

RECURSOS DEL PERINATAL LLIBRES

PODEU COMPRAR-LOS O BUSCAR-LOS A LES BIBLIOTEQUES

SOBRE EL DOL PERINATAL



La cuna vacía: el doloroso proceso de perder un embarazo, M^a Àngels et al. (2009).

Aquest llibre parla de tot el procés del dol perinatal, té testimonis i recomanacions que em van ajudar molt. És el primer que vaig llegir.



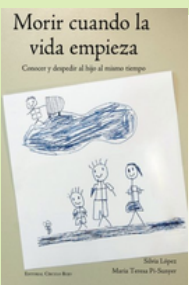
Las voces olvidadas: pérdidas gestacionales tempranas, Mónica Álvarez et al.

Aquest és un llibre digital que és semblant a l'anterior, però sense testimonis. Em va agradar molt també, és molt proper i t'ajuda molt a transitar el dol amb informació i consells. És més curt que l'anterior,



A donde van nuestros hijos cuando se nos van tan pronto?, Mónica Álvarez.

Aquest llibre és un recull de testimonis a les quals se'ls va preguntar on creien que anaven els nostres fills després de morir. El recomano quan hagin passat un parell de mesos. És molt espiritual.



Morir cuando la vida empieza, Silvia López García i Maria Teresa Pi-Sunyer Peyrí.

Aquest llibre està escrit per dues psicòlogues que acompanyen grups de dol perinatal. Té molts testimonis i és força curt i fàcil de llegir.



Duelo Perinatal, Pilar Gómez-Ulla i Manuela Contreras García

Aquest llibre és el més modern i és com una biblia del Dol Perinatal. És molt guixut, té moltes dades i està basat en la investigació científica i l'experiència clínica. Dona pautes per cuidar tot el procés.



Guia d'acompanyament al dol perinatal, Generalitat de Catalunya.

Aquesta és la guia que ha fet la Generalitat per acompanyar en el dol perinatal. És interessant llegir-la, està molt ben feta i es força completa.



Recull de bibliografia i filmografia sobre el dol perinatal, Ajuntament de La Garriga.

En aquest recull hi ha molts llibres per a adults i també per a infants sobre el dol i la mort. També hi ha filmografia i enllaços a altres recursos digitals i associacions de suport al dol perinatal.



Maternitat invisible, Elisenda Pascual Martí

Un llibre de poesia, de la psicòloga familiar Elisenda Pascual, que parla sobre la mort perinatal, de la mort quan es parla de vida, de les absències, dels dolors silenciosos...

RECURSOS DOL PERINATAL LLIBRES

PODEU COMPRAR-LOS O BUSCAR-LOS A LES BIBLIOTEQUES

SOBRE EL DOL



Viure un dol conscient, Marta Casarramona

Un llibre genial, en català, i amb molts exercicis pràctics per fer meditacions i altres exercicis per prendre consciència del dol. No és específic del dol perinatal però és un llibre molt complet i que m'ha ressonat molt mentre el llegia. També té àudios de les pràctiques.



• El viaje del duelo. Meditar para recuperar la esperanza, Peter Bridgewater

En aquest llibre trobaràs meditacions i orientacions per desenvolupar la consciència plena i poder portar el dol més conscientment i amb més tranquil·litat. M'ha agradat molt també.

SOBRE LA INFERTILITAT



Mai és una paraula molt llejja, Maria Climent

La història personal de l'escriptora ampostina Maria Climent, que explica els seus processos de fecundació, els seus dols, les seues pors i ho fa d'una manera molt didàctica, i sincera. A mi em va agradar molt i en algunes coses m'hi vaig sentir identificada.



Estimada desconeguda, Júlia Beltrán

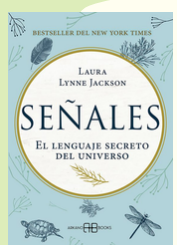
Desig, òvuls, diners, dilemes. L'experiència de la Júlia, ser mare amb l'òvul d'una altra dona. És la crònica d'un periple mèdic i un intent de despullar d'eufemismes i tabús la indústria de la reproducció assistida.

SOBRE LA VIDA I LA MORT



La luz entre nosotros: historias des de el cielo, Laura Lynne Jackson.

Aquesta és la història de la mèdium Laura Lynne Jackson, com va descobrir el seus dons i històries sobre les seves lectures i contactes amb les ànimes dels morts.



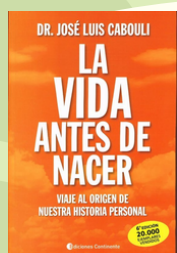
Señales: el lenguaje secreto del universo, Laura Lynne Jackson.

Aquest llibre, també de la Laura Lynne Jackson, se centra en el llenguatge de les ànimes, en els senyals que ens envien des de l'altre costat. Ens ensenya a demanar-les i en relata molts exemples.



La mort: una aurora, Elisabeth Kübler-Ross.

L'Elisabeth va estar al costat de molta gent moribunda, i gent que havia tingut experiències properes a la mort. Va estar investigant què passa quan ens morim durant molts anys, i n'explica les seves conclusions.



La vida antes de nacer, Dr José Luis Cabouli.

El Dr Cabouli fa Teràpia de Vides Passades i, a través d'aquestes, relata exemples de gent que fa regressions a la seva vida intratuterina i al moment abans que l'ànima entri al cos. És brutal.

RECURSOS DOL PERINATAL

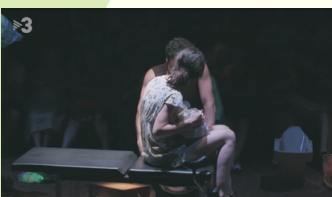
VÍDEOS

VÍDEOS DOL PERINATAL



Qué aprendemos de la muerte de un bebé, Ana Almansa, xerrada TEDH.

Xerrada de 15m de la psicòloga experta en Dol Ana Almansa, que parla sobre com tractem el tema del dol perinatal i com l'hauríem de tractar.



30 minuts- Sense batec, documental TV3.

Documental de 45m sobre la mort intrauterina i el dol perinatal que va fer TV3 l'any 2019. Segueix la història de diverses famílies entre elles la de la Clàudia Cedó, autora d'una gossa en un descampat, obra de teatre sobre la mort perinatal.



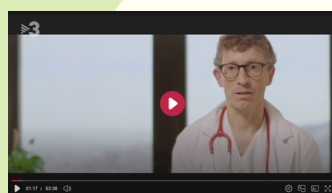
Geometria del ombligo, pel·lícula documental sobre dol Perinatal.

És un projecte audiovisual d'una família que va tenir una mort intrauterina. Són dos vídeos de poc més d'una hora on a través d'entrevistes, imatges i literatura relaten diferents experiències.



El duelo que transforma, Jordi Gil, xerrada TEDH.

Xerrada de 18m del psicoterapeuta mallorquí Jordi Gil, que va perdre els seus dos fills de 8 i 13 anys, sobre com ens transforma el dol de la mort dels fills.



Les històries personals darrere del Dol Perinatal, documental TV3.

Aquest documental és una ampliació del 30 minuts de tv3 "Sense batec" que dura 53 minuts.

VÍDEOS VIDA I MORT



La supraconsciència existe, Entrevista al Dr Manel Sans Segarra

Entrevista de Regenera al Dr Manel Sans Segarra que parla sobre les experiències properes a la mort i què passa amb la supraconsciència quan el cos es mor.



Sobrevivir a la muerte, minisèrie de Netflix.

Sèrie americana de 6 capítols de 50 minuts on es tracten temes relacionats amb la mort, les mèdiums, la reencarnació, les experiències properes a la mort i els senyals.



Elisabeth Kübler Ross: "La Mujer que Miró la Muerte a la Cara"

Reportatge de 36 minuts sobre la Elisabeth Kübler Ross que va estudiar les experiències properes a la mort.

RECURSOS DOL PERINATAL

CANÇONS

CANÇONS DOL PERINATAL

Cançó sense bressol, de Gemma Balagué i Lu Boixader

Aquesta és la cançó que li vam fer al Bru unes setmanes després de la seva mort.

Dol i fa Sol, Xiula i Joan Garriga

«Quan veig que al dol hi fa sol s'omple de llum el meu pit
has hagut d'emprendre el vol i alhora ets aquí, amb mi dia i nit.»

Et faig un lloc, Xiula feat Selma Bruna

«Ja t'he fet un lloc, entre la panxa i el cor,
no vindràs i sé que estàs fet de record.»

Cançó de Bressol, Abraham Rivas (poema de Vicent Andrés Estellés)

«Jo tinc una mort petita, meua i ben meua només,
com jo la nodresc a ella, ella em nodreix igualment.»

Ball del velatori, versió de Maria Arnal i Marcel Bagés

«Vida breu, mort petita, la teva veu deixa el cos
la prenen vents que arriben i la canten pels volts.»

El teu nom, Toti Soler i Gemma Humet,

«Dient el teu nom sento un gran consol
D'allò que no visc, n'allunyo l'enyor.»

La muerte cuando esperas la vida, Rosa Zaragoza

«Te vas tan pronto, hay leche para ti y todo mi
cariño te aguardaba. Extiendo un manto de rosas y
jazmines, te arropo en tu viaje por las nubes;»

Dol, Selma Bruna

«Vine, plora, recolza el dol sobre el meu pit.
Escolta'l, batega i et diu que ara sóc aquí.»

CANÇONS SENYALS

El teu nom, Sílvia Pérez Cruz

«Net de cor has nascut. Ai, petit Bru, benvingut.
La mama t'ha donat llum. Llunes, estels i perfums d'amor.»

Mama, cançó de bressol russa, versió Selma Bruna

Aquesta cançó me la va enviar la meua mare una nit que em
sentia molt sola.

RECURSOS DOL PERINATAL

PODCAST

PODCAST DOL PERINATAL



Temps de dol, Ariana Ruglio

14 episodis curts sobre el dol perinatal, des de l'experiència pròpia de la locutora.



Duelo respetado, Georgina González

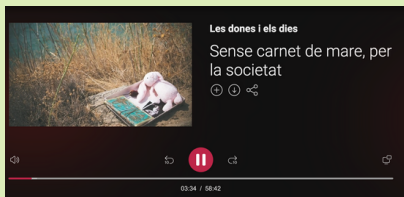
Podcast sobre dol perinatal de la psicòloga mexicana Georgina González. Hi ha 6 temporades amb gairebé 150 podcast, uns més curts i altres més llargs, en els quals s'aborden molts temes.

PROGRAMES SOBRE EL DOL PERINATAL



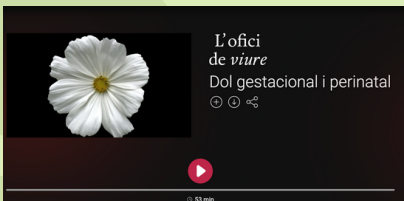
Trencar el silenci de la mort perinatal: "No hi ha batec", L'ofici d'educar (El suplement)

Programa de Catalunya Ràdio sobre el dol perinatal amb autors de llibres, poemaris i cançons sobre el dol i associacions de suport al dol perinatal. Molt recomanable!



Sense carnet de mare, per la societat. Les dones i els dies.

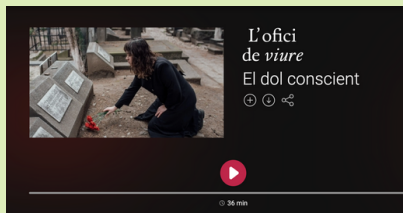
Programa de Catalunya Ràdio sobre la mort gestacional amb Noelia Sánchez, mare i creadora del projecte de suport a famílies Cor a Cor; i moltes altres dones que han passat pel mateix, professionals de la salut i associacions.



Dol gestacional i perinatal, L'ofici de viure

Programa de Catalunya Ràdio sobre el dol gestacional i perinatal sobre el cas de la Mar Casas, que va haver d'interrompre un embaràs als quatre mesos.

PROGRAMES SOBRE EL DOL



El dol conscient, L'ofici de viure

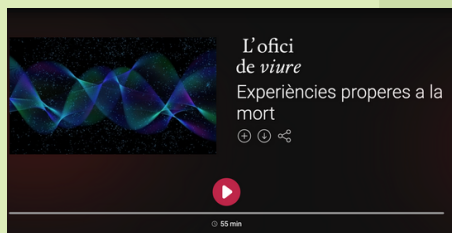
Programa de Catalunya Ràdio sobre el dol conscient, amb Marta Casarramona, escriptora del llibre Viure un dol conscient. Us el recomano molt si no podeu llegir el llibre.



Mares que acompanyen les seves filles en la mort

Programa de Catalunya Ràdio que parla del dol d'una filla. Adriana Minuti va perdre la seva filla de 32 anys, i en parlen amb una psicòloga experta, Cristina Llagostera, autora del llibre "Morir con amor".

PROGRAMES SOBRE EPM



Experiències properes a la mort, L'ofici de viure

Programa de Catalunya Ràdio sobre les experiències properes a la mort amb el doctor Manel Sans. També ens hi fa un apunt el cardiòleg Manel Ballester i el Sergi Torres.



Experiències properes a la mort 2, L'ofici de viure

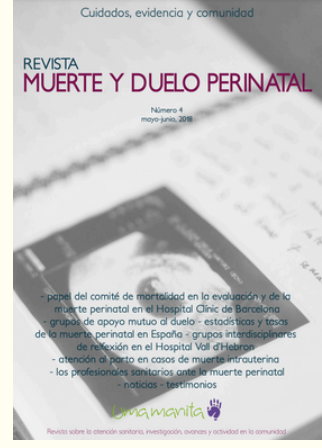
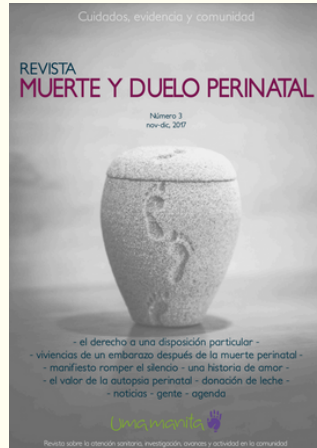
Segona part del programa sobre les experiències properes a la mort amb el doctor Manel Sans. També ens hi fa un apunt el ca metgessa Lujan Comas i en Sergi Torres.

RECURSOS DEL PERINATAL

ALTRES

REVISTES DEL PERINATAL

Revista Muerte y duelo perinatal, Associació Umamanita



COMPTES INSTAGRAM

ASSOCIACIONS DE SUPORT AL DOL PERINATAL

[@petitsambllum](#)

[@bressols_girona](#)

[@libelulesdelsestels](#)

[@umamanita](#)

[@anhelvalles](#)

ASSOCIACIÓ PER UNA MORT AMB MÉS SOBIRANIA

[@somprovisionals](#)

RECUPERACIÓ I EDICIÓ DE FOTOGRAFIES D'AUTÒPSIES

[@noaedelweys](#)

TERAPEUTES QUE M'HAN AJUDAT

[@duniamulet](#)

[@doctor.esteve](#)

[@elisabet.psicologa](#)

[@laiapanisellos](#)

[@clara.aragay](#)

MEDITACIÓ

[@club9m](#)

[@anima_mindfulness](#)