

# Experiencias y reflexiones ante la pérdida del bebé. ¿Cómo acompañar?

María Jesús Blázquez García

Catedrática de Biología del IES "Félix de Azara"  
Cofundadora de Vía Láctea

## RESUMEN:

Relato de las experiencias de partos de bebés muertos antes de nacer. ¿Cómo abrazar la muerte cuando se espera la vida? Reflexiones sobre cómo acompañar.

Una carta dirigida a la madre y al padre que han perdido a su bebé, para ayudar a disminuir el dolor y la aflicción.

**Palabras clave:** Experiencias, Partos de bebés muertos antes de nacer, Acompañar, Carta a una madre.

## ABSTRACT

*Several people report their experiences about the labour of dead foetus. Pondering over these experiences. A letter addressed to parents whose babies have been born dead, as a way of support.*

**Key Words:** Experiences, Labour of dead foetus, Support, Letter to a mother.

## PRESENTACIÓN

Por cuatro veces he parido, dos hijos nacidos vivos, Guillermo que ahora tiene 21 años y María 17 años y dos hijos nacidos muertos, Alejandro hace más de 21 años y Cilia hace más de 17 años. Esta experiencia ha marcado de tal forma mi vida que desde entonces, y han pasado casi dos décadas, todo lo que trabajo, investigo, creo y escribo está en relación con el parto, el nacimiento, la lactancia y la crianza.

Me doy permiso para hablar desde mi experiencia y te pido que recibas mis palabras como las de una madre que relata su experiencia cargada de emociones, sentimientos y reflexiones desde la libertad que da el no ser una experta en el tema.

### ¿Por qué he tardado tanto tiempo en escribir y hablar?

Ha pasado mucho tiempo, he guardado mi experiencia como un tesoro y sólo en alguna ocasión la he compartido con un grupo pequeño de personas, quizás mi silencio ha sido por pudor y también por no provocar en quien escucha un rechazo por incomprensión, también he tenido miedo pues hay parte de la experiencia que no era procedente contar hace tiempo. No es una experiencia extraordinaria, pues ya mi abuela y otras muchas mujeres a lo largo de los tiempos han perdido a sus criaturas. Para mí ha sido una experiencia valiosa por su dimensión espiritual y porque me ha permitido redescubrir la capacidad de las mujeres para parir, incluso cuando el bebé está sin vida.

## El miedo a pronunciar la palabra muerte

"Abrazar la muerte cuando se espera la vida"

Siempre que pronunciamos o escribimos la palabra muerte algo se remueve en lo más profundo y nos inquieta, porque vivimos en una cultura que la niega y la esconde continuamente.

### Nunca estamos preparados para recibir la muerte y mucho menos cuando esperas la llegada de un bebé

Cuando las mujeres esperan la llegada de sus bebés, esperan la llegada de la vida pues son muy pocos los bebés que nacen sin vida, los estudiantes de Medicina o de Enfermería o las Matronas, durante la carrera se preparan para resolver problemas y no hay espacio para trabajar la muerte, se estudia durante años de espaldas a la muerte y curiosamente se estudia anatomía con la ayuda de cadáveres y el tiempo dedicado al estudio de las enfermedades predomina al de la salud y no se habla casi nunca de la muerte. En la actualidad, afortunadamente ya se realizan cursos y talleres en Hospitales y Colegios de Enfermería dirigidos a profesionales de la salud, para aprender a acompañar a los enfermos terminales y a sus familiares con calidez y calidad.

El tiempo de permanencia con vida en la tierra es diferente para cada ser. Cuando la vida nos trae la prueba dura como la pérdida de la vida del bebé que esperas, a la vez nos ofrece una oportunidad y nos envía unas claves para nuestro desarrollo y evolución tanto a nivel personal como espiritual.

Vivimos en una época en la que lo prioritario es la efectividad, y parece que recibir un bebé sin vida es una falta de efectividad de validez, se percibe como un fracaso; yo misma he utilizado el término "pérdida" para el título de "**Carta desde el cielo**" escrita para la madre y el padre que han perdido la vida del bebé que esperaban.

Vivimos quizás con la falsa idea de que controlamos la vida, que podemos desarrollar nuestro proyecto vital asegurando ganancias y dominando la naturaleza- este es el error más grave de nuestro tiempo-, sin embargo esto no es exactamente así, porque la muerte está ahí, para unas personas llega antes y para otras después y en los bebés que mueren antes de nacer o poco tiempo después del nacimiento, es todavía más breve su existencia.

No conocemos nada de nuestro origen ni destino, no sabemos qué misión tiene cada ser que llega a la Tierra, ni tampoco nos detenemos fácilmente para encontrarnos con nuestros sentimientos y emociones respecto a la muerte.

### MI PRIMER PARTO, MI PRIMERA EXPERIENCIA

*Relato en presente porque me facilita la expresión, aunque han transcurrido más de 22 años.*

...Una tarde fría de diciembre del año 1983, en Zaragoza, han pasado seis meses y medio de gestación...

... ¡Estoy de parto! se adelanta casi dos meses, el parto de mi primer hijo, entro en pánico y acudimos al hospital, acabo de entrar al hospital, respondo a los datos domiciliarios que me preguntan, me resulta una tortura insoportable, en un momento de desesperación y locura para mí, después pasado por fin el interrogatorio paso a una sala y me colocan en una camilla obstétrica, tumbada, piernas en alto, una matrona me hace un tacto, no me habla, no conoce mi nombre, para qué tantas preguntas a la entrada, si no me llama por mi nombre, todo es silencio, todo es pánico, me quedo sola y empieza a salir líquido amniótico, ¡se ha roto la bolsa!, las aguas son teñidas, oscuras, esas palabras si las pronuncia claramente la matrona y dice "las aguas están oscuras".

Paso a otra sala, la sala del monitor y me obligan a tumbarme y siento un dolor intenso, obedezco aterrada, llega una nueva cara, una mujer, puede que sea obstetra, parece residente, es joven, tampoco me habla, ni conoce mi nombre, está atenta al monitor.

Yo siento cada vez más dolor, mi cuerpo pide a gritos movimiento, no soporto estar estirada y quieta, ¿qué me pasa, qué pasa con mi bebé?, ¿que me quiten esto!

¿Está mal mi bebé? Pregunto a la médico joven, silencio por respuesta.

Entran rostros nuevos, salen, vuelven a entrar, nadie pronuncia palabra, todos estamos gritando de pánico pero sin pronunciar palabra.

Dolor, dolor, angustia, desesperada inmovilidad impuesta a la fuerza, aire, necesito aire fresco, me asfixio aquí, una

ventana, quiero aire, todo está cerrado, me levanto de la cama, quiero abrir la ventana, no me dejan.

### Me muevo, me voy del hospital, me libero

Me voy del hospital, quiero irme, ya me han hecho la prueba del monitor, me voy, no me dejan abrir la ventana, me tumban de nuevo, me quiero ir.

Mi marido espera en el pasillo y mi médico de cabecera está a mi lado y me dice, necesitas movimiento para que avance el parto ¡Eso es lo que me pide el cuerpo, **movimiento!** Yo me voy de aquí, me voy, vamos, y salgo hacia el pasillo, en dirección al ascensor, me siento como una loba que huye y busca la salida para escapar. Decidida entro en el ascensor, me siguen mi marido y mi médico de cabecera que me acompaña desde que salimos de casa.

La mujer joven, quizás obstetra, sale al pasillo detrás de nosotros y dice ¿dónde va esa mujer?, si lo va a perder por el camino.

Ya no escucho ninguna voz, sólo mi fiera salvaje, salgo con fuerza, me voy, no llevo bragas, no me importa eso ahora. Salgo a la calle y siento el **aire fresco** de la madrugada de diciembre y me limpio con la fresca del aire la asfixia que había sentido arriba, ¡qué bien estoy aquí!, entramos en el coche y vienen más contracciones, ¡qué bien me siento ahora en el coche en movimiento! las contracciones son diferentes, duele menos.

Vamos hacia la Clínica que me corresponde por mi seguro médico, soy funcionaria y puedo elegir la compañía aseguradora, he ido al Hospital de la Seguridad Social porque tienen monitor y en la Clínica privada que me corresponde no lo tienen.

### Llegada al segundo lugar desconocido, la Clínica privada

Llegada al segundo lugar nuevo, otra vez el interrogatorio, la recogida de datos. Hay silencio en los pasillos, estamos en la medianoche, paso a la habitación que me corresponde, llega una matrona, me hace un tacto respira conmigo para marcar un ritmo con la contracción, me rasura me hace un tacto y desaparece.

### Entro en el agua, todo cambia

Estoy en compañía de Pablo, mi médico amigo y de Rafa, mi marido, en la habitación que tiene baño, Pablo me anima a darme un baño en la hermosa bañera blanca, todo está en silencio, me encuentro bien aquí, el sonido del agua, el calor del agua, la ventana se puede abrir, me encuentro bien aunque no sé cómo se encuentra mi bebé.

¡Ah! El agua, el agua del grifo abierto de par en par, el sonido del agua, el agua caliente me envuelve, me acompaña —ha entrado de nuevo la matrona— oigo a lo lejos sus palabras enfadadas ¿qué hace esta mujer en el agua? ¡Si está con la bolsa rota!, va a coger una infección, ¿tú eres de esas del parto en el agua? ¡Vaya tontería!

Cada vez está más lejos la voz de la matrona no me preocupan nada sus voces y sólo escucho el agua que cae abundante caliente y el agua me abraza, me envuelve, me calma el dolor, casi desaparece, ¡ahora estoy bien!

No sé cuanto tiempo llevo dentro del agua, necesito ya salir, mi cuerpo me pide salir del agua y moverme de nuevo, paseo por la habitación rodeo la cama voy y vengo hago un circuito, mi cuerpo me lleva, yo sólo obedezco.

### Ya está aquí

Siento peso en la vulva, ya está aquí, me agacho, me pongo de rodillas encima de la cama, ya está aquí, otra contracción y ya está aquí, lo recojo con mis manos, y nace mi hijo, su cabeza está muy deformada, alargada, los dedos de las manos están unidos, tomo sus manitas, es muy pequeño, está muerto, esto era lo que pasaba, mi hijo Alejandro, así se iba a llamar, estaba muerto, mi hijo ha nacido y está sin vida.

### Entran gentes nuevas, me llevan al paritorio

Vamos con mi bebé muerto al paritorio, ¿para qué me llevan allí?, nadie me habla, nada me dicen, empujan la camilla es el único sonido, me separan de mi marido y de mi médico amigo, me llevan al ascensor, otra vez el pasillo, me dejan en el pasillo, estoy a la puerta del paritorio, entran y salen desconocidas, y llega el obstetra que me correspondía, el obstetra que se reía de mí en la primera consulta cuando le hablé de mi deseo de parto natural, ahora me habla, acaba de llegar, bastantes horas después de haber avisado de la emergencia de adelanto del parto, me hace una pregunta: ¿qué Rh tienes?, estamos en medio del pasillo antes de entrar al paritorio, me quedo muda un instante, llena de rabia y siento como un latigazo que me recorre todo mi ser, y respondo: "qué pena me dais los médicos", no soy dueña de mis palabras, no puedo controlar, me siento salvaje, el médico se va, desaparece de mi vista, se va mudo no dice nada (Mi pareja y yo somos Rh positivos, la pregunta del médico está fuera de lugar).

Me pasan al paritorio, rodeada de nuevos desconocidos, dejan pasar a mi médico, dejan fuera a mi marido.

Tengo mi mente y mi corazón en la centrifugadora, mi cuerpo en exposición piernas en alto, rostros desconocidos, gracias a Dios que Pablo mi médico está aquí a mi lado hablo y hablo con él de "un sueño extraño" que había tenido unas semanas antes, un sueño que me había preparado para esto, ¡qué misteriosos son los sueños!

Recuerdo a la escritora Anaïs Nin, que relata el parto de su bebé muerto, ¡qué bien comprendo ahora lo que ella escribió!

Sigo en el paritorio, ahora sale la placenta caliente pequeña, muy pequeña y una de las desconocidas, enfermera monjita, dice al ver la placenta ¡qué pequeña es!, ¿eres fumadora, verdad?

De nuevo siento rabia, y dolor al escuchar las acusadoras, absurdas y estúpidas palabras, me causan un inmenso

dolor ahora que acabo de perder a mi hijo, además yo no fumo y me cuido la dieta, hago ejercicio y me duelen estas palabras.

Una de las desconocidas que me rodean en el paritorio, me mira con afecto aunque no sé su nombre ni ella el mío y recibo bien su mirada que me acompaña, ¡gracias entrañable desconocida!, gracias por tu afecto, contigo no me siento juzgada me siento acompañada.

Salimos del paritorio me reencuentro con mi marido nos damos la mano, volvemos a la habitación.

Llega la mañana siguiente amanece en la Clínica, miro a la ventana veo árboles y entra una hermosa luz, estoy en la clínica y tengo un solo sentimiento y pensamiento que se repite sin parar:

"El parto es sencillo, no quiero volver al hospital"

### Después de la pérdida, días y noches

Hacer vida normal, cotidiana, salir a la calle de nuevo y responder a las preguntas de vecinos y amigos: ¿qué has tenido?, esto es lo más difícil, veo a los bebés y a sus madres, siento un profundo dolor y desesperación, ¿cómo es tan fácil vivir para estos bebés? ¿Qué ha pasado con el mío?

Vivo en días y noches sin alma, pasan semanas y meses, algo queda en mí de bióloga, "una pizca", lo suficiente para tener curiosidad por analizar las causas de la muerte de mi hijo y conocer los resultados del estudio de anatomía patológica y de nuestro cariotipo.

¿Seremos genéticamente normales?, ¿Qué ha pasado? ¿Por qué se ha formado mal la placenta? ¿Por qué mi útero no ha mantenido con vida a mi hijo?

### Preguntas y preguntas sin respuesta

La ciencia me ha fallado, no me responde. La medicina no tiene todas las respuestas.

Recoger el resultado de los cariotipos encerrados en un sobre es una extraña emoción una mezcla de temida sentencia terrorífica o liberadora según sean las palabras escritas, ¿está aquí encerrada en este papel la respuesta a la causa de la muerte de mi hijo? Abro el sobre deseo conocer mis cromosomas y los de mi pareja, despliego el cuadernillo, aquí está, ¡qué bien ordenados, como en los libros, ni faltan ni sobran trozos, parece que son normales y así se expresa "No se aprecia ninguna anomalía cromosómica".

Entonces: ¿dónde está la causa?

La ciencia no me responde, no me acompaña. En mi juventud cuando estudiaba Citogenética, era mi especialidad, llegué a sentir la absurda soberbia de la "superioridad controladora de la ciencia", como si conocer algo de genética tuviera más al alcance la "fragua divina".

Mi padre un hombre de campo, ganadero de toda la vida, me da claves sencillas que calman mi llaga más que toda la ciencia. Mi padre me recuerda que entre el ganado, las vacas, las ovejas, también llega la muerte a las crías, hay abortos naturales de madres sanas que después crían bien

hermosos corderos y terneros. Me quedo con esto, es la clave que más me reconforta, es un hecho natural y agradezco tanto a las vacas lo que me enseñan ahora que puedo perdonar el problema que tuve de niña, cuando en la escuela me decían que olía mal mi ropa, (olía a vacas) y en aquellos años me hacía llorar y ahora ellas, las vacas, me dan claves y me sirven de referencia mucho más que la anatomía patológica o el cariotipo.

Mi madre también me ayuda y me habla de cómo su madre, mi abuela, perdió a su tercer hijo nada más nacer y me da ánimos conocer que **la muerte y la pérdida forma parte de la vida**, aunque estemos esperando la vida, la muerte puede llegar.

Envuelta en esta nube de búsqueda de causas y de calma, solo tengo un pensamiento claro y un deseo en mi corazón:

**“Mi próximo hijo o mi próxima hija, si vuelvo a parir, nacerá en mi casa, como nació yo o como nació mi madre y su madre”.**

¿Por qué? Porque siento que la vida y la muerte están por encima de los lugares y la ciencia y la medicina no controlan la vida, aunque a veces la soberbia humana nos hace pensar que la vida sí está en nuestras manos.

Los días pasan despacio, estoy deseando volver a sentir la vida en mi vientre, volver a gestar y deseo conocer a Carmen Pascual, matrona que dirige un Centro de educación maternal y asiste el parto en casa.

**Seis meses después vuelve la vida a mí y vivo mi segundo embarazo**

Seis meses después de perder a mi primer hijo, vuelve la vida a mí y vuelvo a gestar un bebé que nace felizmente, en mi hogar, ahora tiene 21 años se llama Guillermo y llegó al mundo sentado, fue un feliz y gozoso parto “de nalgas”

## LA GESTACIÓN, EL PARTO Y EL NACIMIENTO DE MI TERCERA HIJA, CILIA

Vuelvo a vivir la gestación, es mi tercer embarazo, con 33 años de edad y un hijo de dos años y medio, que toma el pecho. Vivo una gestación tranquila y confiada, pues ya había vivido felizmente el parto de Guillermo y me siento capaz y segura de vivir de nuevo el parto. Paso las pruebas rutinarias de analítica y ecografía (en aquellos años más sencillas que ahora).

Con mi hijo Guillermo comienzo un suave destete, pues en aquellos años no se imaginaba nadie que fuese posible amamantar y gestar a otro bebé a la vez, aunque yo y sobre todo Guillermo no fuimos sumisos para el destete -siempre estaré agradecida de su insumisión- y lo prolongamos durante varios meses.

Transcurren los días, las semanas y los meses de gestación, de forma relativamente tranquila, entregada a la crianza, mi trabajo y la dedicación a Vía Láctea.

Todo parece normal, en la analítica, las ecografías y siento los movimientos de mi bebé, todo se desenvuelve en un ambiente sereno y cotidiano.

## El día que conocimos la noticia:

Un día cercano a la fecha probable del parto, después de 9 meses de gestación, no percibía los movimientos de mi bebé y la matrona, mi querida amiga y maestra, Carmen Pascual, comprueba con su trompetilla que algo va mal, se queda en silencio y sólo con mirar su cara me invade una sensación de golpe seco, de aturdimiento y en un instante se transforma todo mi sentir, sosiego y calma de días anteriores en un encogimiento y congelación, me repito una y mil veces “no, no, no puede ser”, seguro que está bien mi bebé. Vamos a comprobar en el ecógrafo si hay latido, si hay vida... no hay latido, no hay latido, no está con vida mi bebé y está dentro de mi vientre. Durante toda la tarde siento contracciones frecuentes y con relativa intensidad, aunque para mi cuerpo son familiares, mi alma está paralizada, me falta la vida.

¡Qué tiempo fuera del tiempo!, desde que veo la cara de la matrona cuando no escucha a mi bebé, hasta que el ecógrafo confirma que no hay vida, estoy fuera del tiempo y cada imagen, forma, color, palabra, sonido quedan encerrados en la amarga espera.

## El arco iris, una caricia del cielo

De camino al ecógrafo para confirmar lo que todos presentíamos, vivimos una escena extraña y simbólica que te voy a relatar porque explica el por qué hemos elegido un arco iris para ilustrar la “carta desde el cielo”.

La tarde tormentosa de octubre y amenazante de lluvia deja un hueco a la luz, nosotros vamos en coche para llegar rápido a la prueba del ecógrafo, sentimos prisa, angustia y sin embargo nos detenemos y paramos el coche sin dudar ninguno de nosotros y seguros de lo que estábamos haciendo, miramos al cielo y allí está un arco iris doble y contemplamos en silencio como si nunca antes hubiéramos visto un arco iris, con ojos nuevos, obedeciendo un impulso interior y así hemos estado unos minutos, Rafa mi compañero, Guillermo mi hijo, Carmen mi matrona y yo con mi bebé.

Miramos, vemos y sentimos el arco iris doble y continuamos la marcha hasta el ecógrafo, durante este tiempo siento contracciones rítmicas que se detienen en el momento de escuchar las palabras “no hay latido”.

## La espera hasta que el parto vuelve

Volver a encontrarse con el parto, con el cuerpo dispuesto a dejar nacer, con el útero dejándose llevar, qué difícil volver al movimiento sintiéndome encerrada en la quieta congelación de la muerte, qué difícil reencontrarse con el parto, sintiendo el dolor de la pérdida,

¿Cómo se pare la muerte?

¿Cómo se vuelve a mover la vida de mi cuerpo, para dejar nacer?

### Llevar a casa la diminuta cajita

Carmen la matrona nos ha facilitado todas las gestiones en la funeraria, ¡Qué dolor! No preparamos cunita, preparamos una cajita blanca donde descansará el cuerpecito de nuestro bebé.

### Vivir lo cotidiano y doméstico durante la espera

Hay que seguir viviendo lo cotidiano, cocinar, comer, respirar, dormir, pasear, jugar con mi hijo mayor, llevando mi vientre plétórico, redondo, albergando la muerte que tiene que nacer y esperando de nuevo el despertar al ritmo del parto.

Un día.

Otro día y nada.

Otro día y así hasta pasar tres días para retomar el ritmo del parto y las contracciones de inicio que se habían paralizado. ¡Hágase tu voluntad! ¡Acepto y apruebo esta situación!

Ahora comprendo el profundo significado de estas palabras las he sentido en mis entrañas y en mis huesos, he levantado los brazos al cielo y se ha derretido la coraza de mi corazón.

... Y después de rendirme comienzan de nuevo las suaves contracciones, Carmen la matrona siempre a mi lado, llega la tarde y bailamos en corro, mi marido, mi hijo, mi matrona, con la música de los Calchakis interpretando a Mikis Teodorakis, que fue la música que nos acompañó en el parto y nacimiento de mi hijo Guillermo, y bailando empiezan a despertar las contracciones, el miedo se va disolviendo.

Ofrezco el pecho a mi hijo Guillermo aunque lleva más de dos meses sin lactar, mama perfectamente, parece que comprende la importancia del momento, se queda dormido y mi útero empezó a moverse con contracciones fuertes y rítmicas. La oxitocina es la hormona del amor, empieza a desentumecer mi útero.

Mi hijo Guillermo me ayudó, nos ayudó como un ángel de la guarda para que mi cuerpo y mi alma volvieran de nuevo al ritmo del parto. Y llegó la noche y continuaban las contracciones y yo tenía necesidad de descanso y me invadía un sueño suave y dulce, nos acostamos todos, descansamos.

### El sueño dentro del sueño, durante el parto

Durante unas horas me quedo dormida, vivo un sueño muy especial, me encuentro rodeada de cuatro mujeres que están de parto a las que acompaño y doy ayuda. Es un sueño íntimo que me ha dado claves para mi evolución personal y espiritual.

Dormida mi útero sigue en movimiento y al despertar  
**El despertar...**

... De madrugada, Carmen la matrona me dice, ¡ya está! ¡Has terminado la dilatación! Todavía quedan varias contrac-

ciones intensas, una de ellas ha quedado especialmente grabada en todo mi ser, me siento unida al cielo levantando mis brazos y a la tierra con mis pies apoyados firmemente, en el suelo, estoy unida al cielo y tierra en apertura máxima, viene otra contracción me arrodillo y nace mi hija, es una niña, se llama Cilia, su cuerpo es hermoso y bien formado, el cordón es muy largo lo lleva en bandolera con doble vuelta al cuello y un nudo, nudo que interrumpe su vida aquella tarde que dejé de percibir sus movimientos.

Tomo sus manitas, hablo con ella, pidiendo al cielo que para la próxima criatura se quede más tiempo con nosotros, estamos los cuatro en silencio mirando su cuerpo, Pablo el médico, Carmen la matrona, Rafa el padre y yo.

Guillermo ha dormido toda la noche y por primera vez no se ha despertado.

### Después llega la funeraria

Cilia ha nacido, la funeraria está avisada y con suma delicadeza y respeto se llevan el cuerpecito de Cilia, hemos decidido incinerar. Hoy las cenizas de Cilia están en un lugar muy querido de nuestro Pirineo Aragonés.

### Cilia sigue a nuestro lado

Durante semanas, Cilia, permanece cerca de nosotros, así la sentimos, nos acompaña, compartimos una complicidad y una protección como nunca había sentido en mi vida, especialmente para vencer los momentos de dolor al salir a calle y enfrentarse a la vida cotidiana, los compañeros de trabajo, las vecinas, las compras..., la temida pregunta ¿qué has tenido, cómo te ha ido?

Mis respuestas son fluidas y sin atropellos con calma, Cilia me ayuda, está a mi lado.

### La subida de la leche

Mi cuerpo necesita más tiempo para enterarse de que no habrá bebé para mamar y mis pechos se preparan para amamantar, han pasado dos días y están muy cargados y tensos. Guillermo me vuelve a ayudar y vacía mi pecho, se alivia toda la tirantez y el calor. Este es el último día que mi hijo Guillermo mama, es el día de su destete. Ahora tiene 19 años y disfruto cuando le vuelvo a contar cómo me ayudó para que volviera el ritmo a mi útero y para vaciar el calostro.

### Dos meses después de la muerte de Cilia, volvemos a recibir la vida

Dos meses después volvemos a recibir al vida, otra vez estoy gestando una criatura, vuelve la vida de nuevo a nuestra familia y once meses después del nacimiento de Cilia nace María, también en mi hogar, hace ya 17 años...

...Y desde entonces para toda mi familia el arco iris es una caricia del cielo.



## REFLEXIONES DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE MI HIJO DE ALEJANDRO Y DE MI HIJA CILIA

### ¿Cómo acompañar?

En el momento de conocer la pérdida. Contemplar el cuerpecito del bebé, no hurtar este momento, porque es necesario el encuentro y establecer el vínculo con el bebé que está sin vida, si no tiene lugar se produce un doble duelo, el de impedir el reconocimiento de la muerte y el propio duelo por la misma.

El entierro, realizarlo respetando las creencias.

El duelo, vivirlo. Expresar la pena, el miedo, la soledad, el rencor, el resentimiento, la envidia, la incompreensión, los remordimientos.

Cuando se desea la llegada de otra criatura, después de vivir la pérdida, no condicionar ni marcar fechas controladoras desde el punto de vista sanitario, el cuerpo tiene el calendario apropiado y cada criatura elige el mejor momento para llegar, la intuición y el instinto de la pareja y dejar fluir es el mejor modo de volver a recibir la vida

¿Cómo resolver los problemas que pueden surgir en las mamás? Si hay subida de la leche, no vendar, vaciar suavemente, aplicar calor, se resuelve sin medicación.

### Lo que he aprendido con mi experiencia

184

La mujer tiene en su cuerpo una sabiduría ancestral que se despliega al máximo durante el parto, si se respetan sus ritmos y sus tiempos.

Para mí sí ha sido una experiencia extraordinaria por lo que me ha aportado a nivel espiritual y personal pues durante aquellos días alrededor del nacimiento de Cilia me sentí conectada y acompañada por el cielo y sentí lo que ya de niña imaginaba que podría ser el ángel de la guarda, y sentí en mi propia sangre, en mi útero, mi carne y mis huesos, mi pelvis y mis pechos, que las mujeres estamos capacitadas para parir con facilidad y con gozo, aunque sea en un momento tan difícil como el nacimiento de una criatura sin vida.

Me atrevo a decir, porque así lo he vivido, que el parto requiere

Intimidad - Respeto  
Calor - Agua caliente  
Aire fresco en el rostro - Pies calentitos  
Movimiento - Bailar  
Compañía de personas amigas y queridas - Confianza  
Libertad - Responsabilidad  
Aceptar y asumir la muerte.

El parto para mí es mucho más que un acto fisiológico que fluye y permite el nacer, el parto es un **acto sagrado**, la llegada de un nuevo ser.

## CARTA DESDE EL CIELO PARA TI QUE HAS PERDIDO A TU BEBÉ

### Presentación

Esta Carta escrita aquí, en la tierra, desea llegar a ti como volando desde el cielo. Con ese deseo la escribo.

Conozco el dolor de la pérdida del bebé que esperaba, la he sentido en mis entrañas, en mis huesos.

¿Cómo comprender el misterio de la muerte?

Madre, conozco tus sentimientos. Tu cuerpo que estaba abriéndose a la vida esperada, se cierra de golpe para que nazca la muerte inesperada.

Escribo esta carta con la ayuda de mi hija Cilia, ella es quien se dirige a ti, yo sólo he puesto mi mano dejándome llevar para escribir. Cilia y yo permanecemos juntas durante los nueve meses de gestación que habitó en mi vientre.

Cilia murió cuatro días antes de nacer.

Cilia nació sin vida; un nudo en el cordón umbilical fue la causa de su muerte.

Vivir el nacimiento de Cilia ha sido para mí una puerta abierta al cielo, y de eso hablo en el librito "Abrazar la muerte cuando se espera la vida".

Cilia sólo estuvo en la Tierra nueve meses, y ahora dieciocho años después escribimos ella y yo en su nombre, esta carta para ti, con el deseo de que la paz y la esperanza vuelvan a tu corazón.

### Carta desde el cielo

De un día inolvidable. De un año especial.

**Querida mamá – Querido papá**

Te escribo esta carta con el deseo de apartar la oscuridad de tus pensamientos y la tristeza de tu corazón por la muerte del bebé que estabas esperando.

Me llamo Cilia y vivo en el cielo junto a otros niños y niñas que como yo estuvimos muy poco tiempo con nuestra mamá y con nuestro papá.

Me han encargado que escriba esta carta para ti con la esperanza de llegar a tiempo a tu vida y para que vuelva la paz a tu corazón.

Es una carta de amor para ti mamá para ti papá que esperabas mi llegada.

Enseguida me fui, estuve un tiempo muy corto. Ahora te haces muchas preguntas, todo el tiempo buscas una causa y un por qué.

Buscas respuestas en la medicina quieres hacerte pruebas y más pruebas para encontrar la causa de mi muerte.

Estás llena de miedo y desesperanza.

Estás lleno de miedo y desesperanza.

Te parece imposible abrazar algún día a un bebé nacido de ti. A tu alrededor parece que el mundo se ha llenado de bebés.

Nunca me verás crecer. Ni transformarme en un niño o en una niña, en un joven o en una joven. No me podrás abrazar. Ni amamentar. Ni mecer. Ni cantarme nanas. Ni llevarme de tu mano.

Un oscuro silencio te va rompiendo por dentro, no encuentras respuesta, no hay esperanza.

Te desesperas viendo a tantos bebés, los ves a todos tan saludables en brazos de su mamá o en brazos de su papá.

Te repites una y otra vez como un martillo que golpea tu cabeza.

¿Cómo es posible que la ciencia con sus avances no haya podido salvar la vida de mi bebé?

**¿Será mi cuerpo capaz de albergar o de dar VIDA?**

Y así sigues un día y otro con preguntas que nadie te responde.

**¡Escúchame!**

Prueba a preguntar al cielo.

Pregúntame a mí, llámame por mi nombre, cierra tus ojos.

Olvida las preguntas que te atormentan y con las que estás apagando tu corazón.

**Habla conmigo, yo te responderé**

No te sientas culpable.

Porque tú no eres la dueña de la vida ni de la muerte.

No sientas envidia de otra mamá que esté con su bebé en brazos. No sientas envidia de otro papá que esté con su bebé en brazos.

Te quemas la frente con la envidia.

No desesperes porque la ciencia no te da la respuesta.

Háblame y te enviaré un mensaje secreto entre tú y yo.

Volverás a sentir sosiego y esperanza.

**Mira a tu alrededor**

Yo estoy allí donde tú miras con ojos nuevos, en esa flor, en esa espiga, en aquella piedra, en la luz del atardecer, en el amanecer, en la sonrisa, en el abrazo.

También te acompaño y estoy a tu lado cuando lloras.

**Confía**

No desesperes, **estoy aquí, soy tu bebé eterno** y te acompañaré.

Como un Ángel de la guarda, **siempre a tu lado.**

Intento muchas veces comunicarme contigo y cuando parece que me escuchas y casi estás a punto de responder, te llega el miedo, te aparta de mí y no podemos comunicar porque el miedo y la desconfianza son las peores interferencias en la comunicación con el cielo.

Estoy fuera del tiempo y por eso puedo acompañarte siempre, como un suave susurro te envío un mensaje secreto y estoy a tu lado, escúchame, estoy aquí.

En el cielo hablamos otro lenguaje y algunos mensajes te parecerán extraños y misteriosos

**Abre tu corazón**

**Estoy aquí**

**Háblame**

Prueba a comunicarte conmigo

**Y cada vez que me hables, yo te responderé**

**Mira al cielo**

**Abre tu corazón**

**Espero tu carta**

**Escribeme**

**Yo te responderé.**

## BIBLIOGRAFÍA

### La muerte

- Kübler-Ross E. La muerte, un amanecer. Ed. Luciérnaga.
- Kübler-Ross E. Carta a un niño con cáncer. Ed. Luciérnaga.
- Kübler-Ross E. Sobre la muerte y los moribundos. Ediciones Grijalbo.
- Kübler-Ross E. La rueda de la vida. Ed. Luciérnaga.
- Kübler-Ross E. Sobre la muerte muriendo. Ed. Luciérnaga.

### El parto

- Blázquez MJ. Parir, nacer, mamar y amamantar. Primera edición. Zaragoza. Ed. autor; 2004.
- Fernández del Castillo I. La revolución del nacimiento. Edad. Madrid, 1994.
- Kitzinger Sheila. Embarazo y Nacimiento. McGraw- Hill Interamericana. Madrid, 1989.
- Kitzinger Sheila. Nacer en casa y otras alternativas al hospital. McGraw- Hill Interamericana. Madrid 1993.
- Leboyer F. Por un nacimiento sin violencia. Altafulla. 1974.

- Leboyer F. Shantala Un arte tradicional, el masaje para los niños. Edicial, Bs. As.1978.
- Melero-Barberá J. Parirás con placer. Cairos. Barcelona, 1980.
- Olañeta. Serás como la Madre Tierra. La mujer india. Segunda edición. José J. de Olañeta Editor. Palma de Mallorca, 2003.
- Odent M. El bebé es un mamífero. Segunda edición. Mandala. Madrid 1990.
- Odent M. La científicación del amor. Primera edición. Editorial Creavida. Buenos Aires, 2001.
- Odent M. El granjero y el obstetra. Primera edición. Editorial Creavida. Buenos Aires, 2002.
- Olza I, Lebrero E. ¿Nacer por cesárea?. Granica. 2006.
- Rodríguez C. Cachafeiro A. La represión del deseo materno y la génesis del estado de sumisión inconsciente. Madre Tierra. Móstoles, 1995.
- Rodríguez C. El asalto al Hades. Proyecto editorial traficantes de sueños. Madrid, 2002.
- Saz Pablo. Tiempo de recoger y transmitir la vida. Gestación y nacimiento. Ed. Librería General SA. Zaragoza, 1982.