

LO QUE SUPONE LA LLEGADA A CASA DE UN BEBÉ ARCOIRIS

Los **«Bebés Arcoíris»** son aquellos que nacen tras la pérdida de un hijo anterior, bien por un aborto durante el embarazo, o una muerte poco tiempo después del parto. Estos niños, explica Sabina del Río, psicóloga especialista en maternidad y directora del centro Calma, «vienen a simbolizar que, tras el terror y la oscuridad que deja una tormenta, viene algo bonito con luz y color. Su existencia va íntimamente ligada a la lluvia. No hay arcoíris sin que previamente no haya habido lluvia».

Cuando esto sucede, es importante que no se niegue la existencia del hijo anterior perdido, advierte Del Río: «Aunque no haya llegado a nacer, para unos padres siempre será su hijo. Que forme parte de la historia familiar, incluso que pueda figurar en el libro de familia y en el Registro Civil. Es un hijo que sí existió para los padres y que debe tener su identidad, nombre y lugar en la familia».

La cuestión del nombre:

Hace años, recuerda la experta de Calma, «cuando había mucha más mortalidad infantil, era costumbre que las mujeres se quedaran embarazadas al poco tiempo de fallecer sus hijos. Se las instaba a no hablar de ello, olvidarlo e incluso que si el nuevo hijo coincidía en el sexo, se le pusiera el mismo nombre».

Embarazarse al poco y llamarle igual que el hermano muerto, corrobora Diana Sánchez, también psicóloga perinatal, autora del libro **«Adiós bebé»** y fundadora de la Asociación Española de Psicología Perinatal, «era muy frecuente en la época de nuestros abuelos y abuelas y, aunque yo cada vez lo veo menos en consulta, es importante hacérselo entender a las parejas. Es más, es la clave: el nuevo bebé no viene a sustituir al anterior. Es un nuevo bebé, con una nueva vida, y una historia que viene ya marcada por la pérdida en su familia de un bebé anterior.

Ponerle el mismo nombre puede ser confuso para todo el mundo, y puede indicar **este deseo de sustitución que deberíamos insistir que no puede ser el objetivo del nuevo nacimiento**».

Por otro lado, en el aspecto psicológico, apunta Sánchez, «y aunque aquí entramos en el ámbito de lo no explícito, la carga emocional que damos a un bebé, poniéndole el nombre de su hermano fallecido se puede entender que no es algo agradable, ni fácil de asimilar, cuando una vez que sea más mayor entienda lo que hay ocurrido».

Dejar pasar un tiempo antes del nuevo embarazo

En la actualidad, y aunque a veces sigue pasando, reconoce Del Río, todo esto ha cambiado mucho. «Hoy en día sabemos lo desaconsejable que era esta práctica, tanto para los padres como para el siguiente hermano. De hecho, hay otro aspecto en el que incidir, y es el tiempo que hay que dejar pasar antes del nuevo embarazo. Ahora -prosigue esta terapeuta-, los profesionales de la salud mental insistimos en la necesidad de que estas mujeres esperen al menos seis meses antes de volver a quedarse embarazadas. Con menos de cinco meses entre ambas situaciones se incrementa notablemente el riesgo de hacer un duelo patológico, con el consiguiente aumento de probabilidad de dificultades psicológicas en el embarazo y el posparto».

En todo caso, concreta Sánchez, «dependerá de cada persona, de sus recursos para afrontarlo, de su apoyo social, de la salud física y psicológica de la madre... Aunque en otros duelos se dice que el tiempo es aproximadamente de un año. Yo diría que en este caso podría ser un tiempo razonable, pero repito que debe ser adaptado en cada caso. En un duelo patológico, por ejemplo, puede ser más tiempo el recomendado. En contra de lo que aconsejan algunos familiares y amigos, cuánto antes mejor no, cuando sea apropiado para la madre, sí».

Elaborar el duelo, necesario

El dolor por la pérdida de un hijo, advierte Sabina del Río, «no puede ni negarse, ni aplazarse, es algo por lo que lamentablemente hay que pasar». El objetivo de que el siguiente embarazo se espacie, explica, «es que el nuevo hijo pueda venir

lo más libre posible, sin cargas ni expectativas que cumplir por el hecho de venir tras un "bebé estrella". Que el nuevo hijo tenga su identidad por sí mismo, no que su existencia solo venga ligada a la muerte de su hermano, y se convierta así en un **"hijo de reemplazo o de sustitución"**».

Si se respeta el tiempo necesario para que los padres elaboren el duelo, asegura Del Río, «podrán desear un nuevo hijo por sí mismo, no para "rellenar el vacío" dejado por su hermano».

La realidad es que, en función de las circunstancias de la muerte del bebé, el siguiente embarazo puede venir lleno de miedos y temores a que vuelva a suceder. Se da el caso, apunta la directora de Calma, «de que muchas mujeres en esta situación no quieren/pueden vincularse con el nuevo bebé por temor a que se vuelva a repetir la situación y pasan el embarazo bloqueadas sin poder conectar con su hijo». Si esto se detecta, esta experta recomienda consultar con un especialista en psicología perinatal. «Esta persona es quien puede ayudar a distinguir ambas experiencias y se pondrá a trabajar toda esta angustia y miedo. Así conseguirán al menos estar tranquilas e ir conectando poco a poco con la ilusión de esperar un bebé y de este modo evitar confusiones entre un hijo y otro».

Escrito por Carlota Fominaya