazo con gran intensidad y emoción, relacionándote con ese hijo al que amas y tienes presente desde el principio y para el que tienes preparado algo más que una cuna y una habitación propia. Tiene ya un gran espacio en tu vida.

Pero de repente, sin previo aviso y sin poder hacer nada, la cuna se queda vacía.

El aborto espontáneo durante el embarazo o muerte perinatal es uno de los momentos más dolorosos al que nos enfrentamos las mujeres y nuestras parejas.

Y a pesar de ser algo tan común (uno de cada tres embarazos acaba en pérdida) es un tema silenciado, escurridizo, muy poco comprendido y respetado y que médicamente se trata desde la frialdad y lo fisiológico, olvidando el aspecto emocional y espiritual.

La pérdida gestacional está tan dentro del ciclo psico-emocional-sexual de la mujer como el embarazo, el parto, la lactancia... y nuestra sociedad, aunque vive a espaldas de la muerte, debe entenderlo, aceptarlo e integrarlo con respeto....”¹

¹ “La cuna vacía: el doloroso proceso de perder un embarazo” M. Angeles Claramount. Ed.La esfera de los libros

De qué hablamos cuando hablamos de pérdida gestacional

Las pérdidas gestacionales son las interrupciones espontáneas del embarazo. Se distinguen entre las que ocurren durante el primer trimestre y las que ocurren en el segundo o tercer trimestre desde la concepción. Más específicamente se define aborto espontáneo como a la pérdida involuntaria de un embarazo antes de las 20 semanas de gestación o cuando el feto tiene un peso inferior a los 500 gr². Y según algunos autores se habla de parto de un niño/a muerto cuando la interrupción del embarazo se da luego de la semana 20 desde la concepción.

Viendo como varía la frecuencia de interrupciones de embarazos según el trimestre de gestación y según la edad de la madre, tenemos que la tasa de aborto de primer trimestre es de un 15% aproximadamente, teniendo en cuenta que la tasa de aborto espontáneo aumenta conforme lo hace la edad materna, siendo de menos del 15% por debajo de los 35 años, de un 25% entre los 35 y los 40 años y de más del 50% en mujeres por encima de 40 años.

Más del 80% de los abortos ocurren antes de las 12 semanas. De hecho, la probabilidad de que se interrumpa un embarazo cuando es de más de 9 semanas es menor al 3%.

En la gran mayoría de casos (más del 60%) los abortos ocurren por alteraciones cromosómicas en el embrión (es decir, el número de cromosomas del embrión no es correcto y él mismo detiene su proceso de crecimiento). Otros motivos que podrían estar asociados a los abortos de primer trimestre son: causas infecciosas, enfermedades maternas como trombofilias (alteraciones en los procesos de coagulación de la sangre) o patologías endocrinológicas (hipotiroidismo, por ejemplo), malformaciones uterinas³

Trascendiendo el tabú de las pérdidas gestacionales

Al recibir la noticia o confirmar un embarazo, la mujer suele encontrarse cursando el segundo mes de embarazo. Y suele ser común en las mujeres no dar la noticia a la familia y amigos hasta luego del primer trimestre, cuando se espera que el embarazo continúe su curso.

Aborto espontáneo: pérdida del embarazo antes de la semana 20

Socialmente está más aceptado que durante el primer trimestre *todo puede pasar*. Además de que el 80% de las pérdidas gestacionales ocurren durante este período, se tiene cierta conciencia de que la gestación puede interrumpirse espontáneamente durante el primer trimestre.

Estas pérdidas gestacionales que ocurren durante el primer trimestre, pueden pasar desapercibidas para el entorno (la familia, los compañeros de trabajo o estudio, los vecinos,

² <https://medicinareproduccion.wordpress.com/2010/05/17/abortos-y-genetica/>

³ <http://www.unamamiquesemima.com/el-aborto-de-primer-trimestre-mas-frecuente-de-lo-que-creias/>

amigos, etc) en el caso de que la madre o familia no haya hecho explícito el embarazo. Y el duelo lo transita la madre sola o con el entorno cercano (pareja, madre o padre, amistades íntimas, etc). Y cómo podía estar dentro de las posibilidades el que el embarazo se interrumpa, las expectativas hacia el bebé podrían no ser tan grandes o con tanta forma. Además, el desarrollo físico del bebé alcanza unos pocos centímetros y en lo fisiológico algunas funciones primitivas. Esto hace que la expulsión o parto pueda ser rápida y de pronta recuperación para la madre.

Aquí el acompañamiento como doulas puede ir por el tomar conciencia del hijo/a, el no tomar demasiado *a la ligera* desde el nivel energético y emocional las pérdidas durante las primeras semanas de embarazo. Permitir que la madre y la familia se exprese, realizar sanaciones y limpiezas del útero, para estar sano y disponible para recibir un futuro embarazo.

Parto de un niño/a muerto: pérdida de embarazo luego de la semana 20

En cambio, nadie espera que el embarazo se detenga, por ejemplo, en la semana 28 de gestación, cuando ya se va generando una imagen del hijo, se sienten sus movimientos intrauterinos, suele saberse el sexo, quizás hay un nombre y la familia y el entorno espera recibir este bebé, además de que físicamente el embarazo es evidente por la panza de la madre en aumento.

Cuando las pérdidas gestacionales se dan pasado el primer trimestre, socialmente la mujer está embarazada, partiendo de lo básico de que se observa la panza crecer. y que probablemente ya dio la noticia en el trabajo, familia, amistades, etc. y hay una gran expectativa del bebé por nacer. Nadie espera que ese bebé no nazca a término con vida.

Y a veces esto ocurre. Y el parto o expulsivo puede ser semejante a un parto de un bebé vivo a término, ya hay miembros y órganos formados. Y según la semana en que ocurra la pérdida, la madre podría tener leche en sus senos y estar hormonalmente lista para recibir a ese bebé con vida. En caso que haya tenido bajada de leche, brindarle información de cómo cortarla, cuales son las opciones y acompañarla también este proceso.

En estos casos, el acompañar de las doulas va en primer lugar por contener a la madre, contener todas las emociones que puedan salir, y dar cauce a que las emociones fluyan. Más adelante también hacer sanaciones energéticas del útero. Pero también en estos casos nos encontramos no solo con la expectativa de la madre, sino también con la expectativa del entorno y con la imagen que la madre se puede hacer de la expectativa de este entorno.

Nadie espera que ese embarazo no llegue a término, y la madre que pasa por estas experiencias podría sentir también cierta presión o preocupación por el *qué dirán*, y podría cortar vínculo con ciertos grupos por no querer responder a los ojos curiosos y a las expectativas ajenas. Entonces como doulas hemos de acompañar también desde la relación con el afuera mientras se está transitando el duelo.

En todos los casos, recordar que el hijo/a existe, ya sea que viva 60 años, 30 o 7 semanas. Reconocer y valorar esta vida más allá de su duración puede ayudar a aceptar y

superar la pérdida. Además es importante reconocer y respetar el duelo en la madre y la familia en todos los casos.

El destrato, la falta de contención de la periferia.

Para ilustrar este tema vamos a referirnos en primer lugar a un breve relato:

“La chica me coloca el bebé en mis brazos. Los médicos y demás personal están charlando y riéndose detrás de nosotros así que la chica pide que bajen las voces y le dice a una compañera que nos coloquen un biombo.”⁴

Se puede leer en las palabras de esta madre que acaba de dar a luz a su hijo sin vida la soledad y falta de respeto y cuidado emocional desde el personal médico. La doula cumple la función de 'la chica', cuidando el espacio y generando un ambiente de respeto e intimidad.

Además muchas veces el duelo no es tenido en cuenta y se minimiza la situación.

“La muerte de un recién nacido es una situación que se ha afrontado hasta ahora negándole importancia, con bastante indiferencia. Los hospitales han tendido a minimizar el impacto que estas muertes tienen sobre los padres porque piensan que al no haber conocido al hijo, es como si no tuvieran derecho a realizar un duelo por el bebé muerto”⁵

Entonces, puede pasar que la periferia no ofrezca contención porque no registra por lo que la familia está pasando. Como doulas podemos transmitir o concientizar a la periferia sobre el dolor que genera el hecho, y las necesidades que tienen; recomendar y sugerir los lugares que más se adecuen a cada familia, dando siempre libertad de elección.

No existe un orden específico al proceso de duelo: negación, incredulidad, confusión, shock, enfado o rabia, tristeza y depresión, añoranza, desesperación y desesperanza, culpa y vergüenza.

No hay una fórmula mágica que una Doula deba seguir, cada proceso de duelo es único, como las personas que lo atraviesan y como tal debemos contar con la apertura mental para saber leer qué es lo que los integrantes de esta familia están necesitando para transitar y atravesar el dolor y para llegar a una posible comprensión, y porque no posterior sanación.

Cuando nos referimos a sanar, no nos referimos a que la madre y la familia olvide lo vivido o de existir la posibilidad de posteriores hijos, reemplacen al fallecido. Simplemente pretendemos aliviar la carga desde la disponibilidad, la comunicación, la mirada empática, compasiva y cercana. Haciéndolo socialmente más accesible, contactándolos con padres que estén pasando la misma situación, dando herramientas y conversando con la familia secundaria y amistades de los afectados para que ellos estén más disponibles, puedan conversar quitando los miedos o prejuicios de qué decir en estos momentos y evitar el

⁴ Guía para la atención y contención a la muerte perinatal y neonatal. El parto es nuestro y Unamanita, pg 15.

⁵ Guía para la atención y contención a la muerte perinatal y neonatal. El parto es nuestro y Unamanita, pg 6

silencio que es tan común y tan doloroso en nuestra sociedad.

La doula como agente de contención hacia la madre y la familia.

En el rol como doula la escucha activa, es la condición primera, estando 100% disponible, desde nuestra corporeidad asintiendo y demostrando una actitud positiva de apertura y recepción. Por ejemplo mirando a los ojos a la mujer, realizando movimientos afirmativos con la cabeza, sonidos o palabras que den a entender que estamos siguiendo su relato. Es importante que también pongamos foco a aquello que la madre nos transmite con su lenguaje no verbal a través de lo corporal. Debemos contar con la mirada sutil de saber estar disponible por momentos para escuchar, en otros momentos para dar palabras de aliento, información, dar contención y sostén a través del afecto (tomar su mano, abrazarla, etc) o bien proponer alguna actividad o ejercicio para movilizar energéticamente.

Habrá que tener en cuenta si la Doula venía haciendo un seguimiento del proceso o si fue recientemente contactada con el desencadenante de la pérdida gestacional. De darse esta última condición es indispensable que más allá de tener una entrevista con la madre, también la tenga con el padre y con el obstetra para tener información precisa referente a lo clínico.

Si venimos realizando el acompañamiento previamente, es importante permitir tener un tiempo de espera para los padres, entre el momento en que reciben la noticia y el momento en que se induce el parto, siempre que la situación clínica de la mujer así lo pueda permitir. Se debe informar y apoyar adecuadamente a los padres para ayudarles a tomar decisiones. Lo importante es que se sientan instruidos y partícipes del parto. Aunque el bebé haya fallecido sigue siendo su parto y su hijo/a deseado.

Es fundamental no imponer, tener en cuenta las necesidades y deseos de los padres. Y si la situación lo permitiera, ser el facilitador entre el personal médico y la familia puede hacer que la pérdida sea tratada desde un enfoque más piadoso y humano.

Sin duda el aconsejar que tengan la oportunidad de despedirse por última vez es de gran importancia para las familias, para su posterior bienestar físico, psíquico y emocional.

De la información a la sanación.

Los cuidados en torno a la muerte perinatal debería incluir: llamadas periódicas de seguimiento, al menos durante el primer año; animar a la familia a involucrarse en grupos de apoyo de la comunidad, proveer una evaluación continuada y mejoras para nuestro "conjunto de recuerdos" basadas en la información aportada por las familias, voluntarios y publicaciones profesionales.

Vollman (1971) ha observado que las familias que utilizan sistemas de comunicación

abiertos y eficaces y facilitan la coparticipación de los sentimientos, tienen mayor probabilidad de llegar a una mayor adaptación respecto a otras que aplican en cambio un modelo de negación o de supresión de sentimientos. De esta manera podemos trabajar en promover espacios que nos permitan utilizar dichos sistemas.

- Los afectados sufrirán sentimientos profundos de culpabilidad y ansiedad por falta de respuestas, por no recibir información suficiente sobre su bebé o los procesos médicos/administrativos que se estén realizando. La información ayuda a las familias a sentirse en control de la situación. Es imprescindible permitirles que hablen y expresen sus deseos, temores y necesidades.
- Reducir la “distancia” puede lograrse fácilmente con pequeños gestos, por ejemplo quitándose la bata blanca en el caso de los médicos, que es un símbolo clínico; esto disminuye la intimidación familiar.
- Los afectados precisan de compasión, empatía, paciencia, comprensión y comunicación.
- Se puede informar a los padres tras la muerte de su hijo de los grupos locales de apoyo disponibles.

Recursos para la Doula

A continuación detallaremos algunos recursos holísticos con que la doula cuenta para acompañar a las mamás y las familias en el proceso de duelo.

Flores de Bach

En algunos casos se tiende a medicalizar en exceso la reacción de duelo mediante psicofármacos que a veces pueden impedir o entorpecer el desarrollo normal del duelo; para esto podemos utilizar flores de bach que son elaborados a partir de una decocción o maceración en agua de flores maduras de diversas especies vegetales silvestres o naturalizadas de la región de Gales e Inglaterra, diluida en brandy. Según el Dr. Bach, el uso de las flores de Bach está destinado a aliviar desequilibrios psicoemocionales y de carácter (tales como miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, ira, confusión, intolerancia, timidez, entre otros) y para influir o prevenir padecimientos físicos y psíquicos.⁶

Se pueden obtener gracias al diagnóstico realizado por un terapeuta floral o enviándolo a hacer a farmacias homeopáticas, pero para esto necesitamos saber qué fórmula realizar.

El Dr. Bach propone una combinación para situaciones de emergencia que denominó Rescue Remedy y la misma puede ser utilizada para momentos de crisis o traumas como la pérdida de un ser querido.

⁶ https://es.wikipedia.org/wiki/Flores_de_Bach

Rescue remedy está compuesto por las siguientes 5 flores: Impatiens, Star of Bethlehem, Cherry Plum, Rock Rose y Clematis.

También hay flores específicas para llevar adelante el luto las cuales se describen a continuación con cada una de sus características para ser elegidas más específicamente según sea el caso.

Star of Bethlehem: La hunde el profundo shock.

Sweet Chestnut: Le provoca profundo abatimiento.

Clematis: A veces desea su muerte como una forma de liberación.

Honeysuckle: Le trae recuerdos del pasado.

Walnut: Protege del cambio que implica el luto.

Pine: Crea un sentido de culpa y autorreproche.

Willow: Acreeciente su rencor.

Water Violet: Lo lleva en silencio.

Proponemos otras flores en base a estados anímicos, alguno de los cuales son típicos en la etapa de duelo:

Culpas: Hacia otros, Willow (para justificar su rencor) - Beech (su soberbia le impide conocer errores y/o culpas).

A sí mismo, Pine (reiterado y obsesivo autorreproche).

Depresión: Gentian (por contratiempos y causas conocidas) - Willow (con sentimiento de injusticia y sordo rencor).

Desesperación: Cherry Plum (temer hacer cosas terribles al estar fuera de control) - Sweet Chestnut (angustia mental extrema).

Destruído: Star of Bethlehem (hechos aciagos) - Rescue Remedy (acontecimientos o noticias nefastas) - Olive (agotamiento) - Vervain (mal manejo de las energías) - Agrimony (situación de enmascaramiento de la realidad).

Muerte: Mustard (en estado depresivo puede desearla como una salida).

Negación: Centaury (voluntario sometimiento) - Pine (por su autorreproche) - Red Chestnut (por proteger exageradamente a los demás) - Chicory (falsedad diciendo: "no se preocupen por mí", cuando desea lo contrario).

Pensamientos, ideas: White Chestnut (recurrentes, disco rayado) - Honeysuckle (con añoranzas del pasado) - Gorse (tristes y desesperanzados) - Walnut (hipersensibilidad a influencias externas, favorece los cambios necesarios).

Rabia: Cherry Plum (irracional, sin control) - Holly (odios, envidia o celos) - Vervain (ve contrariados sus ideales).

Tristeza: Pine (por autoinculpación) - Star of Bethlehem (fruto de su intenso shock) - Wild Rose (debido a su apatía) - Mustard (cíclicas depresiones) - Sweet Chestnut (debido a su angustia mental extrema) - Gentilian (a causa de su cuadro depresivo) - Gorse (causado por su desesperanza crónica) - Larch (por su baja autoestima).

Vergüenza: Water Violet (por su orgullosa soledad tiene un marcado sentido del ridículo, y de la vergüenza) - Mimulus (por timidez) - Crab Apple (debido a su sentimiento de soledad) - Pine (por su autorreproche tiene un comportamiento vergonzoso).⁷

Lo anteriormente expuesto se detalla teniendo en cuenta las etapas que se pueden ir dando en este proceso doloroso, donde son relegados sueños, expectativas y el futuro inmediato que parecía ser certero.

Para la toma de las flores se deben tener en cuenta algunas cuestiones como ser que en cada fórmula no puede haber más de 7 u 8 flores. Otra a tener en cuenta es que es una terapia progresiva, es decir que no necesariamente se repite la misma fórmula y al finalizar cada gotero se deberá realizar una nueva consulta para ver si se quitan o se agregan nuevas flores.

Proceso de impregnación y modo de suministrar:

Durante el primer día se realiza una toma especial con la intención de generar un shock, es por ello que durante la primer hora se hace una toma de 4 gotas cada 10 minutos. Luego en la segunda hora se hace una toma de 4 gotas cada 20 minutos. Los días restantes se toman 4 gotas, 4 veces al día en el momento que se crea necesario.

Por último cabe aclarar que es una terapia inofensiva, que puede ser aplicada en embarazadas, como en bebés con la salvedad para estos últimos que se realiza la disolución de las flores solamente en agua, sin el agregado del alcohol.

Aromaterapia

Como indica su nombre es una terapia basada en los aromas. Es parte de la medicina natural, y como tal es holística, es decir se centra en el tratamiento de todo el ser, cuerpo, mente y espíritu. Uno de los principios básicos en los que centra, es en las técnicas naturales no invasivas y en tratar emociones desde el desequilibrio. Una vez equilibrada esta emoción desaparece el síntoma.

La aromaterapia se basa en el uso de aceites esenciales para la autosanación. Se puede utilizar como apoyo de la medicina alopática, homeopática, psicoterapia y otras terapias naturales.

Los aceites esenciales son sustancias naturales provenientes de ciertas plantas aromáticas. Cada aceite tiene sus cualidades curativas, la lista de problemas que se puede tratar es interminable; los hay para equilibrar presión sanguínea, relajar músculos, mejorar la circulación, regenerar tejidos, depresión y angustia, despejar la mente, etc.

⁷ "Aprende a curarte con Flores y Homeopatía", Dr. Giraldo Nestor Motura.

Las bondades de los aromas son recibidas por nuestras fosas nasales, las cuales conectan directamente con la zona del cerebro que es donde la memoria y las emociones se almacenan y conectan con el hipotálamo y la glándula pituitaria, que gobierna nuestro sistema hormonal. Los aceites esenciales poseen fitohormonas que son elaboradas por las plantas. Las hormonas son mensajeros químicos que se producen en una glándula de nuestro organismo y de allí pasan al torrente sanguíneo hasta llegar a los tejidos u órganos donde se produce un efecto determinado.

Por todo esto es importante establecer no sólo que aceite es adecuado para el problema a resolver, sino asegurarnos que su aroma no esté conectado con algún recuerdo desagradable o que provoque el rechazo del paciente.

Los aceites esenciales además de tener sus características, guardan correlación con los chakras o centros de energía. A continuación brindaremos un listado relacionado con algunas cuestiones posibles a tratar respecto al tema de investigación, la pérdida gestacional.

Centro Bajo

Entre los más conocidos se encuentran: Manzanilla, tilo, enebro, ylang y clavo de olor. Cumplen las siguientes funciones: Para estados de emergencia, sedante, diurético, hipotensor, analgesico y emenagogo.

Centro Lumbo-sacro

Algunos aceites que actúan en este chakra son: Romero, geranio, canela, bergamota y rosa mosqueta.

Funciones: Tónico físico y mental, estimulante - energizante, favorece la concentración, es hipertensor y anticonvulsionante.

Centro Medio

Aceites que rigen: Menta, anís, citronela y cítricos.

Acción: Descongestivo mental y estomacal, despierta y estimula la acción, antiataque, antiemético.

Centro Cardíaco

Aquí se encuentran: Eucalipto, tomillo, tea tree y cardamomo.

Actúa como: Antiséptico general, antifúngico, antivírico, antibacteriano, descongestivo de vías respiratorias y antiparasitario.

Centro Laríngeo

Encontraremos entre otros: Lavanda, caléndula y árnica.

Funcionan como: Ansiolítico, anti alérgico, equilibrador del ánimo y de la presión, cicatrizante, desinfectante y relajante muscular.

Centro Frontal

Se hallan aceites tales como: Salvia, cedro, cítricos y rosa.

Hace efecto para: Levantar las defensas, actúa sobre el sistema ganglionar y hormonal, es un reconstituyente general, depurador y anti depresivo.

Centro Coronario

Esencias que actúan aquí son: Jazmín, sándalo, mirra e incienso.

Funcionan como último recurso, es la suma de todas las series o chakras, genera nuevas condiciones y actúan sobre todo el organismo.⁸

A la hora de definir qué aroma se utilizará, debe hacerse en base a una conversación donde nos comente su estado emocional y si existiera alguna dolencia física, mismo tener en consideración en qué parte del cuerpo, órganos y glándulas actúa cada chakra y en función de ello determinar el aroma de modo exclusivo o como complemento de alguna otra actividad propuesta a la madre que afronta la pérdida.

Es importante explicarle cual es la función de estas terapias para hacerla participe de modo íntegro, y así brindar no solo información, sino otorgarle una herramienta de autosanación que despierte su conciencia. Tanto la aromaterapia como las flores de Bach pueden ser suministradas a la madre que afronta la pérdida como al padre o familia que la necesitara.

Sanación del útero

Es una sanación también energética que se enfoca en puntos específicos de tu cuerpo para equilibrarlo. Es una energía más sutil que no eleva tu propia vibración, sino la estabiliza. Una sanación es apta para mujeres que han pasado por traumas recientes en su vida.

Series de yoga con pranayamas y ejercicios orientados a calmar la ansiedad

El **yoga** es una disciplina física donde se practican distintas asanas o posturas con el fin de mejorar nuestra condición física, pero a la vez esta disciplina nos aporta mucho más que beneficios físicos.

El Bhagavad-gita, que es como la Biblia del hinduismo, establece como objetivos del yoga el control de alteraciones mentales, reducción de sufrimiento, desarrollo de la espiritualidad, entre otros no menos importantes como el control de la respiración.

Hay muchos tipos de yoga pero lo común para todas las variedades es el trabajo de concentración y meditación.

⁸ Cuadernillo: Curso de Aromaterapia - Centro de Terapias Naturales.

¿De qué manera puede beneficiarnos el yoga en nuestro proceso de duelo?

Al nivel que nos interesa qué es el mental, nos aporta:

- Tranquilidad de mente, paz.
- Fortalecimiento del autoestima.
- Estabilidad emocional, control de los altos y bajos.
- Concentración y memoria.

Pero no debemos olvidar los otros niveles igual de importantes para sentirnos mejor.

A nivel físico nos aporta, flexibilidad, energía, tonificación, buena postura, bienestar general y mejora de la circulación sanguínea.

A nivel espiritual nos aporta calma a la hora de afrontar problemas, mayor facilidad para descansar por la noche, armonía, ecuanimidad, sabiduría, y libertad.

Practicar postura del guerrero para recurrir a la fuerza y seguridad interior y el arraigo a la tierra.



Torsión de estómago para descomprimir el plexo solar, ira y emociones acumuladas.



Postura del pez para abrir el pecho y el chakra corazón, combatiendo la culpa y abriendo el corazón hacia el perdón propio.



Todas con previas pre-posturas correspondientes.

Pranayamas o respiraciones



Respiración estimulante. Inhalación por nariz con brazos extendidos y puños cerrados, exhalación enérgica por nariz trayendo codos a la altura de las costillas para expulsar emociones negativas.

Respiración rítmica. Inhalar en 4 y exhalar en 8 tiempos. Exhalación más lenta para aquietar el ritmo cardiaco y respiración.

Reiki y el duelo

Reiki es una técnica de liberación emocional, que se encuadra dentro de las llamadas terapias complementarias de tipo energético.

Según el Reiki, los bloqueos energéticos y emocionales no resueltos, terminan convirtiéndose en enfermedades físicas.

El Reiki actúa en todas las partes del proceso acompañando a la persona para desbloquear, liberar y finalmente reequilibrando y sanando.

La forma de aplicación de esta técnica consiste en que el terapeuta, va poniendo las manos en diversas partes del cuerpo del paciente y canalizando esta energía universal de forma que este flujo de energía va desbloqueando, liberando y reequilibrando a la persona.

El terapeuta simplemente acompaña al paciente, siendo un mero instrumento al servicio de la persona, poniendo a su disposición esta energía universal.

Se han comprobado efectos muy positivos de esta técnica en situaciones de estrés, ansiedad, depresión

En el caso de los duelos y pérdidas, es una herramienta muy valiosa para trabajar las emociones, cuando nos tienen presos y bloqueados, nos ayuda a devolvernos a un estado de armonía y paz interior.

Conclusión

En nuestra sociedad la muerte suele ser tema huído, por lo que las familias que pasan por estas experiencias en principio quedan al margen de los temas cotidianos, a veces hasta se les huye, y sentimos importante entender que una de las cosas que esa familia necesita es dar los abrazos no dados al hijo/a.

Como doulas hemos de tomar conciencia de la alta frecuencia de estos hechos. Probablemente todos tengamos alguna persona más o menos cercana que pasó por una pérdida gestacional. Si bien uno se especialice o no en el duelo perinatal, puede ocurrir que un embarazo que estemos acompañando se detenga espontáneamente, y es preciso contar con herramientas para ayudar a atravesar la situación y entender por lo que está pasando esa familia.

Entendiendo desde un enfoque holístico a la persona, resulta de interés el implementar técnicas tales como la aromaterapia, las flores de Bach, el Reiki y recursos de yoga, que ayudan en varios niveles y planos energéticos, abarcando sistémicamente cuerpo, mente y espíritu.