

ESPAÑOL

Aborto o pérdida gestacional



PORTUGUÊS

Aborto ou perda gestacional

## ESPAÑOL

Este es un capítulo extraído del libro *Manual introductorio a la Ginecología Natural*, de Pabla Pérez San Martín, publicado por nuestra editorial, [Ginecosofía](#).

Este no es un texto que enseñe a realizar un aborto, sino información para acompañar los cuidados posteriores a una pérdida gestacional de cualquier tipo.

### *Redes feministas*

Compartimos, también, algunas redes feministas de confianza a través de las que puedes encontrar información adecuada para realizar un aborto seguro en casa con el uso de medicamentos.

Deberás llamar o escribir a los contactos indicados en cada sitio web. Confía en que estos son espacios seguros.

[Red mundial](#)

[Red en Chile](#)

[Red en Argentina](#)



CAPÍTULO XV

---

ABORTO O PÉRDIDA GESTACIONAL

CUIDADOS POSTERIORES

*«Sin un recipiente bien construido, no se puede producir un verdadero desarrollo psicológico o espiritual, porque no hay un lugar seguro en el que ponerlo».*

CAROL PEARSON

*«En su cunita de tierra  
lo arrullará una campana  
mientras la lluvia le limpia  
su carita en la mañana.  
Cuando se muere la carne  
el alma busca su diana  
en el misterio del mundo  
que le ha abierto su ventana».*

VIOLETA PARRA – *El rin del angelito*

**N**o dudo de la sabiduría que posee la Naturaleza. Un aborto espontáneo es un hecho que ocurre por diversas y desconocidas causas. Se dice que una de cada cinco gestaciones puede verse afectada por un aborto espontáneo temprano, es decir, luego de pocas semanas de gestación. En la mayoría de los casos, se relaciona con que el ambiente de desarrollo o la salud de este nuevo ser se ve alterada y, naturalmente, la defunción se presenta como el final de un ciclo que no puede continuar. La etiología médica se explica a partir de factores genéticos, estructurales (en el útero), endocrinos, infecciosos, inmunológicos y ambientales. Se considerará “espontáneo” un aborto cuando suceda dentro de las primeras veintidós semanas de gestación. Si ocurre una pérdida gestacional después de ese período, se denominará “parto prematuro”.

No es sencillo abordar el aborto en sus múltiples aspectos, al tratarse de una muerte, que afecta las susceptibilidades de todas las personas, con sus valores y creencias. Sin embargo, cuando hablamos de aborto, son las mujeres las principales afectadas.

Más complejo es cuando hablamos de abortos inducidos, un controversial tabú, aunque es una práctica de antaño y una experiencia que atraviesan miles de mujeres en todo el planeta. Confío en la sabiduría que posee la Naturaleza cuando observo a las hembras mamíferas, que llegan a provocarse abortos, e incluso a rechazar y hasta matar a sus crías en casos que “humanamente” no sabemos cómo descifrar o interpretar. Simplemente, son un misterio que no podemos negar.

Los abortos viven vetados socialmente, sean espontáneos o inducidos. Siempre se evitará hablar de ellos o exponerlos como una problemática social más allá de su discusión política, donde solo se lo trata en términos legales.

Como abunda el silencio, todo queda en manos de los/as médicos/as. Pero ¿esto es acaso una problemática exclusivamente médica? ¿Qué sucede con las mujeres y sus cuidados posteriores? ¿Se sabe cómo deberán reponerse en casa, qué debemos hacer para acompañar a una mujer después de un aborto?

Comúnmente, las mujeres no reciben el trato que merecen para ser acompañadas durante este difícil proceso. Juicios, culpas, responsabilidades y hasta abandono son algunos de los “castigos” que les adjudica la sociedad después de una pérdida o aborto inducido, como si el aborto fuera una responsabilidad y problemática exclusivamente nuestra.

Como esta cultura no nos enseña a relacionarnos con la muerte en ninguna de sus manifestaciones, ya sea como la finalización de algo (período, relación, ciclo, etcétera) o como la muerte material de un ser, nos enfrentamos con esta situación de manera dolorosa y aislada, muchas veces sin el apoyo de nuestras amistades, familiares o incluso de los agentes de salud, dedicados a brindar información y seguridad ante este dilema. Ignorancia, frialdad y poca empatía es lo que encontramos en las clínicas y hospitales. Para ellos, se trata de un procedimiento médico más en

su agitada atención diaria, mientras que para nosotras son nuestras vidas necesitando contención, cariño y seguridad.

El aborto es un derecho que toda mujer debería poder ejercer en su vida. Sin embargo, el mundo sigue decidiendo sobre nosotras. Un aborto inducido, en muchos rincones del planeta, es un acto ilegal, por lo que muchas mujeres lo realizan a escondidas, en malas condiciones sanitarias y sin seguridad ni el apoyo afectivo necesario. No cabe duda de que “el aborto pone fin deliberadamente a una vida en potencia. Pero no permitir el aborto mata en potencia dos vidas”<sup>1</sup>.

No es justo que un ser humano sea acunado en un cuerpo completamente hostil, sin ser bienvenido y luego, en su más tierna edad, siendo quizá rechazado. Eso no es justo para este ser ni para la madre, y se puede evitar tal situación de antemano.

En mi país, Chile, incluso una niña de 12 años que ha sido violada no tiene derecho al aborto, ni siquiera por los riesgos de salud que corre. Si, por ejemplo, tienes un cáncer estando en gestación o el feto tiene malformaciones graves y ambos corren peligro de muerte, tampoco tienes la opción de un aborto terapéutico. Solo a la mujer la afecta todo esto, pero a nadie le importa porque la moral, la religión y la política se ponen por sobre la vida y la libertad de todos los seres. Y nosotras, cuando atravesamos esta compleja situación, nos enfrentamos a miles de años de opresión y “castigos” a los que hemos sido sometidas y al poco respeto y cariño que nuestros cuerpos y nuestra sexualidad se han acostumbrado a recibir.

<sup>1</sup> NORTHROP, C. (1999). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. Barcelona, Urano, p. 238.

## SIGNOS DE ADVERTENCIA

Si tras un aborto tienes estos síntomas, necesitas ayuda médica. Puedes estar en presencia de una hemorragia que puede desencadenar una anemia o una infección por restos en el útero.

- Cólicos fuertes, hinchazón y/o endurecimiento en la parte baja del vientre
- Sangrado abundante o durante más de dos semanas, coágulos de sangre muy grandes
- Mal olor en la vagina
- Fiebre
- Pulso rápido, de más de cien latidos por minuto
- Náuseas, mareos o sensación de desmayo.

PARA PREVENIR INFECCIONES Y AYUDAR A REPONER TU ORGANISMO:

- Toma suficiente líquido y come alimentos nutritivos como frutas frescas (naranja, piña, kiwi, papaya, mango), que tienen vitamina C y por eso ayudan a combatir las infecciones.
- Evita el trabajo pesado (al menos por una semana).
- Báñate con regularidad pero no te hagas lavados vaginales ni te bañes sentada en una tina de agua sino hasta varios días después de dejar de sangrar.
- Usa toallas higiénicas o paños de algodón limpios para absorber la sangre y cámbiatelos con frecuencia. No uses tampones ni copa menstrual.
- Se recomienda no tener relaciones sexuales coitales, como en cuarentena.

## ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

- *Avena*: te ayudará a reforzar tu sistema nervioso y será de gran ayuda en los desajustes que pueden acontecer; al ser un sedante natural, proporcionado por la acción de la avenina, combate la depresión, la ansiedad y el estrés. Proporciona fuerza y energía, mejorando el sistema inmunológico. Te ayudará a recuperar la pérdida de sangre porque tiene minerales como hierro, selenio, manganeso, cobre y zinc. Tu dieta deberá incluirla en el desayuno, con leche o en sopas.
- *Infecciones*: deberás comer ajo crudo pelado y comido al instante, para que no pierda, al cocinarlo, su efecto antibiótico. Si te parece demasiado fuerte, ponlo a macerar con vinagre y agua. El ajo puede ayudar a prevenir posibles infecciones.
- *Reparar el útero y tonificarlo*: prepara una infusión de una cucharada de hojas secas de frambueso por una taza de agua y bebe tres tazas al día durante dos semanas.
- *Calambres y dolores*: puedes tomar infusiones de jengibre, ajeno, amapola, bardana, manzanilla, paico, quintral, ruda, tilo y yerba mora, entre otras. Para los cólicos, el orégano es muy efectivo.
- *Para calmar los nervios*: alhelí, boldo, lechuga, lavanda, valeriana, melisa, tilo y manzanilla.
- *Anemia*: ante la gran pérdida de sangre, consume alimentos ricos en hierro. Incorpora a tu dieta frutas y vegetales tales como espinaca, hinojo, hibisco, grosella negra, cereza, zarzamora, zanahoria, uva y pera, entre otros. Al ser *hierro no hemo*, deberán mezclarse siempre con alimentos ricos en vitamina C para facilitar su absorción.



- *Sistema inmunológico:* para fortalecer nuestra salud, pasados un par de días podemos comenzar a ingerir equinácea en tintura madre: quince gotas tres veces al día.
- *Aborto incompleto:* para evitar esto, puedes consumir infusiones de albahaca tres veces al día para ayudar a la eliminación de tejidos.
- *Cortar la leche materna:* realiza una infusión de salvia. Deberás beber un máximo de tres tazas al día. Aprendí en Brasil que muchas mujeres mantienen la tradición de realizarse un collar de flores de adelfa, que se coloca en el cuello y es capaz de secar la leche materna en un par de días.

### *Recomendaciones alimentarias*

- Mantén una dieta liviana, libre de azúcar refinada, cigarrillo y alcohol. Consume preferentemente cereales integrales, verduras de color verde oscuro, frutas variadas y comidas a la plancha.
- Evita los siguientes alimentos: café, bebidas excitantes y gaseosas, alimentos muy condimentados y especiados como la canela, el chocolate, el té negro y el mate.
- Añade a jugos, sopas y ensaladas un poco de germen de trigo, ortiga y levadura de cerveza.



## RECUPERACIÓN

Siempre habrá abortos y pérdidas espontáneas (cualquiera sean las causas). Las mujeres necesitaremos convalecencia, amor, cuidado y comprensión, de todas maneras, ante aquel desajuste que nos afectará a nivel emocional, físico y espiritual. En algunos tipos de abortos, las mujeres tendrán que experimentar (dependiendo el tiempo de gestación) un trabajo de parto, dilatación y contracciones para la expulsión.

Es posible ser vulnerable a estados anímicos y emocionales frágiles, debido a la baja hormonal y a las muchas transformaciones que acontecen en el cuerpo, que son similares a las del período de posparto.

El útero perderá mucha sangre. Es un momento que requiere tranquilidad, descanso, contención humana, cariño, empatía, buena compañía y nutritiva alimentación para acompañar estas transformaciones.

Deberás estar alerta a tu estado físico. Por ejemplo, los signos fuera de riesgo y recurrentes son: dolores o cólicos leves en la parte baja del vientre y sangrado leve (hasta la misma cantidad que una menstruación) durante varios días, semanas o como máximo cuarenta y cinco días.

Pasada una semana hasta diez días de haber abortado, deberás acudir a realizarte una ecografía para chequear que no queden restos que puedan generar algún tipo de hemorragia e infección.

## DUELO

La experiencia de un aborto inducido o, sobre todo, espontáneo, suele ser un suceso complejo de superar. Habrá que darle espacio al luto para traspasar el proceso de adaptación ante la pérdida. No dudes en pedir ayuda profesional psicológica si sientes la necesidad. No debes quedarte sola ni guardarte nada que debas decir. Hazte escuchar y, aunque suene fácil decirlo, intenta ser valiente. Ya eres poderosa por abatir esta situación en las condiciones en que se haya dado, que comprendo por experiencia propia que no suelen ser fáciles.

Un dolor no resuelto puede llevarte a estados depresivos o afectar tu salud física. Deberás ser fuerte y darte el espacio de vivir aquel duelo para seguir adelante, sin caer en los sentimientos de culpa que suelen sentir muchas mujeres.

## RITUAL DE DESPEDIDA

En pocas ocasiones logramos abrazar la muerte como parte de nuestros ciclos. Suele venir acompañada de un período doloroso. Intenta vivir este proceso de manera consciente, no racionalizando tus emociones.

Un acto fundamental es despedirse del ser que ha muerto. Podemos realizar un pequeño ritual de separación y ofrendarlo junto a elementos de la Naturaleza de regreso a su origen, la tierra. Esto puede ser incluso en el momento de estar sangrando en plena pérdida: aléjate a un lugar en la Naturaleza (ríos, playas o bosques) y pare en dirección a la tierra. Despídete, dile todo lo que sientas necesario (canta o eleva un rezo), no pierdas la amorosa oportunidad de hacerlo, para no dejar ventanas abiertas ante un ciclo que ya muestra su final.



*Y si mi sangre cae a la tierra,  
germinarán entre mis pies brotes de pasiflora  
enredándose por las rodillas con tierra fértil y creativa  
y si dejo que la luz de tu espíritu vuele entre las hojas de este  
otoño  
soltando alientos de libertad y decisión  
dejaré que se lleve las culpas y los dolores.*

*La escarcha del amanecer humedecerá mis pies descalzos  
donde el brillo resplandeciente de la hora azul  
alimenta la voluntad y renovación del cosmos,  
el retorno del sol me entregará nuevas esperanzas  
para fortalecerme como mujer guerrera.*

*Cultivaré en mi ser el retorno a una nueva vida  
acariciando mi vulva con aloe vera,  
empoderándome de toda la tierra fértil que soy.  
Tomando sopita de llantén mi cuerpo cicatriza.  
Descanso, me guardo, me quiero  
y me recupero para ser medicina.*

*Brotarán hojas y ramas llenas de sabiduría,  
le enseñaré al hombre a hacerse cargo de su semilla,  
tocaré mis fluidos para saber de fertilidad.  
Con artemisa y chilko cultivo secretos,  
me renuevo y regulo mi deseo.  
Soy mujer, soy luna fértil que busca libertad.*

*AWAWE – Luna fértil*

## PORTUGUÊS

Este é um capítulo extraído do livro *Manual de Introdução à Ginecologia Natural*, de Pabla Pérez San Martín, publicado inicialmente por nosso editorial no Chile, [Ginecosofia](#), e traduzido ao português e distribuído no Brasil através da Ginecosofia Brasil.

Este não é um texto que ensina como realizar um aborto, mas sim, traz informações para acompanhar os cuidados posteriores a uma perda gestacional de qualquer tipo.

### *Redes feministas*

Compartilhamos também algumas redes feministas de confiança, através delas você pode encontrar as informações adequadas sobre como realizar um aborto seguro, em casa, com o uso de medicamentos. Para acessá-las você deve escrever aos contatos indicados em cada página. Pode confiar que esses são espaços seguros.

\*Todos os protocolos de uso dos medicamentos são indicados pela OMS e também pelo Ministério da Saúde.

[Red mundial](#)

[Red en Brasil](#)

### *Aborto previsto em lei no Brasil*

Se você precisa acessar o seu direito ao aborto legal ou se você precisa ajudar alguém nesse processo, indicamos a seguir alguns links de referência. Sabemos que acessar esse direito pode ser mais complicado do que parece. Por isso, antes busque toda a informação ao seu alcance e se possível, vá acompanhada de alguma pessoa de sua confiança.

No Brasil o aborto é garantido e permitido por lei em 3 casos:

- Se a gravidez é decorrente de estupro (lembrando que se alguém te obrigou a fazer sexo ou ainda sexo sem camisinha é considerado estupro pela lei),
- Se a gravidez representar risco de vida à mulher,
- Se for caso de anencefalia fetal (não formação do cérebro).

VÍTIMAS DE ESTUPRO NÃO PRECISAM APRESENTAR BOLETIM DE OCORRÊNCIA E NEM EXAME DE CORPO DE DELITO PARA TER ACESSO AO ABORTO LEGAL.

<https://mapaabortolegal.org/>

<https://futurodocuidado.org.br/>

<https://blogdoaborto.noblogs.org/>

Disponibilizamos também duas linhas diretas para acesso à informação e apoio via whats app:

VERA: +55 81 98580.7506

EU CUIDO, EU DECIDO: +55 61 9208.6526

\*para ter mais detalhes sobre essas linhas acesse o boletim #1 do Futuro do Cuidado

Além desses, indicamos [este link](#) como mais um espaço de produção e troca de conhecimentos, informações e experiências sobre justiça reprodutiva. É também um lugar de acolhimento emocional e quebra de isolamento. Nele você irá encontrar informações úteis e confiáveis, produzidas com respeito ao conhecimento científico e também ao ancestral, sobre parto humanizado, violência obstétrica, acesso legal à interrupção da gravidez, políticas públicas, serviços disponíveis, direitos, entre outras discussões. Este pode ser um espaço seguro para que mulheres troquem experiências umas com as outras.



CAPÍTULO XV

---

ABORTO OU PERDA GESTACIONAL

CUIDADOS POSTERIORES

*«Without a well-constructed container, a true spiritual or psychological development cannot occur because there is not a safe place where to put it»<sup>1</sup>*

CAROL PEARSON

*«En su cunita de tierra  
lo arrullará una campana  
mientras la lluvia le limpia  
su carita en la mañana.  
Cuando se muere la carne  
el alma busca su diana  
en el misterio del mundo  
que le ha abierto su ventana»<sup>2</sup>*

VIOLETA PARRA – *El rin del angelito*

**N**ão duvido da sabedoria da Natureza. Um aborto espontâneo é um fato que ocorre por causas diversas e desconhecidas. Diz-se que uma em cada cinco gestações pode ser interrompida por um aborto espontâneo precoce, ou seja, depois de poucas semanas de gestação. Na maioria dos casos, está relacionado a alterações no ambiente de desenvolvimento ou na saúde desse novo ser e, naturalmente, a morte ocorre como fim de um ciclo que não pode continuar. A etiologia médica é explicada por fatores genéticos, estruturais (no útero), endócrinos, infecciosos, imunológicos e ambientais. Um aborto é considerado “espontâneo” caso ocorra dentro das vinte e duas primeiras semanas de gestação. Em caso de perda gestacional posterior a esse período, é denominado “parto prematuro”.

---

<sup>1</sup> «Sem um recipiente bem construído, não se pode produzir um verdadeiro desenvolvimento psicológico ou espiritual, porque não há um lugar seguro onde colocá-lo».

<sup>2</sup> «Em seu berço de terra / será acalentado por um sino / enquanto a chuva limpa / seu rostinho pela manhã. / Quando morre a carne / a alma busca seu alvo / no mistério do mundo / que lhe abriu sua janela».



Não é simples abordar o aborto em seus múltiplos aspectos, por se tratar de uma morte, o que afeta a suscetibilidade de todas as pessoas, com seus valores e crenças. No entanto, quando falamos de aborto, as principais afetadas são as mulheres.

É ainda mais complexo quando falamos em abortos induzidos, um controverso tabu, ainda que seja uma prática antiga e uma experiência pela qual milhares de mulheres passam em todo o planeta. Confio na sabedoria da Natureza quando observo as fêmeas mamíferas, que chegam a provocar abortos, e inclusive rejeitam e até matam suas crias em casos que “humanamente” não sabemos como decifrar ou interpretar. É simplesmente um mistério que não podemos negar.

Os abortos estão vetados socialmente, sejam espontâneos ou induzidos. Sempre se evita falar sobre abortos ou apresentá-los como uma problemática social para além de sua discussão política, em que é tratado somente em termos legais.

Como prevalece o silêncio, fica tudo nas mãos dos/as médicos/as. Mas é uma problemática exclusivamente médica? O que acontece com as mulheres e seus cuidados posteriores? Elas sabem como recuperar-se em casa? O que devemos fazer para acompanhar uma mulher depois de um aborto?

Geralmente, as mulheres não recebem o tratamento que merecem para serem acompanhadas durante esse difícil processo. Julgamentos, culpas, responsabilidades e até abandono são alguns dos “castigos” aplicados pela sociedade depois de uma perda ou de um aborto induzido, como se o aborto fosse uma responsabilidade e problemática exclusivamente nossa.

Como esta cultura não nos ensina a nos relacionarmos com a morte em nenhuma de suas manifestações, seja como finalização de algo (período, relacionamento, ciclo etc.) ou como a morte material de um ser, nos confrontamos com essa situação de maneira dolorosa e solitária, muitas vezes sem o apoio dos nossos amigos, parentes ou sequer dos agentes de

saúde, responsáveis por oferecer-nos informação e segurança perante esse dilema. Ignorância, frieza e pouca empatia é o que encontramos nas clínicas e hospitais. Para eles, trata-se de mais um procedimento médico em sua agenda diária, enquanto para nós são as nossas vidas precisando de amparo, carinho e segurança.

O aborto é um direito que toda mulher deveria poder exercer na sua vida. No entanto, o mundo continua decidindo por nós. Um aborto induzido, em muitos cantos do planeta, é um ato ilegal, por isso muitas mulheres o fazem às escondidas, em péssimas condições sanitárias, sem a segurança e sem o apoio afetivo necessário. Não há dúvidas de que “o aborto deliberadamente põe fim a uma vida em potencial. Mas proibir o aborto mata potencialmente duas vidas”.<sup>3</sup>

Não é justo que um ser humano seja gestado em um corpo completamente hostil, sem ser bem-vindo e que depois, em sua mais tenra idade, talvez seja rejeitado. Isto não é justo para esse ser nem para a mãe, e é possível evitar tal situação previamente.

No meu país, Chile, até uma menina de 12 anos que tenha sofrido um estupro não tem direito ao aborto, nem sequer pelos riscos de saúde que corre. Se, por exemplo, você tem um câncer durante a gestação ou o feto tem malformações graves e ambos correm perigo de morte, você também não tem a opção de um aborto terapêutico. Isso tudo só afeta a mulher, mas ninguém se importa porque a moral, a religião e a política se sobrepõem à vida e à liberdade de todos os seres. E quando nós, mulheres, atravessamos essa situação complexa, nos confrontamos com milhares de anos de opressão e “castigos” aos quais fomos submetidas e ao pouco respeito e carinho que os nossos corpos e a nossa sexualidade estão acostumados a receber.

<sup>3</sup> Northrup, C. (1999). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. Barcelona, Urano, p. 146.

## SINAIS DE ALERTA

Se após um aborto você tiver os seguintes sintomas, é porque necessita de ajuda médica. Você pode estar com um quadro de hemorragia que pode desencadear em uma anemia ou infecção devido a restos no útero.

- Cólicas fortes, inchaço e/ou endurecimento da parte inferior do ventre
- Sangramento abundante ou com mais de duas semanas de duração, coágulos de sangue muito grandes
- Mau odor na vagina
- Febre
- Pulso acelerado, mais de cem batimentos por minuto
- Náuseas, enjoos e sensação de desmaio.

PARA PREVENIR INFECÇÕES E AJUDAR O ORGANISMO A SE RECUPERAR:

- Tome líquido suficiente e coma alimentos nutritivos como frutas frescas (laranja, abacaxi, kiwi, mamão, manga), que contenham vitamina C e por isso ajudam a combater as infecções.
- Evite o trabalho pesado (pelo menos por uma semana).
- Banhe-se com regularidade, mas não faça lavagens vaginais nem se banhe sentada em uma tina de água, até muitos dias depois de cessar o sangramento.
- Use absorventes ou panos de algodão limpos para absorver o sangue e troque-os com frequência. Não use absorvente interno ou coletor menstrual.

- É recomendado não ter relações sexuais coitais, como na quarentena.

### ALGUNS CONSELHOS PRÁTICOS

- *Aveia*: ajudará você a fortalecer o sistema nervoso e será de grande ajuda nos desajustes que podem acontecer; por ser um sedativo natural, ação proporcionada pela avenina, combate a depressão, ansiedade e estresse. Proporciona força e energia, melhorando o sistema imunológico. Ajudará você a recuperar a perda de sangue porque contém minerais como ferro, selênio, manganês, cobre e zinco. A sua dieta deverá incluí-la no café da manhã, com leite ou em sopas.
- *Infecções*: você deve consumir o alho cru imediatamente após descascá-lo, para que não perca seu efeito antibiótico quando é cozido. Se para você o sabor é muito forte, macere-o com vinagre e água. O alho pode ajudar a prevenir possíveis infecções.
- *Recuperar e tonificar o útero*: prepare uma infusão de uma colher de folhas secas de framboeseira em uma xícara de água e tome três xícaras ao dia durante duas semanas.
- *Câimbras e dores*: você pode tomar infusões de gengibre, absinto, papoula, bardana, camomila, erva-de-santa-maria, *quintral*\*, arruda, tília, erva-moura, entre outras. Para cólicas, o orégano é muito efetivo.
- *Para acalmar os nervos*: *Cheiranthus cheiri*, boldo, alface, lavanda, valeriana, erva-cidreira, tília e camomila.
- *Anemia*: em caso de grande perda de sangue, consuma alimentos ricos em ferro. Incorpore à sua dieta frutas e vegetais, tais como espinafre, erva-doce (funcho), hibisco, cassis, cereja, amora-silvestre, cenoura, uva e pera,

entre outros. Por serem *ferro não heme*, devem sempre ser consumidos com alimentos ricos em vitamina C para facilitar sua absorção.

- *Sistema imunológico*: para fortalecer a nossa saúde, após alguns dias podemos começar a ingerir equinácea em tintura-mãe, quinze gotas três vezes ao dia.
- *Aborto incompleto*: para evitá-lo, você pode consumir infusões de manjerição três vezes ao dia para ajudar na eliminação dos tecidos.
- *Secar o leite materno*: prepare uma infusão de sálvia. Você deve beber no máximo três xícaras ao dia. Aprendi no Brasil que muitas mulheres mantêm a tradição de fazer um colar de flores de espirradeira, que se coloca no pescoço e é capaz de secar o leite materno em poucos dias.

### *Recomendações alimentares*

- Mantenha uma dieta leve, livre de açúcar refinado, cigarro e álcool. Consuma de preferência cereais integrais, verduras de cor verde escuro, frutas variadas e comidas grelhadas.
- Evite os seguintes alimentos: café, bebidas estimulantes e refrigerantes, alimentos com muito tempero e especiarias como canela, chocolate, chá preto e mate.
- Adicione à dieta sucos, sopas e saladas e um pouco de germen de trigo, urtiga e levedura de cerveja.

## RECUPERAÇÃO

Sempre haverá abortos e perdas espontâneas (quaisquer que sejam as causas). Nós vamos precisar de convalescência, amor, cuidado e compreensão, de todas as maneiras, frente ao desajuste que nos afetará a nível emocional, físico

e espiritual. Em alguns tipos de aborto, as mulheres experimentarão (dependendo do tempo de gestação) um trabalho de parto, dilatação e contrações para expulsão.

É possível ficar vulnerável a estados anímicos e fragilidade emocional, devido à baixa hormonal e às muitas transformações que acontecem no seu corpo, que são semelhantes às do período de pós-parto.

O útero perderá muito sangue. É um momento que requer tranquilidade, descanso, amparo humano, carinho, empatia, boa companhia e alimentação nutritiva para acompanhar essas transformações.

Você deve ficar alerta com o seu estado físico. Por exemplo, os sinais fora de risco e recorrentes são: dores e cólicas leves na parte inferior do ventre e sangramento leve (até a mesma quantidade que de uma menstruação) durante vários dias, semanas ou no máximo quarenta e cinco dias.

Passada uma semana ou até dez dias depois do aborto, você deve realizar uma ecografia para verificar se não ficaram restos que possam gerar algum tipo de hemorragia ou infecção.

## LUTO

A experiência de um aborto induzido ou, especialmente, espontâneo, tende a ser um processo complexo de superar. Será necessário dar espaço ao luto para atravessar o processo de adaptação diante da perda. Não hesite em pedir ajuda profissional psicológica se sentir necessidade. Você não deve ficar sozinha nem guardar para si nada que precise dizer. Faça com que escutem você e, ainda que pareça fácil falar, tente ser corajosa. Você já é poderosa por enfrentar essa situação nas condições em que esteve submetida que, entendo por experiência própria, normalmente não é fácil.

Uma dor não remediada pode levar você a estados depressivos ou afetar a sua saúde física. Você deve ser forte e dar-se o espaço para viver esse luto, para seguir em frente, sem cair nos sentimentos de culpa que muitas mulheres costumam sentir.

### RITUAL DE DESPEDIDA

São poucas as ocasiões em que conseguimos abraçar a morte como parte dos nossos ciclos. Ela costuma vir acompanhada de um período doloroso. Tente viver esse processo de maneira consciente, não racionalizando as suas emoções.

É um ato fundamental despedir-se do ser que morreu. Podemos realizar um pequeno ritual de separação e ofertá-lo, junto a elementos da Natureza, de volta à sua origem, à terra. Você pode fazê-lo, inclusive, no momento em que está sangrando durante a perda: distancie-se e vá para um lugar na Natureza (rios, praias ou bosques) e se posicione em direção à terra. Faça sua despedida, diga tudo o que sente necessário (cante ou eleve uma prece), não perca essa amorosa oportunidade de fazê-lo, para não deixar janelas abertas diante de um ciclo que já aponta para o seu fim.

*E se o meu sangue cai sobre a terra,  
germinarão entre os meus pés brotos de passiflora  
emaranhando-se pelos joelhos com terra fértil e criativa  
e se deixo que a luz do teu espírito voe entre as folhas deste outono  
soltando sopros de liberdade e decisão  
deixarei que leve as culpas e as dores.*

*O orvalho do amanhecer umedecerá os meus pés descalços  
onde o brilho resplandecente da hora azul  
alimenta a vontade e renovação do cosmos,*

*o retorno do sol me entregará novas esperanças  
para fortalecer-me como mulher guerreira.*

*Cultivarei no meu ser o retorno a uma nova vida  
acariciando minha vulva com aloe vera,  
empoderando-me por toda a terra fértil que sou.  
Tomando sopa de tanchagem o meu corpo cicatriza.  
Descanso, me guardo, me amo  
e me recupero para ser remédio.*

*Brotarão folhas e galhos cheios de sabedoria,  
ensinarei ao homem a cuidar da sua semente,  
tocarei os meus fluidos para entender a fertilidade.  
Com artemísia e chilco cultivo segredos,  
me renovo e conduzo o meu desejo.  
Sou mulher, sou lua fértil que busca liberdade.*

*AWAWE – Lua fértil*