

Abortos naturales

No tan poco común

Los abortos naturales, también llamados “abortos espontáneos” por el personal médico, son muy comunes. Entre 15 a 20 mujeres de 100 tendrán un aborto natural. La mayoría de ellos sucede en los primeros tres meses del embarazo.

Por qué suceden los abortos naturales

La mayoría de los abortos naturales suceden porque algo no está bien con el bebé (feto) desde el comienzo del embarazo. Esto es algo que la mujer embarazada no puede controlar. Por lo general, el feto ha estado muerto por un número de días cuando la mujer comienza a sangrar. A menudo el tejido que debe desarrollarse como bebé no crece (huevo huero) o el bebé no se está desarrollando normalmente (anomalía cromosómica). Después de un breve período, el cuerpo de la mujer se da cuenta de que algo no está bien y anula el embarazo con un aborto natural. En algunas ocasiones, una mujer tiene un aborto natural porque tiene una enfermedad como diabetes o presión sanguínea alta que está fuera de control. Pero, esta es una razón para sólo unas pocas mujeres.

No tenga miedo de volver a intentarlo

El tener uno o dos abortos naturales no cambia la posibilidad de una pareja de tener un bebé. Su posibilidad de tener un embarazo a término la próxima vez que lo intente es la misma que para una mujer que nunca ha tenido un aborto natural. Aproximadamente, el 85% de las parejas tiene un embarazo saludable después de un aborto natural. El 60% de las mujeres que han tenido más de un aborto natural, tendrán al final un embarazo saludable.

Después de un aborto natural

Cuando una mujer se queda embarazada, ella comienza a imaginarse al bebé. Ella se pregunta a sí misma, ¿“será un niño o una niña”? y ¿“cómo será físicamente”? Cuando ella tiene el aborto natural, el bebé ya no está. Puede ser igual que perder a cualquier hijo, y el vacío que ella sienta puede ser muy real. Los sentimientos de tristeza tienden a ir y venir. Esto es normal. No tenga miedo de llorar. No son bobadas. Acaba de perder algo muy valioso.

Algunas mujeres no se sienten tristes después de un aborto natural. También es normal para muchas mujeres que se sientan molestas por lo que parezca mucho tiempo. A menudo, las mujeres describen sentirse culpable, solas y molestas consigo mismas, los familiares y Dios. Algunas pueden sentirse celosas de otras mujeres embarazadas y mujeres que tienen hijos. Otras describen sensaciones físicas como opresión en el pecho o un vacío en el estómago. Trate de encontrar una manera de despedirse de su bebé tal como lo haría con cualquier familiar que ha muerto.

Tres puntos importantes que debe recordar:

1. Nada que usted hizo ocasionó lo que sucedió
2. Las posibilidades son muy buenas para que su próximo embarazo llegue a término
3. Está bien sentirse triste por un tiempo

Sugerencias útiles:

- Consuma alimentos saludables y evite el alcohol, cafeína y tabaco
- Haga algo activo cada día, como caminar o montar bicicleta

- Asegúrese de descansar lo suficiente
- Hable sobre el bebé con la familia y amigos para dejar salir todo lo que le está molestando
- Escriba en un diario o escriba cartas o poemas como medio de desahogo
- Lea libros y artículos que le ofrezcan algo de entendimiento y consuelo
- Trate de no tomar decisiones grandes cuando esté molesto
- Usted y su pareja pueden abordar la pérdida de diferente manera. Algunos estudios muestran que los hombres tienden a llorar menos, hablar menos sobre la pérdida, expresar más enojo e intentar afrontarse a la situación regresando al trabajo lo más pronto posible. Los hombres tienen dificultad en hacer el papel de “consoladores” y no poder cambiar lo que sucedió. Traten de hablar entre sí.
- Puede ser difícil ver a las personas que conoce mejor. A veces estas personas dicen cosas que hacen daño, aun cuando no tienen intención de hacerle daño. A menudo, las personas quieren ayudar, pero no saben cómo hacerlo. Usted tendrá que decirle a la gente cómo se siente y cómo puede ayudar.

Tiempo para la recuperación

Puede que no quiera quedarse embarazada inmediatamente. Los consejeros, a menudo, sugieren que espere hasta que los sentimientos de vacío y dolor se hayan reducido. Médicamente, es seguro intentar de nuevo después de que la mujer haya tenido una menstruación normal. Sin embargo, puede que tarde mucho más, antes de que una mujer se sienta emocionalmente preparada para otro embarazo.

Recursos y apoyo

SHARE: Pregnancy and Infant Loss Support Inc (1-800-821-6819) www.nationalshareoffice.com

New Mexico Grief Services Program: 272-3397 Ofrece consejería gratuita después de la pérdida de un embarazo.

University Midwifery Associates 1/2004