



Het verlies van je baby

Afdeling Verloskunde

Voorwoord

Het verlies van je baby

Er zijn verschillende manieren waarop je met het verlies van de baby kan worden geconfronteerd. Het kan zijn dat de baby vroeg in de zwangerschap in de baarmoeder is overleden of vlak voor of na de bevalling. Dit feit kan dan geconstateerd worden door de verloskundige, gynaecoloog, huisarts of kinderarts. Het is niet vreemd dat je na dit nieuws niet alle informatie die dan op je afkomt kan onthouden c.q. verwerken. Met dit gegeven willen wij rekening houden door het maken van dit boekje.

Niet alles zal voor jou van toepassing zijn, maar in grote lijnen zul je er veel in herkennen.

Medisch

Als de baby in de baarmoeder of na de bevalling is overleden

Als de baby in de baarmoeder is overleden zal de gynaecoloog je altijd aanraden een dag tot een paar dagen de tijd te nemen alvorens er stappen ondernomen worden om de baby geboren te laten worden. Hiervoor wordt bewust gekozen omdat uit de praktijk blijkt dat die tijd nodig is voor een beter rouwproces, al zal je best het gevoel kunnen hebben “alles zo snel mogelijk achter de rug te willen hebben”. Ervaring leert dat het vaak beter is om de eerste schok van het nieuws te laten bezinken alvorens meteen te gaan handelen. Je kunt je beter voorbereiden op de bevalling en ook geeft dit de mogelijkheid om de naasten in te lichten over het verlies van de baby. Eventueel kun je een gesprek met de uitvaartverzorger van je keuze regelen.

In deze dagen zul je overspoeld worden door verschillende emoties; gevoelens van angst, verdriet of boosheid kunnen afwisselend voorkomen. Sommige ouders voelen zich verlamd, dit is een reactie die het lichaam beschermt tegen te grote en overweldigende emoties. De gynaecoloog maakt een afspraak bij het Centrum voor geboortezorg (locatie Hoorn) voor opname. Meestal zal er ook nog bloed afgenomen worden. In veel gevallen zal de gynaecoloog geen duidelijke verklaring kunnen geven waarom de baby is overleden.

Dit kan eventueel wel duidelijk worden door obductie, hier gaan we verder in deze brochure op in. Wij hopen dat je zo misschien beter begrijpt waarom de arts je niet meteen in het ziekenhuis opneemt om de bevalling in te leiden. Schrijf de vragen die in je opkomen op zodat je bij het eerst volgende contact hier antwoord op kan krijgen.

Wat raden wij aan mee te nemen

- Toilet spullen.
- Nachtkleding.
- Kleding voor de volgende dag.
- Eventueel eigen medicatie.
- Een omslagdoek en/of knuffeltje voor de baby.
- Een fototoestel.
- Op de afdeling zijn mandjes of kistjes te bestellen, maar je mag ook een eigen kistje of mandje voor de baby meenemen.

De opname

Op de afgesproken datum en tijd zal je worden opgenomen bij het Centrum van geboortezorg. Je zal daar als eerste opgevangen worden door een verpleegkundige van de afdeling, zij zal je zoveel mogelijk begeleiden. Er wordt naar gestreefd dat je niet al teveel verschillende hulpverleners zult zien. Je verblijft hier op een kraamsuite waar de bevalling ook plaats gaat vinden. Naast de verpleegkundige zal ook de klinisch verloskundige aanwezig zijn. Zij zal vooral de medische handelingen verrichten zoals het toedienen van bepaalde medicatie om de bevalling in te leiden en te helpen bij de bevalling. Na het opname gesprek met de verpleegkundige zullen naast de controles als bloeddruk, pols, temperatuur ook urine, bloed en eventueel een vaginakweek worden afgenomen.

De verloskundige/gynaecoloog brengt door middel van inwendig onderzoek het middel Cytotec in. Dit middel bevordert de weeën, het samentrekken van de baarmoeder. Afhankelijk van de termijn van de zwangerschap wordt dit middel na 4 tot 6 uur herhaald net zolang tot de weeën goed op gang zijn gekomen. Als de weeën op gang zijn gekomen en je ervaart dit als pijnlijk zijn er meerdere

mogelijkheden voor pijnbestrijding. In overleg met de gynaecoloog wordt dan pijnmedicatie afgesproken, het kan gaan om een morfinepompje (remifentanyl), een ruggenprik of een injectie met het middel pethidine.

Bezoek is altijd welkom.

Na de bevalling

Als de baby geboren is kan hij/zij eigen kleertjes aan of gewikkeld worden in een eigen omslagdoek. Een of meerdere knuffeltjes mogen altijd in het wiegje worden gezet. Naast al deze spullen is het ook verstandig een eigen fototoestel mee te nemen, het kan zijn dat je daar nu geen behoefte aan hebt maar toch blijkt dat het goed is om foto's te maken. Foto's zijn de meest tastbare en kostbare herinneringen. Als je geen foto's kan of wil maken is de verpleging altijd bereid de foto's te maken. Deze worden bewaard bij je dossier zodat je deze altijd op een later moment kan bekijken of meenemen.

Er bestaat ook een stichting, Make a Memory, die overleden kindjes vanaf 23 weken zwangerschap fotograferen op verzoek van ouders voor een blijvende herinnering. Voor de ouders zijn er geen kosten aan verbonden aan het ontvangen van foto's van Make a Memory. Alle onkosten worden gedragen door sponsors, donaties, schenkingen en andere wettige inkomsten.

Watermethode

De watermethode is een manier om de baby terug te brengen in zijn "natuurlijke" omgeving, waardoor hij mooi in vorm komt en/of blijft. De baby ligt volledig in het koude water ondergedompeld en neemt dezelfde houding aan als in de baarmoeder waardoor hij lijkt te zweven in het water. Er treden kleurveranderingen op: de baby kan in het water lichter en roze worden. Echter andersom, een baby die uit het water gehaald wordt krijgt geleidelijk toch weer een donker uiterlijk. De baby neemt de temperatuur van het water aan. Aanraken is geen probleem, de baby kan uit het water genomen worden om te worden vastgehouden en geknuffeld. Watermethode kan ook in combinatie met een andere manier van afscheid nemen gebruikt worden. Het kan dus altijd als tijdelijke/tussenoplossing gebruikt worden om daarna eventueel de baby "droog" te leggen, te begraven of te laten cremen.

Koelen

Als de baby enige tijd in het water heeft gelegen kun je ervoor kiezen om de baby uit het water te halen en af te drogen waarna de baby aangekleed kan worden. Dan is het van belang om de baby te koelen als je het niet vast houdt zodat de baby er zo optimaal mogelijk uit blijft zien. Dit kan door middel van een koelplaat maar je kan de baby ook tussen bevroren kruikjes of cold packs neerleggen.

Zo is er minder afstand tussen jou en de baby en wordt het toegankelijker om deze aan te raken of op te pakken.

Balsemen(conserveren)

Als de baby geboren wordt na 26 weken zwangerschap kun je in sommige gevallen ervoor kiezen om de baby te conserveren door de baby te laten balsemen.

Hierdoor hoeft de baby niet gekoeld te worden en kun je de baby de hele dag bij je dragen en met je meenemen desgewenst.

Aan deze methode zijn wel kosten verbonden. Vraag gerust naar de mogelijkheden. Het balsemen wordt gedaan door een gespecialiseerd persoon en zij kan je hier dan ook meer over vertellen.

Neem eens een kijkje voor de mogelijkheden op de volgende website:

<https://www.thanatopraxie-balsemen.nl/>

Het contact met de baby

Afhankelijk van de omstandigheden waaronder de baby is overleden, ben je daar zelf wel of niet bij aanwezig geweest. Misschien was je onder narcose en overleed de baby tijdens of kort na de geboorte, zonder dat je hem of haar hebt gezien. Het zien en vasthouden van de overleden baby helpt om een goed beeld te krijgen.

Ook wanneer er sprake is van zichtbare aangeboren afwijkingen raden wij aan de baby te zien, vast te houden of aan te raken. Dit kan je waarschijnlijk verder helpen en troosten, ook voor in de toekomst. Als je een voorstelling hebt gemaakt van hoe de baby eruit ziet, blijkt het meestal in de werkelijkheid veel minder eng te zijn dan je had verwacht. Het is ook altijd mogelijk dat de verpleegkundige de baby omschrijft hoe hij of zij eruit ziet, dit maakt de stap ook al weer kleiner. Wanneer je de baby echter niet wilt zien, zal dit uiteraard gerespecteerd worden. Als je de baby aan andere kinderen en dierbaren wilt laten zien, kan dit altijd. De baby wordt voor hen een persoon in plaats van een naam. De baby kan bij je op de kamer blijven.

Het wiegje zullen we door middel van elementen koel houden. Voor kindjes groter dan 1000 gram hebben wij een koelwiegje.

Wat moet er geregeld worden

Rituelen

Als je de behoefte hebt aan bepaalde rituelen rondom het overlijden van de baby kan er altijd contact worden opgenomen met de Dienst Geestelijke verzorging in het Dijklanderziekenhuis. Je mag ook een voorganger van de kerk of familie vragen.

Aangifte bij de burgerlijke stand

De aangifte bij de burgerlijke stand in de gemeente waar het overlijden heeft plaatsgevonden is noodzakelijk wanneer de zwangerschapsduur 24 weken of langer is. De aangifte kun je zelf verzorgen of overlaten aan de uitvaart-verzorger. Voor de aangifte is een verklaring van overlijden nodig van de behandelend arts. De arts heeft deze formulieren, je kunt deze bij hem/haar krijgen. Met de aangifte wordt er een officiële akte van overlijden opgemaakt, waarvan men een uittreksel kan kopen. Dit uittreksel is nodig om een mogelijke overlijdensuitkering aan te vragen bij de uitvaartverzekering van de ouders. Naar deze mogelijkheid vraag je de verzekeringsagent. Met de aangifte wordt door de burgerlijke stand een verlof voor begraven/cremeren afgegeven. Zonder dit verlof mag een uitvaart niet doorgaan. Als je er prijs op stelt, kun je de baby bij de burgerlijke stand in het trouwboekje laten bijschrijven.

Geboortekaartje of overlijdensannonce

De omgeving verwacht een geboortekaartje. Is de baby overleden voor je de geboortekaartjes hebt kunnen verzenden, dan kan dit tot pijnlijke vragen leiden. Wij adviseren daarom op de een of andere manier officieel te laten weten dat de baby is overleden; een kaartje of een overlijdensannonce in de krant zijn daar voorbeelden van. Hetzelfde geldt voor de situatie als je de geboortekaartjes al reeds hebt verzonden. Drukkerijen hebben speciale kaartjes voor overleden kindjes. In het Centrum voor geboortezorg is ook een map aanwezig met voorbeelden en gedichtjes die je kan inzien. Wij raden aan ervoor te zorgen dat diegene waarmee je geregeld contact hebt tijdig op de hoogte te brengen, zodat ook zij voorbereid hun

medeleven kunnen tonen.

Herinneringsboekje

De verpleegkundige zal een herinneringsboekje maken. Met hierin een foto, voet of handafdruk, eventueel een haarlokje en ruimte voor eigen herinneringen. Wij zijn van mening dat dit een mooie tastbare herinnering kan worden. Als er geen behoefte aan is mag je dit natuurlijk ook kenbaar maken.

Ook krijg je een memory box van stichting Phéron uitgereikt waarin mooie artikelen zitten om dierbare herinneringen te maken en te bewaren.

Obductie

Vrijwel zeker zal gevraagd worden om bij de baby obductie plaats te laten vinden. Een obductie is een gedetailleerd onderzoek na de dood om nadere opheldering over de doodsoorzaak te verkrijgen. De bevindingen van zo'n onderzoek kunnen verder helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van de baby. Soms is het onderzoek ook van belang in verband met erfelijke aspecten ten aanzien van een volgende zwangerschap. Bovendien zal het onderzoek van de baby kunnen bijdragen tot een beter inzicht in ziekten van pasgeborenen, zodat de zorg voor zieke pasgeborenen in de toekomst nog verder kan verbeteren. Er bestaat altijd de mogelijkheid dat er geen aanwijsbare verklaring kan worden gevonden voor het overlijden van de baby. Indien je bezwaar hebt tegen zo'n onderzoek, dan heb je het recht dit te weigeren. Een ieder zal je beslissing respecteren. Het is altijd mogelijk om de baby nog te zien of mee naar huis te nemen na de obductie, totdat de baby wordt begraven of gecremeerd. Wanneer je liever geen obductie wil, kan er door de kinderarts en/of de patholoog ook alleen een uitwendige schouwing worden verricht.

Naast obductie of uitwendige schouwing, bestaat de mogelijkheid om een scan (MRI of CT) van de overleden baby te maken. Op deze manier kan vaak ook meer informatie worden verkregen over de doodsoorzaak.

Begrafenis of crematie

Vanaf 24 weken zwangerschap is het voor de wet verplicht de baby te begraven of te cremeren. De verantwoordelijkheid ligt bij jou, hoewel de uitvaartverzorger het meeste zal regelen. Je kunt zelf een uitvaartverzorger zoeken of gebruik

maken van de organisatie die bij het ziekenhuis is aangesloten. Je moet wel zelf het initiatief nemen en de organisatie inschakelen. Als je je hiertoe niet in staat voelt of niet weet hoe je dit moet doen, dan zullen familieleden of de verpleging je ongetwijfeld willen helpen. Je zult moeten beslissen hoe de begrafenis of crematie zal moeten plaatsvinden. Wij raden aan als je twijfelt of je er zelf wel bij aanwezig wilt zijn, dit toch te doen, zeker met het eigen gezin hoe klein de eventuele andere kinderen ook zijn. Daarnaast is het raadzaam om familieleden of vrienden hierbij te betrekken zodat je ook met hen altijd over deze ingrijpende gebeurtenis kunt napraten, en ook zij afscheid van de baby kunnen nemen.

Na de begrafenis of crematie

Met de begrafenis of crematie van de baby is de moeilijke periode die je doormaakt zeker niet afgesloten. Vaak begint dan de zwaarste tijd. Aan de ene kant moet je leren leven met het verlies van de baby. Dat vraagt veel tijd en energie. Aan de andere kant vragen gezin, werk, omgeving en familie om aandacht. Het is begrijpelijk en gewoon dat je het liefst rust wilt hebben, dat je geen zin hebt om de draad weer op te pakken. Het is alsof je nu pas echt de leegte voelt, alsof het verdriet je nu pas overmant. Soms proberen ouders hun gevoelens te verbergen en storten zij zich weer in hun dagelijkse bezigheden; zij doen alsof er niets aan de hand is. Wanneer je jezelf ruimte gunt om het verdriet te beleven en desnoods die ruimte opeist van anderen, kun je het overlijden van de baby verwerken en zul je op den duur de toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien. Je moet veel tijd nemen voor jezelf en leven naar eigen behoefte.

Weer naar huis

Naar huis gaan

Het is mogelijk dat je, indien het medisch verantwoord is, zo snel mogelijk het ziekenhuis wilt verlaten, omdat je je in eigen kring gemakkelijker aan het verdriet kunt overgeven. Misschien wil je ook op tijd thuis zijn om de begrafenis/crematie te kunnen bijwonen. Misschien wil je echter liever nog niet naar huis, omdat je opziet tegen de leegte die daar ontstaat. Het is in principe altijd te regelen dat je kraamzorg kunt krijgen indien daar behoefte aan is. De kraamverzorgende kan je lichamelijke controles in de gaten houden en een steun zijn bij het

verwerkingsproces. Zij zal visite ontvangen en eventuele andere gezinsleden ondersteunen. Of je gebruik kan maken van kraamzorg hangt af van de verzekering. Echter de meeste verzekeringen vergoeden de kraamzorg wel. Het met lege handen uit het ziekenhuis komen is een bittere teleurstelling. Thuis staat misschien alles al klaar voor de baby. Toch is het niet goed om alle sporen van de voorbereidingen op de komst van de baby voor je thuiskomst uit te wissen. Dit zou de kans ontnemen ook op deze manier, hoe pijnlijk, afscheid te nemen van de baby. Het is immers beter te accepteren dat er werkelijk een baby was. Aarzel niet om medische- of psychosociale hulp in te roepen bij problemen (bijvoorbeeld bij slaapstoornissen). Dit kun je regelen met de huisarts.

Moedermelk

Om de productie van moedermelk tegen te gaan kan de gynaecoloog eventueel een medicijn voorschrijven. Ondanks deze medicatie komt het regelmatig voor dat je thuis na een aantal weken toch nog melkproductie krijgt. Ons advies is om daarom een nauwsluitende bh en koude kompressen te gebruiken, dit kan de ergste stuwung tegen gaan. Net als naweeën, het vloeien en de slapte van de buik hoort het eventueel op gang komen van moedermelk bij de lichamelijke reactie na het eindigen van een zwangerschap.

De eerste tijd na de dood van de baby

Vlak na de dood van de baby zult u uiteenlopende gevoelens bij jezelf bemerken. Gevoelens als leegte, verzet, verdriet, woede, onmacht en een gevoelloze “verlamdheid” kunnen zich in een snel tempo opvolgen. Dit laatste is een reactie die het lichaam beschermt tegen grote en emotionele emoties. Het gevoel van verlamming zal na verloop van tijd afzakken en ruimte maken voor het eigenlijke beleven van verlies. Ook gevoelens van “schuld” en “falen” zijn heel normaal. Vooral vrouwen kunnen een gevoel van “falen” hebben: fysiek omdat ze geen baby meer hebben en psychisch omdat ze vaak lang verdrietig blijven. Deze gevoelens kunnen heel sterk zijn en lang duren, maar zullen op den duur minder heftig worden, minder dagelijks aanwezig zijn. Ieder mens verwerkt dit op een eigen manier en geen proces loopt bij iedereen hetzelfde. Het is dus niet raar als jij en je partner verschillen van gevoelens, alleen praten kan helpen om je in de ander in te leven. Ook is het goed om met personen die dicht bij staan over je gevoelens te praten.

Verzet en woede richt zich vooral tegen iedereen die met de baby te maken had, zoals de verloskundige, verpleging of de gynaecoloog. Vaak bespeuren ouders ook boosheid ten opzichte van zichzelf of God. Maar ook eventueel op de partner, andere zwangere vrouwen of ouders met gezonde kinderen. Sommige mensen ervaren in deze periode een gevoel van twijfel. Twijfel aan de juistheid van de diagnose: is er echt geen fout gemaakt? Stel je voor dat bij herhaling van het chromosoomonderzoek de afwijking niet wordt gevonden?

Of twijfel aan de juistheid van de beslissing: was uitdragen van de zwangerschap misschien niet beter geweest?

Soms zijn deze gevoelens van korte duur, maar als dergelijke gedachten terug komen, breng ze dan ter sprake bij de nacontrole.

Eenmaal thuis, de eerste aanzet

Je moet je realiseren dat als je weer thuis bent, de mensen in de omgeving, vrienden en familie het soms erg moeilijk vinden met je te praten over het verlies van de baby. De eerste woorden zijn dan het moeilijkst. Als je behoefte hebt om er over te praten met familie of vrienden, moet je daar rustig over beginnen. Dan blijkt ook dat je omgeving duidelijk behoefte heeft om er met je over te praten en kan je daarmee helpen. Het zelf benaderen van vrienden kan al een sterke aanzet zijn om hen over die moeilijke drempel van het contact maken te helpen.

Thuis komen met lege handen

Je bent weer thuis. Thuis komen is moeilijk. Je begint steeds meer te beseffen dat je het zonder dit kindje moet redden. De volgende maanden, misschien wel jaren, zul je veel verdriet, pijn en leegte beleven bij de gedachte aan de baby en alles wat er is gebeurd. Veel vragen en tegenstrijdige gevoelens zullen je overvallen. Met de volgende hoofdstukken van dit boekje trachten wij je enigszins verder te helpen, je wegwijs te maken en je aan te moedigen om je verdriet te uiten en zodoende het verlies te verwerken. De thema's die we aanhalen zijn gebaseerd op de meest voorkomende vragen van ouders die in dezelfde situatie verkeerd hebben als jij nu.

Rouwen

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van de baby geleidelijk draaglijker wordt. Vergeten zul je de baby echter nooit. Rouwen is een persoonlijk proces; iedereen verwerkt zijn verdriet anders. Sommigen willen voortdurend over hun verdriet en de baby praten, andere willen dit juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen. Dit soort reacties zijn begrijpelijk. Het is goed om te tonen hoe je je voelt. Indien je je droefheid kan delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn deze te dragen. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om voor je te houden of onder woorden te brengen. Verschillende gevoelens kunnen je in de war brengen, soms zo erg dat je denkt dat je “gek” wordt. Hierover hoef je je niet ongerust te maken.

Het is niet ongewoon dat je je eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of zelfs laconiek voelt. Jou overkwam iets dat je hele leven verstoord heeft, je verwachtingen teniet heeft gedaan en je aanvankelijke vreugde zinloos heeft gemaakt. Om dit te boven te komen is veel tijd, kracht en moed nodig; je zult dan ook op een andere manier verder leven dan voor de dood van de baby.

Ouders rouwen beiden

Na de geboorte van een dood kindje of na het overlijden van een pasgeboren baby is de moeder vaak niet in staat om te helpen bij praktische zaken die na het overlijden geregeld moeten worden. De partner staat hier dan meestal alleen voor. Hij/zij regelt alle praktische zaken en lijkt soms niet zoveel last te hebben van verdriet. Vele (of de meeste) gevoelens van medeleven gaan uit naar de moeder en vaak ziet men de gevoelens van de partner over het hoofd.

Intussen lijden partners net zo onder het verlies als moeders. Maar mannen kunnen of willen hun emoties vaak niet tonen. Zij zelf (en ook de omgeving) vinden dat mannen “sterk” moeten blijven. Sommige vaders kunnen dan ook moeilijk praten over wat hen beweegt. Ze vluchten in hun werk, in het organiseren van het huishouden, of in het niets doen om zo hun gevoelens de baas te worden. Andere vaders denken dat het beter is om maar helemaal niet met de moeder over de baby te praten om het haar niet nog moeilijker te maken. Ze willen hun vrouw als

het ware beschermen. Ook dat kan een uiting zijn van gevoelens en blijk geven van het feit hoe moeilijk ze het hebben.

Het is dus goed om te weten dat mannen en vrouwen hun emoties op verschillende wijze en op verschillende momenten kunnen tonen. Als je met elkaar wel kunt praten over wat je voelt en wat je van elkaar opmerkt zal dit een steun zijn om het verdriet, de leegte en het gemis gezamenlijk te dragen. De vader beleeft het verdriet om de baby dus vaak anders dan de moeder. Dit wil echter niet zeggen, dat zijn gevoelens ten opzichte van de baby in mindere mate aanwezig zijn. Ook een vader ontwikkelt een band met en een gevoelsverhouding ten opzichte van zijn baby tijdens de zwangerschap, bevalling en de eerste dagen daarna. Deze gevoelens mogen niet onderschat worden, al zijn ze soms minder zichtbaar.

De andere kinderen

Je leven zal nog lange tijd beïnvloed worden door het overlijden van de baby. Indien er nog andere kinderen in het gezin zijn, vergen die tegelijkertijd veel van je aandacht. Vele vragen komen waarschijnlijk in je op. Afhankelijk van de leeftijd van de zusjes en/of broertjes van de overleden baby zie je je voor het probleem geplaatst wat je hen moet vertellen. Moeten ze het wel weten dat de baby overleed? Alle gezinsleden leefden sterk naar het moment toe waarop het nieuwe broertje of zusje geboren zou worden. In hun spel maakten de kinderen plannetjes, ze wilden helpen met de inrichting van de babykamer of legden speelgoed klaar. Met belangstelling volgden zij je en vroegen zij misschien honderduit over het kindje dat je droeg. Misschien voelden ze het wel bewegen wanneer ze hun hand op je buik legde. Ook al zijn de kinderen in het gezin nog jong, vertel hun wat er gebeurd is. Ook kleine kinderen begrijpen dan dat er iets met de baby aan de hand is en kunnen je gevoelens en verdriet beter plaatsen. Ook al toont het kind zijn gevoelens niet op dezelfde wijze als jij, dat wil nog niet zeggen dat het sterven van zijn broertje of zusje hem of haar niets doet. Kinderen hebben daar vaak hun eigen uitingswijzen voor via spel, verhaaltjes, tekeningen of gesprekjes onder elkaar of met jou. Vertel hen op eenvoudige wijze wat er gebeurde. Vertel ze wat je voelt en laat hen vertellen wat zij voelen. Het is beter om hun vragen te beantwoorden dan ze in onzekerheid te laten.

Er zijn verschillend boekjes voor kinderen over sterven en dood. Het voorlezen van

zo'n boekje kan je helpen bij het uitleggen en het praten erover. Welke voorstelling de kinderen zich er ook bij maken, geef hun de kans op eigen wijze het sterven van hun broertje of zusje te beleven. Wanneer je de kinderen laat delen in wat jou en jouw gezin overkwam, houdt je mogelijkheden open om later steeds vrij over de overleden baby te praten. Sommige ouders, met name moeders, voelen zich geïrriteerd door de aanwezigheid van hun andere kinderen. Dit gevoel van afwijzing kan op zich weer schuldgevoelens veroorzaken. Zo'n reactie is niet vreemd. Een mogelijkheid is om de kind(eren) tijdelijk aan een vertrouwd persoon over te laten (misschien ook maar voor enkele uren per dag of per week) zodat je de ruimte hebt om je aan je gevoelens over te geven.

Familie, vrienden, lotgenoten

Weer thuisgekomen kun je zeer verschillende reacties meemaken in je omgeving. Vaak hebben ouders het liefst slechts enkele, zeer vertrouwde mensen om zich heen.

Familie, vrienden en burens kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen met praktische dingen helpen. Zij kunnen ook naar je luisteren of simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als je je behoefte duidelijk en eerlijk kenbaar maakt (bijv. alleen gelaten willen worden, geen behoefte hebben aan gezelligheid). Soms is een vakantie met jouw partner of een avondje uit een gezonde afleiding. Zo'n uitje is geen vlucht maar kan je weer nieuwe kracht geven en heilzaam werken.

Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk om de juiste dingen te doen of te zeggen, al proberen ze zich in jouw situatie in te leven. Ze zullen nooit dat voelen, wat jij voelt. Daardoor kunnen ze zich soms wat onbeholpen gedragen en opmerkingen maken die pijn doen ("jullie zijn nog jong"; "gelukkig hebben jullie er nog één over").

In je woonomgeving zul je terughoudendheid en verlegenheid bespeuren. Soms krijg je het gevoel in de steek gelaten te worden. Daarom is het nuttig een eerste stap te nemen en te laten weten hoe je je het liefst behandeld ziet. Mensen die je meestal meer vanzelfsprekend aan zullen voelen zijn ouders die in het verleden hetzelfde hebben meegemaakt. Zulke ouders, lotgenoten, hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in je omgaat.

Lichamelijke reacties na de bevalling

Naast alle emotionele problemen, het verdriet en de wanhoop voel je ook lichamelijk de leegte en de pijn die de baby heeft achtergelaten.

Lichamelijke reacties zoals naweeën, pijn door hechtingen, moedermelk en nacontrole bij de gynaecoloog worden veelal door vrouwen in deze situatie als zinloos beleefd.

Nu je weer thuis bent, komen er wellicht een aantal vragen op je af wat betreft lichamelijk contact met je partner.

Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen wordt soms als tegenstrijdig ervaren: leven verhinderen als je een kindje hebt verloren. Met deze gevoelens te leren leven vergt veel tijd en energie.

De toekomst

De toekomst

Je gedachten zullen in de eerste weken/maanden vrijwel voortdurend om de overleden baby draaien.

Al in deze tijd is het mogelijk dat je je afvraagt hoe het verder zal moeten gaan (“Kunnen wij nog kinderen krijgen?”, “Durf ik een nieuwe zwangerschap aan?”, “Met welke risico’s moeten we rekening houden?”).

Bovendien zal ook jouw omgeving zich met dergelijke vragen bezighouden en je proberen met adviezen van dienst te zijn. Het is belangrijk dat je hier als ouders samen over praat en je vragen in een nagesprek met de arts bespreekt.

Niet zelden ervaren vrouwen schuldgevoelens ten opzichte van de overleden baby als zij opnieuw een kindje verwachten.

Het nagesprek

Dit gesprek tussen ouders en gynaecoloog en/of kinderarts vindt meestal zes weken na het overlijden van de baby plaats. In dit gesprek wordt je nog eens de gelegenheid geboden over alle vragen die je bezig houden nadere opheldering te verkrijgen. Naast medische vragen zal er ook ruimte zijn om te vertellen hoe het je emotioneel vergaat. Het nagesprek op zich kan je misschien van streek maken

omdat je over dingen praat die in de eerste dagen na de bevalling, na het overlijden van de baby plaatsvonden en die je daardoor herbeleeft. Het is soms handig om al bij voorbaat vragen die je bezig houden, op papier te zetten en mee te nemen, zodat je zeker niets vergeet. Een ander aspect dat in het nagesprek aan de orde zal komen is hoe de verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn. Vraag om opheldering over zaken zoals erfelijkheidsonderzoek, vruchtwaterpunctie of andere onderwerpen waarover je uitsluitel wenst. De arts zal proberen je zo goed mogelijk te antwoorden.

Nawoord

Met dit boekje hebben we gepoogd je enigszins te steunen in een tijd die moeilijk en verdrietig is. Dit boekje is zeker niet compleet, het is evenmin een vervanging van persoonlijke steun door mensen in je omgeving.

Met de gegeven adviezen is slechts een poging gedaan om je op de hoogte te stellen van zaken, die voor nuttig kunnen zijn om te weten. Nog twee praktische adviezen willen wij je in overweging geven: veel ouders zijn gebaat alle dingen die hen bewegen op te schrijven bijv. in de vorm van een dagboek. Je voelt vaak dingen die je liever aan zwijgzaam papier toevertrouwt dan aan een persoon in je omgeving. Wil je toch liever met anderen dan met mensen in je directe omgeving praten? Aarzel dan niet contact op te nemen met de huisarts, de pastor, het maatschappelijk werk, of lotgenoten instanties. Het zal nog veel tijd en energie vergen voordat het verdriet naar de achtergrond is geschoven. Elk jaar opnieuw zal de geboorte- en sterfdag van de baby een droevige dag blijven. Veel ouders zeggen dat hun leven niet meer zo is als voor het overlijden van hun baby. En velen vinden ook dat het terugdenken aan de baby een verdrietige, maar kostbare herinnering is.

Literatuur

Boeken voor kinderen

- Lieve oma pluis

Dick Bruna, Mercis voor peuters

ISBN: 9056471716

- Kikker en het vogeltje

Max Velthuis, Leopold leeftijd 4+

ISBN: 9025847544

- Mijn zusje is een engel

Ulf Stark en Anna Höglund,

Querido leeftijd 6+

ISBN: 9021482932

- Als vlinders konden spreken 1999,

Yvonne van Emmerik.

ISBN: 9025954391

- Bedje in de wolken

Birgit vanderMeulen & Iris Boter

ISBN: 9789060386200

Boeken voor ouders

- Altijd een kind te kort

Jeanette Rietberg

ISBN 978 90 82149500

-Met lege handen

Marianne Cuisinier en Hettie Jansen,

Van Holkema en Warendorf

ISBN: 9026966997

- Het zwaarste verlies

Barbara D. Rosof, 1998 Bert Bakker

ISBN: 9035119762

- Je kind verliezen

M. van den Berg, 1998 Kok

ISBN: 9024292670

- Stille baby's

Christine Geerlinck-Vercammen,

2000 Archipel

ISBN: 9063051395

Contacten/ aanvullende informatie

Landelijk steunpunt voor ouders die hun baby verliezen

www.steunpuntnova.n

Lieve Engeltjes, www.lieve-engeltjes.nl

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-09557-NL 4 december 2023