

Curso Doula Natal 2017/8

## **Cuando el Embarazo No Llega**

(A pesar de que aparentemente no hay problemas físicos y/o médicos)

### **INTEGRANTES**

**Briolini, Maia**

**Gonzales, Belén**

**Pascual, María Laura**

**Guzmán Baltierra, Olga Margarita**



## Cuando el Embarazo No Llega

(A pesar de que aparentemente no hay problemas físicos y/o médicos)

### Introducción

La definición de la palabra "embarazo" en el diccionario es bastante curiosa.

Embarazo:

1. Estado de la mujer gestante.
2. Tiempo que dura este estado, desde la concepción hasta el parto
3. Sensación de incomodidad o vergüenza que experimenta una persona en una situación determinada y que resulta difícil de disimular.
4. Cosa que estorba, impide o dificulta el movimiento de una persona.

Nos detendremos en los primeros 2 puntos (aunque no queremos dejar de mencionar las últimas 2)

Culturalmente, entendemos al embarazo como un echo aislado en la vida de una persona, una especie de paréntesis que se inicia desde la implantación del cigoto en el útero y culmina en el momento del parto.

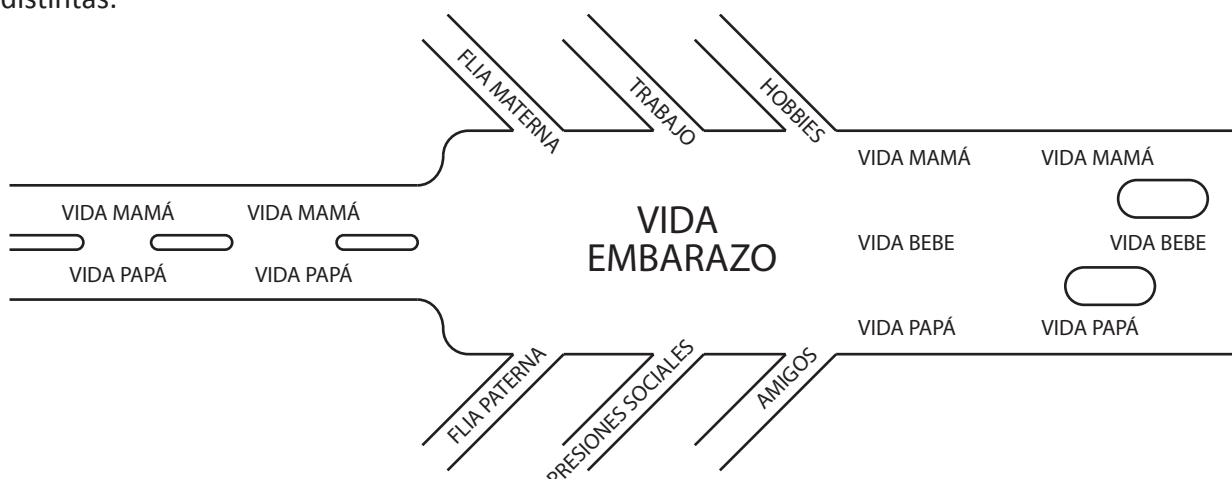
-----vida----- (EMBARAZO) -----vida-----

Cuando un embarazo no llega, decenas de médicos analizan el punto de crisis, ese choque entre la vida y el embarazo (●)

-----vida----- ● (EMBARAZO) -----vida-----

Buscar un embarazo está lejos de ser un hecho aislado. Si buscamos algo, estamos haciendo lo necesario para alcanzar lo que deseamos y esto, implica haber tomado una decisión. Hay quienes la piensan más y otros menos pero detrás de toda decisión, hay un momento de determinación en el que evaluamos si es o no el momento de traer un ser al mundo. Elegimos cuándo estamos "listos" para hacerlo. De alguna manera, el camino por el que venimos transitando, forma parte de esa gestación. Cada decisión tomada anteriormente, es la que nos da la tranquilidad de decir: "quiero traer un hij@ al mundo"

Nuestro imaginario de "embarazo" no es tan lineal y tajante e involucra todo un entorno social e histórico. Lo podríamos graficar de la siguiente manera; un entramado de personas y situaciones distintas.



Nuestras vidas se ensanchan con el embarazo, se vuelven más enriquecedoras y presentan un sin fin de posibilidades de aprendizajes.

¿Por qué desesperar cuando el embarazo no llega? ¿Qué nos hace pensar que no estamos viviendo una gran oportunidad de aprendizaje?

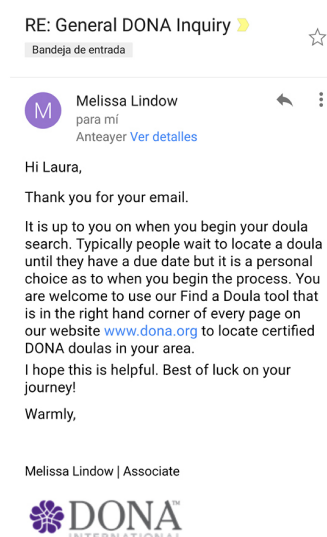
Es un gran momento para aprender a bajar los niveles de ansiedad, para aprender a aceptar y amar con el corazón al otro (en este caso ese ser de luz que decidirá cuándo entrar al mundo), gran momento para aceptar que la vida no siempre se presente tal como nos la imaginamos, gran momento para crecer junto al compañer@ de vida.

Se entiende a la Doula como una profesional capacitada para proporcionar apoyo físico, emocional e informativo continuo a la madre antes, durante y poco después del parto y así, ayudarla a lograr la experiencia más sana y satisfactoria posible.

(<https://www.dona.org/what-is-a-doula/>)

Esta definición nos hace cuestionar en qué momento se presenta la Doula en la vida de la mujer. Mucho se habla de las doulas que se incorporan ya avanzado el embarazo (2º o 3º trimestre) pero poco se habla de la Doula como acompañante de la mujer previo a quedar embarazada.

Mandamos un mail a DONA INTERNACIONAL en el que preguntábamos si podíamos empezar a buscar una Doula en esta instancia de búsqueda. A partir de su respuesta constatamos nuestra idea.



Hola Laura!

Gracias por tu mail.

Es tu decisión cuándo empezás tu búsqueda de Doula. Generalmente las personas esperan para encontrar una Doula hasta que tiene la fecha de parto pero es una decisión personal cuándo empezás tu proceso.

Estás invitada a usar nuestra herramienta "Encuentra Una Doula" que está en la esquina derecha de cada página de nuestra web [www.dona.org](http://www.dona.org) para encontrar una Doula certificada en tu área.

Espero haya sido de ayuda. La mejor de las suertes en tu búsqueda.

Melissa Lindow

La doula no sólo entra en juego con la "mujer gestante" o la "mujer embarazada", si no que se involucra con la "mujer maternal". Esta mujer está relacionada al deseo de gestar; al cuidado de un ser.

Para nosotras, una familia que tomó la decisión de ser padres, ya es una familia que podría tener los beneficios de tener una doula y por eso nos enfocaremos en cómo acompañar a esa familia, principalmente si están en búsqueda desde hace tiempo.

Nos gustaría poder brindar apoyo como Doulas Pre-Embarazo.

Sabiendo que existen causas clínicas por las cuales un embarazo no llega, nos enfocaremos en las causas emocionales.

## Causas Psicológicas/Emocionales por las que un Embarazo No Llega

Luego de realizados los chequeos de salud pertinentes, ya sea de fertilidad, hormonal, estado físico, etc y que los resultados hayan dado bien, es decir, no denoten un problema por el cual no se pueda concebir, surgen otros factores que la medicina tradicional no siempre trata.

*“Cada relación de pareja tiene su propia historia, cada ser humano es único, y lo mismo ocurre con el dolor secreto con el que vive. El dolor no es únicamente físico, el psíquico puede ser incluso más poderoso. Un problema biológico se conecta con tu historia personal, con tus miedos, angustias, pero también con tu deseo, tu ilusión y esperanza.” Nancy Lee Tame Ayub*

Las parejas suelen dar por hecho que cuando se decide formar una familia el resultado será inmediato y cuando no sucede así, comienza la etapa de los cuestionamientos, la negación y el rechazo a los resultados reales, más cuando su historia clínica no indica ningún problema. Comienza la sensación de dolor y por lo general ese dolor se lleva en secreto. Es normal que en la primera etapa de esta situación no se considere algún familiar cercano que pueda acompañar en esos momentos.

A continuación, mencionaremos algunas emociones que se puede presentar en las parejas en búsqueda de un hijo.

**Miedos** Esta emoción es difícil de manejar. La incertidumbre de la capacidad de poder alcanzar los objetivos está siempre latente.

**Sensación de Culpa** Sentirse culpable por privar a la pareja de la oportunidad de tener un hijo o culpabilizar al otro miembro por tener un problema. Este es uno de los sentimientos más comunes.

**Ansiedad** Provocada por querer anticiparse a los hechos, por estar pendiente a los tiempos, por estar con la mirada en lo que vendrá más que en el hoy.

**Presión ante los mandatos sociales y culturales** Toda la familia y amigos está en estado de alerta, con sus preguntas y sus opiniones. Aunque su accionar sea desde el amor, no siempre toman conciencia del peso real que tiene sobre la pareja sus inquietudes.

**Aislamiento Social y Personal** Lo mencionado anteriormente puede provocar aislamiento dado la presión que se siente cuando el familia/amigo no sabe acompañar correctamente.

**Creencias Limitantes** Falta de confianza en uno mismo y en la pareja. Muchas personas no son conscientes del inmenso poder que tiene ellos mismos para sanar.

**Frustración a Tratamientos Médicos y/o Alternativos** Hay parejas que ya han probado “todo” y han “fallado”. Puede ser agotador ir de médico en médico buscando una respuesta. La paciencia y la perseverancia es clave en estos momentos.

**Problemas de Pareja** Cuántos casos de pareja hemos oído que se han propuesto la búsqueda de un hijo para “salvar la relación”. Primero, está el individuo, el amor propio. En segunda instancia, el vínculo amoroso. Y en una tercera instancia, el bebé. Si falla la primera o la segunda, puede que la tercera sea más difícil de concebir.

**Miedos Escondidos en el Inconciente** ¿Quiere la pareja tener un hijo realmente? ¿O sólo quiere uno de ellos y el otro no? ¿Qué significa para cada uno ser padre?

**Ansiedad por Exceso de Planificación** Si bien es bueno planificar la búsqueda de un hij@, hay que tener cuidado con la ansiedad que esto provoca. Disfrutar de una relación sexual espontánea es más importante que tener relaciones cuando el día de ovulación lo indique.

**Pensamientos Negativos** Es importante entender que atraemos la energía que vibramos. Esto no quiere decir que no hay que ser realistas. Claro que estamos frente a una dificultad pero eso nos debería dar la fuerza para seguir adelante con la mirada siempre en alto y desde el amor.

**Depresión** La unión de los factores anteriores puede desbordar a la mujer o a su pareja y provocar, en última instancia, una depresión

Somos una unidad. Cada detalle de nuestras vidas, repercute en el todo.

Todo lo que hemos mencionado anteriormente generan un círculo vicioso de ansiedad y estrés.

### Cuáles son las Causas Más Comunes del Estrés

El estrés actúa a través de diferentes mecanismos, que incluyen una inhibición del eje hipotálamo-hipófisis-glándula suprarrenal y una alteración de las hormonas de la fertilidad (FSH, GnRH y LH) y otras sustancias, como el cortisol y la melatonina.

Los mediadores del estrés pueden tener efectos protectores y perjudiciales dependiendo del momento de su secreción, pero, a largo plazo, producen un cambio de la estabilidad de importantes sistemas fisiológicos, con consecuencias negativas que afectan a la infertilidad. Además, el estrés también influye negativamente en diferentes parámetros asociados a la calidad y movilidad del semen.

Cabe destacar que existen dos tipos de estrés, uno crónico, preexistente a la búsqueda y otro agudo generado por una búsqueda en sí y la frustración ante la falta de éxito. A medida que los ciclos se suman y la crisis de infertilidad se alarga, la sensación de pérdida de control cuando las técnicas o intentos fallan reiteradas veces, suele ser muy fuerte, generando sensaciones de ansiedad y aumentando así el círculo vicioso de estrés.

Esta situación en la mayor parte de los casos es sorpresiva y no anticipada por lo cual la pareja carece del conocimiento y las habilidades cognitivas y emocionales para enfrentarlo apropiadamente. Como resultado, las parejas responden de acuerdo a cómo enfrentan otro tipo de problemas vitales, en un intento de recuperar el control sobre sus vidas y el equilibrio personal y en la relación de pareja que se ha visto alterado.

Teniendo en cuenta que esto puede no ser siempre suficiente, nos pareció propicio enfocar nuestro acompañamiento en ayudar a equilibrar lo emocional para impactar así en la reducción de la ansiedad y el estrés.

## De Qué Manera puede una Doula Acompañar a la Mujer/Pareja

Como en todos los casos, habrá que tener un primer encuentro con la mujer o la pareja en el que se realice una primera entrevista. Esta entrevista no tiene por qué ser tan determinante, simplemente podemos tener un esquema de ciertas cosas que nos gustaría saber y en función a cómo se de el encuentro, daremos lugar a involucrarnos cada vez más. Lo importante será siempre respetar a quién tengo en frente tratando de omitir juicios o experiencias personales.

En la medida que vamos conociendo a la mujer, iremos abordando diferentes temas para poder conocerla mejor y así encontrar la manera más acertada para poder acompañarla.

A continuación exponemos información a recaudar en un primer encuentro:

- \*Qué espera ella del acompañamiento
- \*Pautar la frecuencia del acompañamiento
- \*Cómo es su vida diaria
- \*Cómo es la relación con su pareja
- \*Cómo es el entorno social
- \*Por qué quiere ser mamá
- \*Cómo fue hasta ahora la búsqueda (si utilizó herramientas, tratamientos, etc)

Con el tiempo se irán desarrollando temas más profundos relacionados a la sexualidad de la pareja, a los miedos inconcientes que pueda tener, la alimentación, los deseos y también podemos ir detectando si hay algo del proceso que genere ansiedad/estrés y si cuenta con herramientas para poder manejar esa ansiedad.

Como resultado de esta entrevista, creemos que podría haber al menos 3 panoramas posibles:

1. Que la mujer ignore qué herramientas le bajan la ansiedad
2. Que la mujer sepa cuáles son las herramientas que le ayudan a manejar su ansiedad
3. Que sepa pero que sienta que no son suficientes

La herramienta principal de la Doula, es ella misma: su palabra, su postura, su presencia, su forma de expresarse, su voz, su manera de mirar, sus conocimientos.

Pero aparte, existen infinitas herramientas complementarias para proponer que bien puede impartir ella misma u otra persona idónea en la disciplina. A continuación mencionaremos algunas que se pueden tener en cuenta.

## Herramientas de Trabajo

Como Doulas, no podemos hablar de soluciones ante esta situación o de herramientas para acelerar el proceso de búsqueda. Lo que sí podemos afirmar es que nuestro objetivo es que la mujer viva el proceso de una forma saludable y equilibrada. Que la espera en sí misma, sea momento de goce y no de ansiedad; que el andar sea un momento preciado y bendecido.

## ★ Consejos ★

**Aceptar la Situación** Admitir que existe una dificultad para concebir un hijo es el primer paso para poder enfrentarse a ello. Es normal sentirse triste, frustrado o abrumado; por ello recomendaremos aprender a identificar estos sentimientos, modificar los pensamientos negativos hacia nosotros y los demás y así poder generar un estado de ánimo más sereno.

**Ver el Futuro con Actitud Positiva** Hay que evitar focalizar la atención en las causas de la infertilidad que pueden ser múltiples y producen ansiedad. Procurar centrarse en los aspectos de la vida cotidiana sobre los que ya tenemos control y nos aportan bienestar.

**Ser Realista y Darse Tiempo** Es importante mantener un equilibrio y las expectativas a la situación real en la que se encuentre la pareja. No se debe perder de vista las probabilidades de éxito, aceptadas sin caer en la negatividad, así como tomarse el tiempo que sea necesario, sin precipitarse.

**Apoyarse en la Pareja** La infertilidad no solo es cosa de uno, sin duda afecta a ambos miembros de la pareja y su superación pasa por abordar el problema de la mano, compartiendo la carga y afrontando conjuntamente el tratamiento (ya sea que la pareja esté haciendo un tratamiento clínico o más bien holístico) Cada miembro de la pareja lo vive a su manera pero es importante respetar las emociones del otro sin juzgarlas buscando fomentar la unión entre ambos.

**Controlar el Estrés** Se ha demostrado que las mujeres que presentan altos niveles de ansiedad tienen un 30% menos de posibilidades de que sus óvulos sean fecundados y aumentan las posibilidades de sufrir un aborto.

**Continuar con su Vida Normal** Es sumamente importante continuar, en la medida de lo posible, con la actividad cotidiana, así como buscar nuevos intereses. Mantener la mente ocupada en actividades agradables disminuirá considerablemente la ansiedad. Además, la vida en pareja no debe centrarse únicamente en conseguir la gestación, sino en otras actividades que fortalezcan la relación.

**Intercambiar con Otras Parejas en la Misma Situación** Compartir su experiencia al vincularse con otras parejas que estén pasando por el mismo tratamiento ayuda a relativizar la situación y evita el aislamiento.

## ★ Asertividad ★

El concepto de asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos. Es también una forma de expresión congruente, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. Contar con un criterio propio dentro de la sociedad es indispensable para comunicarnos de una mejor manera.

Las palabras que utilizamos para dirigirnos a la mujer son importantes. Esto es algo muy sutil pero que trabaja en el inconsciente. Empezar siempre nuestras frases con un “No...” tiene una carga negativa que va dejando huella.



Tampoco sirve el falso positivismo extremo. Nosotras estamos para acompañar, no para emitir juicios positivos o negativos ante ninguna cuestión. Sin embargo, no podemos desligarnos de la sutileza que tiene el lenguaje verbal.

En relación a esto, podemos retomar y comentar algo sobre las dos acepciones de embarazo que dejamos de lado y que tienen una connotación negativa.

Si bien es cierto que en muchos casos, un embarazo no deseado/esperado puede provocar culturalmente una situación “embarazosa”, no es el caso de la mujer con la que estamos trabajando. Entonces, por qué exponerla a la sutileza de esa palabra. Esa connotación que tiene de fondo la palabra, tiene una frecuencia vibratoria que no nos parece favorable para este caso.

Las preguntas de la familia y los amigos que saben que la pareja está en búsqueda, puede provocar incomodidad o generar tristeza. En líneas generales, la pareja está todo el tiempo expuesto a los juicios y opiniones de los demás.

“Buscar un bebé” no tiene que ser una situación embarazosa, tiene que ser un momento feliz en la vida de una pareja.

Investigando, encontramos que en China, por ejemplo, una de las palabras en mandarín que designan a la embarazada, es “youxi” que significa “tener felicidad”. Nos pareció un enfoque hermoso y nos abrió los ojos respecto al condicionamiento cultural que tenemos con el lenguaje.

### ★ Actividad Física ★

Como venimos mencionando desde el inicio del trabajo, cada persona es un mundo. Hay mujeres que conectan mejor con su cuerpo desde la actividad física, haciendo de esta una descarga. Está comprobado que la actividad física reduce el estrés y nos permite tener una mejor calidad de vida.

**Mejora la circulación sanguínea:** Por ende, mejora la oxigenación de los sistemas corporales hasta un nivel celular, también incrementa la formación de complejos receptores celulares hormonales.

**Reduce el estrés:** Algún tipo de ejercicio físico realizado de manera moderada es un gran reductor de estrés. Recordamos que el estrés afecta muy negativamente a la fertilidad; puede desencadenar reacciones hormonales que la bloqueen.

**Mejora el equilibrio hormonal:** Hacer ejercicio de manera regular tonifica la musculatura, ayuda a regular la menstruación y reduce los síntomas premenstruales. Incrementa las endorfinas. Recientes estudios han demostrado que inmediatamente después de realizar ejercicio físico, el nivel de endorfinas en sangre aumenta considerablemente. Estas son conocidas como “hormonas de la felicidad”, son analgésicos naturales que combaten la depresión y ansiedad.

**Mejora la auto-estima:** Hacer deporte ayuda a perder peso, modelar el cuerpo y ello contribuirá a tener más auto-estima y tener una mejor imagen de uno mismo.

Encontrar la actividad física adecuada para cada uno puede ser un desafío. Hay quienes nunca hicieron actividad física y en esos casos es importante recordarles que jamás se debe uno exceder en la actividad. Cualquiera que desee incorporarse en una nueva actividad, debe hacerlo de forma moderada y paulatina, siguiendo cierta rutina que deberá ser dirigida por una profesional.



## ★ Hábitos Alimenticios★

Es muy importante conocer los beneficios que trae una dieta balanceada a la salud:

Mantiene un peso adecuado (considerando edad y estatura), estimula el sistema inmunológico, ayuda a combatir la fatiga y el cansancio, retrasa el proceso de envejecimiento y brinda vitalidad y energía para el día a día.

Tener en balance los puntos anteriores, nos ayudan a tener una mejor concentración y reducir los sentimientos como la depresión, la ansiedad, los cambios de humor.

No está de más rever los hábitos alimenticios de la pareja que busca concebir.

Las vitaminas y los minerales tienen muchos beneficios sobre nuestro organismo a nivel celular. Y no podemos olvidar que los óvulos y los espermias son células.

La fruta y verdura juegan un papel principal en los “must” de la alimentación sana, y más aún cuando se busca un bebé. Vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca, etc.), los de color amarillo (calabaza, pimiento, etc.) y/o rojo (remolacha, tomate, etc.) son los más importantes, además de la fruta de colores vistosos (cítricos, sandía, manzana, etc.). Esto es debido a su gran cantidad de antioxidantes y micronutrientes, que son los encargados de reducir el daño que la contaminación, el estrés y algún que otro mal hábito.

Otro elemento crucial es el ácido graso Omega 3, que se encuentra sobretodo en pescados pero también en semillas como la chia o lino, o en alimentos como la palta o las nueces.

No podemos dejar de lado al rey de las vitaminas y minerales necesarios para un buen funcionamiento: el hierro. Está presente en carnes, pescados y legumbres y es la ayuda fundamental para cuidar nuestro sistema reproductivo. Además, es el candidato perfecto para evitar anemias, ya sean durante periodos de menstruación muy extensos, como durante el embarazo o, como es frecuente, después de éste.

Evidentemente, a parte de incluir estos buenos hábitos de alimentación en la dieta, quitar los malos sería de gran ayuda: el tabaco, el alcohol, la cafeína, el estrés excesivo y un mal descanso.

Nada mejor que plantarse un gran objetivo (el ser padres) para dejar todos los malos hábitos que tenemos e incorporar los buenos. Insistimos con la gran oportunidad que tenemos frente a nuestros ojos de ser la mejor versión de nosotros mismos para nuestro futuro bebé.

La consulta con un profesional sirve para todos los casos, pero si acaso la mujer llegara a ser vegetariana, podríamos sugerirle con más énfasis que consulte con un buen nutricionista que la asesore en la alimentación, así ella y su futuro bebé estarán cubiertos con los nutrientes que necesitan.

Una vitamina importante que no suele estar presente en demasiados alimentos, es la vitamina D. Tener déficit de vitamina D nos puede dar problemas en el desprendimiento de placenta. La mejor solución para esto, es asegurarnos de estar expuestos al sol en dosis moderadas.

### ★ Arteterapia ★

El arte es una herramienta terapéutica muy efectiva para el tratamiento de patologías asociadas a la salud mental y al bienestar. Este tipo de terapia puede ayudar a los pacientes a reducir el estrés y a superar problemas emocionales.

La expresión de las propias emociones a través del arte, puede ayudar a resolver problemas del pasado y puede ayudar a mejorar el autoconocimiento, la autoestima, el control emocional, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de conciencia, la atención o la creatividad.

Para aquellas personas a las que les resulta difícil poner en palabras sus emociones, puede ser una herramienta muy efectiva para expresar sus emociones.

### ★ Técnicas de Relajación ★

Tomarse un momento todos los días para parar todo lo que se está haciendo y respirar profundamente entre cinco a 10 minutos. Con esto se activan los mecanismos respiratorios y ayuda controlar la ansiedad, se conecta uno con el cuerpo y la mente.

Realizar caminatas al aire libre, el movimiento reduce la ansiedad, los lugares abiertos evitan concentrarse en un solo pensamiento, debido a las diferentes distracciones.

Escuchar música. Esta opción libera la mente, puede ser elegir música relajante, es importante cuidar el volumen para reducir la tensión.

Estar acompañado. No hablar solamente del problema, sino de otras situaciones que desenfocan, esto tiene un efecto revitalizador.

### ★ Meditación ★

La meditación es una herramienta muy fuerte con la que se puede trabajar. A través de ella podemos canalizar la energía del deseo de gestación, desde un enfoque amoroso y respetuoso.

Tenemos que entender que cuando hablamos de fertilidad, no sólo estamos hablando de la gestación de una vida, sino que también hablamos de ser capaces de sembrar, cultivar, cuidar y ver crecer nuestros proyectos, nuestras ideas.

Puede que la falta de fertilidad en la mujer, se vea reflejada también en la incapacidad de llevar a cabo sus proyectos personales.

En las meditaciones podemos conectar a la mujer con su potencial creativo, haciendo visualizaciones de sus centros de energía. Podemos aprovechar la oportunidad para conectarla fervientemente al Centro Lumbo-Sacro, centro de la felicidad. Este nos conecta con nuestra capacidad de disfrutar la vida con alegría.

En el Tantra (el Yoga del Centro Lumbo-Sacro) se considera la energía sexual como la más poderosa de todas. Es fuente de creación, creatividad y de vida. Los especialistas la describen como una llave para cumplir metas. El uso inteligente de la energía sexual enciende la luz interior que genera atracción hacia los sueños que uno tiene en la mente y en el corazón.

Las formas de llevar a cabo una meditación son amplias: se pueden hacer visualizaciones del útero, pendiéndole a la mujer que lo llene de luz a través de su respiración, por ejemplo. También se pueden hacer viajes astrales (como ejemplificaremos más adelante)

No importa el método que utilicemos, no importa si es la Doula quién dirige las meditaciones o si la mujer elige hacerlo por sus propios medios. Lo importante es siempre conectar con el aquí y ahora, con la respiración, con la quietud; que la mujer tenga herramientas para aquietar su mente y que no se disperse en sin sentidos; que vuelva a conectar con la esencia.

### ★ Considerar al Ser Que Viene ★

Considerar a aquella alma que está viniendo a este plano, no puede ser un dato menor. No muchas parejas tienen esto en cuenta. Muchas asumen que se trata de ellos dos. Pero, en una concepción, como mínimo son tres.

Aprender a aceptar y amar al otro como es (y no como nosotros desearíamos que fuera) es uno de los aprendizajes más lindos que tenemos en este camino y la vida nos va preparando para eso, poniéndonos a prueba de diversas manera; en la pareja, con la familia, las amistades.

Un hijo nos presenta el mismo desafío. Si él aún no está listo para venir, hay que aceptarlo con amor. Sus tiempos son tan importantes como los nuestros. Entender esto nos puede liberar de la carga y la culpa. O mismo de sentirnos responsables por no poder concebir.

Acercar este mensaje a la mujer, puede alivianar la pena y disminuir la ansiedad.

Sugerimos hacer alguna meditación relacionada a este tema:

Poner a la mujer en estado de relajación y a través de una música suave, aromas y una voz dulce, hacer que la mujer se centre en su respiración, pidiéndole que vaya respirando cada vez más despacio, de forma pausada y lenta.

Una vez adentradas en la relajación, haremos una visualización que conecte a la mujer con su Alma y la invitaremos a abandonar temporalmente su cuerpo físico. El fin es hacer un Desdoblamiento Astral con ella.

Con esta visualización del viaje, volaremos alto y lejos. Trataremos de llevar su Alma a otros planos, infinitamente despegados del plano físico, hasta encontrarnos, cara a cara, con el Alma de su futuro hij@.

Le pediremos a la mujer que hable con el Alma con palabras de amor, que le haga saber que está orgullosa como madre de la sabiduría de su hij@, que acepta sus tiempos y que ella lo espera con todo el amor para emprender juntos, un nuevo camino.

Con el corazón lleno de agradecimiento y desbordado de alegría, emprendemos el regreso al cuerpo físico.

Si podemos incluir a la pareja en esta meditación, sería maravilloso. Podríamos unirlos a los 3 por primera vez, en un abrazo mágico Astral.

### ★ Códigos Sagrados de Sanación ★

Cada persona es un mundo. Y en la medida que uno va acompañando a la mujer, la va conociendo en profundidad. Se construye un vínculo de intimidad y confianza con el que podemos acercar métodos menos convencionales. Sugerir alternativas diferentes tiene que ser siempre una opción, así como tomar la decisión de la mujer como última palabra.

Un ejemplo de estos métodos alternativa, son los Códigos Sagrados Numéricos. Pueden ser difíciles de asimilar. Se necesita una fe devota para utilizarlos. Si la mujer no está lista para este método, es en vano apresurarla.

Los Códigos abren puertas que han permanecido cerradas y logran cosas que Las Almas no han podido conseguir por otros medios. Hay Códigos que actúan muy rápido y otros toman más tiempo porque remueven material oculto de un pasado próximo o remoto.

Todos los códigos numéricos se deben decir 45 veces. Se puede hacer un cordón con 45 nudos o utilizar un mala budista o un rosario. Esto se utiliza mayormente para no confundirnos con la cantidad de repeticiones y siempre se recitan con intención de amor desde el corazón. Se recomienda realizar la repetición de cada código durante o hasta que se produzcan resultados. Pueden hacerse a cualquier hora y en cualquier lugar.

El Código Sagrado de Sanación para la infertilidad es: 660

Entonces, una posible oración sería: “Aplico el Código Sagrado de Sanación 660 (reiterándolo 45 veces). Ha sido activado el código. Gracias, gracias, gracias.”

Los Códigos pueden hacerse para otras personas. Es recomendable hacerlo uno como Doula, también. No lo hagas si no lo sentís.

Estas son solo sugerencias. Herramientas alternativas no faltan.

### ★ Ejercicios de a 2 ★

Todo aquello que sea compartido con la pareja, ¡cuánto mejor! Como venimos diciendo, concebir es un trabajo de a dos. Invitar al otro a formar parte de todas las propuestas puede consolidar mucho más a la pareja. Y cuando finalmente llegue ese hermoso momento donde el test de positivo, sentirán que el triunfo habrá sido de todos, como familia, funcionando como equipo.

## Personas Escépticas

Ser Doula tiene una particularidad: trabajamos con un enfoque holístico.

Ahora bien, no todo el mundo tiene el mismo nivel de conciencia y en este encuentro entre mujer y doula, los niveles de conciencia se cruzan y entrelazan. Si la persona con la que estamos trabajando nos dice la típica frase: "yo no creo en nada de esto", lo aceptaremos con todo amor. No es condición sine qua non ir por un enfoque holístico para ofrecerle bienestar.

Hay personas que conectan con su centro a través de otras actividades como ser la actividad física o el arte en todas sus facetas (las actividades manuales, la danza, el canto)

El cuerpo se expresa a través de mil maneras. Lo único que tenemos que tratar, es que lo haga. Todo aquello que el cuerpo no pueda expresar, queda ahogándose adentro y el organismo se encargará de sacarlo de formas poco saludable.

Por eso es fundamental incentivar a la mujer a manifestar sus emociones de la forma en la que ella se sienta a gusto. Como bien dice Mercedes Sosa en Soy Pan, Soy Paz: "hay que sacarlo todo afuera como la primavera, nadie quiere que adentro algo se muera (...) para que adentro nazcan cosas nuevas"

Siempre es un desafío el respeto a las ideas y creencias o prácticas de los demás, más cuando difieren de las propias. Al lograr identificar si la persona cree o no en el tema holístico, lo primero que hay que tomar en cuenta es la tolerancia, para que pueda fluir el diálogo, generando conciencia para poder resolver el problema a través de la comunicación, esto es ponerse en el lugar del otro entendiendo su situación y su sentir.

Es posible que conforme avance la convivencia se pueda sugerir intentar con diferentes herramientas, más no presionar u obligar a creer en algo que no desea.

Es por esto que la doula debe de tener conocimiento de diferentes técnicas y desarrollar habilidades para identificar cada perfil.

## PsicoFertilidad Natural

En este proceso de investigación del trabajo, nos encontramos con gente maravillosa trabajando en esta temática, como ser el caso de Antonia Gonzáles Fernández que ha creado PsicoFertilidad Natural en donde trabaja la fertilidad con un enfoque multidisciplinario, natural y holístico. Ella trabaja a nivel físico y emocional, tanto de la mujer como de la pareja.

Lo que queremos destacar con este ejemplo, es que en el inconciente colectivo hay un despertar con respecto al enfoque que se le da a la búsqueda de un hij@. El enfoque físico ya no es suficiente. Las parejas se animan a adentrarse a otros niveles y así es como surgen personas como Antonia, que dedican su vida a ayudar a otros desde esta perspectiva.

## Conclusión

A lo largo de todo este trabajo fuimos desglosando el tema de “cómo acompañar cuando el embarazo llega” en todos los distintos factores y elementos que lo componen. Realizamos una apertura a todas las problemáticas que lo atraviesan. En este sentido es muy difícil hablar de una conclusión cuando tenemos un tema tan complejo en donde se entrelazan tantos factores tan heterogéneos.

Todas las sugerencias que hemos esbozado, son apenas algunas de las posibilidades que tiene una Doula para trabajar con una pareja en búsqueda de un bebé. Nos parece importante aclarar que el criterio para el uso y aplicación de estas herramientas no es único sino que hay tantos como doulas en el mundo y también va a depender de la unión única doula-mujer-pareja que se da en cada caso. Como dijimos, la mejor herramienta de la doula, es ella misma; su intuición. Tener la percepción a flor de piel, siempre abierta y dispuesta a escuchar y sentir aquello que está "detrás de líneas" es fundamental. Ser sensible para evaluar lo que necesita la mujer, será la clave para un buen acompañamiento.

Por último, quisiéramos mencionar la gran ventaja que tiene esa mujer al tener un contacto previo con una doula, una vez concebido ese bebé. Atravesar el período de búsqueda con ella, las conecta en otra frecuencia a nivel emocional. Creemos que esto es importante porque puede repercutir en un cambio cualitativo a la hora de hacer el acompañamiento durante el embarazo; más profundo y transformador.

Y por eso, también recomendamos a cualquier mujer/pareja que esté en búsqueda de un hij@, que se empiece a poner en contacto con una Doula, sin importar cuánto tiempo dure el período para concebir ese bebé.

Quisiéramos cerrar este trabajo con el siguiente concepto...

*“Los cambios de conciencia surgen de las crisis personales.”*