



Het verlies van je kindje onder de 24 weken zwangerschap

Afdeling Verloskunde

Voorwoord

Het verlies van je kindje

Wanneer je door de verloskundige of gynaecoloog op de hoogte bent gesteld van het overlijden van de baby tijdens de zwangerschap breekt er een moeilijke en emotionele periode aan. Het verliezen van een kindje op welke manier dan ook, is een moeilijke, ongelofelijke en onbeschrijflijke gebeurtenis. Het is niet vreemd dat je na dit nieuws niet alle informatie die dan op je afkomt kan onthouden, laat staan verwerken. Met dit gegeven willen wij rekening houden door het maken van deze folder. Niet alles zal voor jou van toepassing zijn maar in grote lijnen zul je er veel in herkennen.

Helaas kunnen wij niet voorkomen dat de mogelijkheid bestaat dat je op de afdeling geconfronteerd wordt met andere zwangere vrouwen of pasgeborenen. Wij kunnen ons voorstellen dat dit voor jou moeilijk en confronterend kan zijn.

Wanneer de baby in de baarmoeder is overleden

Nadat is vast gesteld dat de baby is overleden zal de gynaecoloog je aanraden om één of meerdere 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. Zelf zal je het gevoel kunnen hebben alles zo snel mogelijk achter de rug te willen hebben.

Ervaring leert dat het beter is om eerst de schok van het nieuws te laten bezinken alvorens te handelen. Je kunt je beter voorbereiden op de bevalling en ook geeft het je de mogelijkheid om je naasten in te lichten over het verlies van de baby.

In deze dagen zal je overspoeld worden door verschillende emoties: gevoelens van angst, woede, verdriet, verslagenheid, ongeloof en boosheid kunnen afwisselend voorkomen. Sommige ouders voelen zich verlamd, dit is een reactie die het lichaam beschermt tegen grote en overweldigende emoties. Het is belangrijk dat je in deze dagen de vragen die bij je opkomen opschrijft, zodat je deze in het ziekenhuis kunt bespreken. De gynaecoloog zal vervolgens een afspraak met je maken in het Centrum voor Geboortezorg (locatie Hoorn).

De opname

Op de met jou afgesproken datum en tijd zal je worden opgenomen in het Centrum van Geboortezorg. Daar wordt je eerst opgevangen door een verpleegkundige van de afdeling, zij zal je zoveel mogelijk begeleiden. In de verdere diensten proberen wij de verpleegkundige, die de taak van haar collega overneemt zo weinig mogelijk af te wisselen, zodat je niet onnodig veel verschillende hulpverleners zult zien. Je verblijft hier op een kraamsuite waar het mogelijk is dat je partner blijft slapen.

Wat je eventueel nodig hebt voor de opname:

- toiletpullen
- 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.

Bezoek is altijd welkom!

Naast de verpleegkundige zal ook de klinisch verloskundige aanwezig zijn. Zij zal vooral de medische handelingen verrichten zoals het toedienen van medicatie om de bevalling in te leiden en je te helpen bij de bevalling.

De verpleegkundige zal eerst een opnamegesprek met je voeren. Tijdens dit gesprek wordt er besproken wat je kunt verwachten tijdens deze opname. Tevens is er een mogelijkheid voor jou om je wensen met betrekking tot de inleiding, bevalling en het proces hierna bespreekbaar te maken.

Na het opnamegesprek met de verpleegkundige zullen er naast de controles zoals bloeddruk, pols en temperatuur ook bloed, eventueel urine en een vaginakweek worden afgenomen.

De gynaecoloog die dienst heeft, is op de hoogte van alles wat er zich op de afdeling afspeelt en er is regelmatig onderling overleg tussen verloskundige en gynaecoloog.

De inleiding

De verloskundige brengt door middel van een inwendig onderzoek het middel Misoprostol (Cytotec®) in. Dit zijn tabletten die het samentrekken van de baarmoeder bevorderen. Deze tabletten zullen herhaald ingebracht worden totdat de weeën goed op gang zijn gekomen.

Indien er wens tot pijnstilling is zijn er drie mogelijkheden:

1. een injectie met een soort morfine (Pethidine®).
2. een infuuspompje waarbij u zelf de mate van pijnstilling kunt regelen (Remifentanyl®).
3. een ruggenprik.

Als je een infuuspompje of een ruggenprik krijgt is het nodig om de bloeddruk, pols en zuurstofgehalte te controleren.

Na de bevalling

Wanneer de baby geboren is kun je bepalen of je de baby wilt vasthouden of alleen wil zien. Ook kan het zijn dat je daar geen behoefte aan hebt.

Wij raden je aan om foto's te nemen, zodat je deze op een later tijdstip altijd nog kan terug kijken. Foto's zijn de meest tastbare en kostbare herinneringen. Wanneer je absoluut geen foto's wilt maken, zullen wij dat voor je doen. Deze foto's worden bewaard in je dossier, zodat je deze altijd nog bij de gynaecoloog kan bekijken of meenemen.

Er zijn stichtingen zoals; Make a Memory (vanaf 23 weken zwangerschap) en Stichting Still (vanaf 12 weken zwangerschap) die overleden kindjes 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 de stichting. Alle onkosten worden gedragen door sponsors, donaties, schenkingen en andere wettige inkomsten.

Je kunt de baby een naam geven. Ook kan de baby gewikkeld worden in een eigen omslagdoek. Tevens mogen er knuffeltjes in het wiegje worden gezet. De baby zal worden gewogen en er zal voor onderzoek een navel-, oor-, mond- en anuskeek worden afgenomen.

Het zien en vasthouden van je overleden baby helpt je om een goed beeld te

krijgen. Ook wanneer er sprake is van zichtbare aangeboren afwijkingen raden wij je aan om de baby te bekijken, vast te houden of aan te raken. Dit kan je waarschijnlijk verder helpen en je troosten, ook voor in de toekomst. Als je je een voorstelling hebt gemaakt van hoe de baby eruit zal zien blijkt dit in de werkelijkheid meestal veel minder eng te zijn dan je had verwacht.

Daarnaast is het mogelijk dat de verpleegkundige het uiterlijk van de baby omschrijft, dit maakt de stap ook al weer wat kleiner. Wanneer je de baby echter niet wil zien, zal dit uiteraard gerespecteerd worden. Als je de baby eventueel aan andere kinderen of dierbare wilt laten zien is dit altijd mogelijk. Indien je het wil kan de baby in een mandje op de kamer verblijven en zullen wij dit mandje met een koelelement koelen.

De curettage

Het komt vaak voor dat na de bevalling de moederkoek (placenta) geheel of gedeeltelijk achter blijft in de baarmoeder en niet geboren wil worden. Het lichaam laat dit niet los omdat het fysiologisch gezien nog te vroeg is. Omdat de baarmoeder bij het achterblijven van de placenta niet goed kan samentrekken en het risico op fors bloedverlies bestaat zal besloten worden om de placenta operatief te verwijderen. Dit gebeurt onder narcose door de gynaecoloog op de operatiekamer. Het is een relatief kleine ingreep die ongeveer 15 minuten duurt. De verpleegkundige bereidt je voor op de curettage en komt je na de operatie weer ophalen. Je partner kan tijdens de curettage op de kamer blijven totdat je weer terug bent. De placenta zal na de operatie voor onderzoek worden opgestuurd naar de patholoog.

Obductie

Een obductie wordt verricht door een patholoog en is een gedetailleerd onderzoek van de inwendige organen. Een obductie heeft als doel om de oorzaak van het overlijden van de baby te achterhalen. Wij raden je aan om obductie te laten verrichten omdat het belangrijke informatie op kan leveren waarom de baby overleden is. Ook kan deze informatie bijdragen aan een betere begeleiding bij een eventuele volgende zwangerschap, bijvoorbeeld bij erfelijke oorzaken. Daarnaast kunnen de bevindingen van dit onderzoek jullie als ouders verder helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van de baby.

De gynaecoloog vraagt naast de obductie ook een babygram aan. Dit is een röntgenfoto van de baby. Ook zal er met jullie toestemming een huid- of navelstrengbiopt worden afgenomen. Er bestaat een kans dat er tijdens de obductie geen verklaring wordt gevonden voor het overlijden van de baby.

Indien je bezwaar hebt tegen dit onderzoek, dan heb je natuurlijk het recht dit te weigeren. Iedereen zal jouw beslissing respecteren. Het is na obductie mogelijk om de baby nog te zien of mee naar huis te nemen totdat de baby wordt begraven of gecremeerd.

Wanneer je liever geen obductie wil, kan er door de kinderarts ook alleen een uitwendige schouwing worden verricht.

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 de baby lijkt te zweven in het water. Er treden kleurveranderingen op: de baby kan in het water lichter en roze worden. Echter andersom, de 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.

Wat moet er geregeld worden

Dopen

Er is een mogelijkheid om de baby te laten dopen. Dit kan gebeuren door een bevoegde van je eigen gemeente of door een bevoegde van het ziekenhuis.

Aangifte bij de burgerlijke stand

Omdat de baby eerder dan 24 weken zwangerschap is geboren hoeft je geen aangifte te doen bij de burgerlijke stand. Voor de uitvaart is een verklaring van geboorte van de gynaecoloog voldoende. Als je het op prijs stelt kun je de baby wel laten bijschrijven in jullie trouwboekje.

Herinneringsboekje

De verpleegkundige zal zo mogelijk een herinneringsboekje maken. Hierin zit een foto van de baby en een hand- of voetafdruk. Het gewicht, de naam, tijdstip en plaats van geboorte zullen ook hierin vermeld staan. Daarnaast is er ruimte om eigen herinneringen op te schrijven. Wij zijn van mening dat dit een mooie tastbare herinnering kan worden. Indien je hier behoefte aan hebt mag je dit altijd kenbaar maken.

Begrafenis of crematie

Er is geen verplichting tot begraven of cremeren wanneer een baby onder de 24 weken zwangerschap is geboren. In de wetgeving zijn geboortes onder de 24 weken niet erkend. Er wordt dan gesproken over een vrucht of foetus. Het is gebleken dat veel ouders wel behoefte hebben aan een laatste rustplaats voor hun doodgeboren baby. Je kunt de baby begraven of cremeren. Het is ook mogelijk om de baby mee naar huis te nemen en zelf te begraven. Je hebt hiervoor een verklaring van bevalling nodig voor het vervoer van de baby.

Via het ziekenhuis kan de crematie plaatsvinden in Hoorn, de as wordt verstrooid bij het Crematorium in Hoorn. Bij een collectieve crematie doen jij en je partner afstand van de baby en krijg je achteraf bericht van de datum van cremeren en verstrooien, dit kan tot wel 3 maanden duren. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Bij een individuele crematie is het mogelijk om de asverstrooiing in aanwezigheid van de nabestaanden uit te voeren. De botjes bevatten nog niet veel calcium, er zal een heel klein beetje as overblijven om te verstrooien. Hier zijn kosten voor de nabestaanden aan verbonden. Soms worden deze kosten vergoed door je overlijdensverzekering.

Als de baby gecremeerd wordt is er o.a. op de begraafplaats van Hoorn, Purmerend en op de begraafplaats Westgaarde een mooi plekje aangelegd waar de as van de overleden baby verstrooid kan worden.

Wanneer hiervoor wordt gekozen is het mogelijk om de baby zelf naar het crematorium te brengen. Wel heb je hiervoor wederom een verklaring van de bevalling voor nodig. De as kan op een later tijdstip worden opgehaald en mee naar huis worden genomen in een urntje. Hiervoor dien je contact op te nemen met het crematorium waar je de baby naar toe hebt gebracht.

Wij raden je aan als je twijfelt of je er zelf wel bij aanwezig wil zijn, dit toch te doen. Zeker met het eigen gezin, hoe klein de eventuele andere kinderen ook zijn. Daarnaast is het je eigen keus 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. Dit vraagt veel tijd en energie. Aan de andere kant vragen het gezin, werk, omgeving en familie om aandacht.

Het is normaal en begrijpelijk dat je het liefst rust wilt hebben en dat je geen zin hebt om de draad weer op te pakken. Het is alsof je nu pas de echte 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 en doen alsof er niets aan de hand is. Echter 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.

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.

Met lege handen het ziekenhuis uitkomen 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 je de kans ontnemen 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 via de huisarts.

Moedermelk

De productie van moedermelk komt rond de 16e week van de zwangerschap op gang. De gynaecoloog kan je medicatie voorschrijven om de melkproductie tegen te gaan. Het kan echter voorkomen dat je ondanks deze medicatie thuis na een aantal weken moedermelkproductie krijgt. Een nauw sluitende bh en koude

kompressen kunnen de ergste stuwing tegen gaan.

De eerste tijd na het overlijden van de baby

De in de wet aangegeven grens tussen een miskraam en een doodgeborene kan voor de ouders van een doodgeborene vóór 24 weken zwangerschap problemen geven. Sociaal gezien is de status doodgeborene meer beladen en ernstiger dan in het geval er sprake is van een miskraam, terwijl er in beide gevallen sprake kan zijn van een evenredig verliesgevoel en rouwproces. Kort na het overlijden van de baby zul je uiteenlopende gevoelens bij jezelf waarnemen. Gevoelens als leegte, verzet, verdriet, woede, onmacht en een gevoelloze verlamdheid kunnen zich in een snel tempo opvolgen. Dit laatste is een actie 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 zijn gevoelens van schuld en falen heel normaal. Vooral vrouwen kunnen het 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, niet meer dagelijks aanwezig zijn. Ieder mens verwerkt dit op een eigen manier en geen proces verloopt 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 je staan over je gevoelens te praten. Verzet en woede richten zich vooral tegen de personen die met de baby te maken hebben gehad, zoals de verloskundige, verpleging of de gynaecoloog. Vaak bespeuren ouders ook boosheid ten opzichte van zichzelf of het geloof. Maar ook eventueel tegen 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. Soms zijn deze gevoelens van korte duur, maar als dergelijke gedachten terug komen, breng ze dan ter sprake tijdens de nacontrole.

Eenmaal thuis, de eerste aanzet

Je moet je realiseren dat als je weer thuis bent, de mensen in de omgeving zoals 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 erover te praten met familie of vrienden, moet je daar rustig over beginnen. Meestal blijkt dan ook dat de omgeving ook duidelijk behoefte heeft om er met jou over te praten en je te helpen om dit verlies te verwerken. Het zelf benaderen van vrienden kan al een sterke aanzet zijn om hen over die moeilijke drempel van contact maken heen te helpen.

Thuiskomen met lege handen

Je bent weer thuis. Thuiskomen is moeilijk. Je begint zich steeds meer te beseffen dat je het zonder de baby 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 het 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.

Rouwen

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van de baby geleidelijk draaglijker wordt. Vergeten zul je je baby echter nooit. Rouwen is een persoonlijk proces; iedereen verwerkt zijn verdriet anders. Sommige willen voortdurend over hun verdriet en hun 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 kunt 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 hoeft je je niet ongerust te maken. Het is niet ongewoon dat je je nu 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. Jij en jouw partner zullen ook op een andere manier verder leven dan voor het overlijden van de baby.

Ouders rouwen beiden

Na de geboorte van een overleden kindje 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. Vaak gaan de meeste gevoelens van medeleven gaan uit naar de moeder en ziet men de gevoelens van de partner over het hoofd. Intussen lijden de partners net zo onder het verlies als moeders. Mannen kunnen of willen hun emoties vaak niet tonen. Zijzelf 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 het kindje 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 blijf geven aan 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 jullie met elkaar wel kunnen 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 zijn 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 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 je nog andere kinderen hebt, 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 beslis je hoe en wat je de kinderen gaat vertellen. Moeten ze het wel weten dat het kindje is overleden? Alle gezinsleden leefden sterk toe 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 je misschien honderduit over de baby die je droeg. Misschien voelden ze het wel bewegen wanneer ze hun hand op je buik legde.

Ook al zijn de kinderen in je gezin nog jong, vertel hen wat er gebeurd is. 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 je kind zijn gevoelens niet op dezelfde wijze als jou, dat wil nog niet zeggen dat het sterven van zijn broertje of zusje hem of haar niets doet. Kinderen hebben daar vaak hun eigen uitingwijze voor via spel, verhaaltjes, tekeningen of gesprekjes onder elkaar of met jou of je partner.

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 verschillende boekjes voor kinderen over sterven en de dood. Het voorlezen van zo'n boekje kan je helpen bij het uitleggen en het praten erover. Welke voorstelling de kind(eren) zich er ook bij maken, geef hun de kans op eigen wijze het sterven van hun broertje of zusje te beleven. Wanneer je kinderen laat delen in wat jullie gezin overkomen is, 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 maar voor enkele uren per dag of per week) zodat je de ruimte krijgt om jezelf aan je gevoelens over te geven.

Familie, vrienden, lotgenoten

Weer thuisgekomen kun je zeer verschillende reacties meemaken in je omgeving. Vaak heb je het liefst slechts enkele, zeer vertrouwde mensen om je heen. Familie, vrienden en burens kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen je met praktische dingen helpen. Zij kunnen ook naar je luisteren of simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als je jouw behoefte duidelijk en kenbaar maakt (bijvoorbeeld alleen gelaten willen worden of geen behoefte hebben aan gezelligheid).

Soms is een vakantie 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, waardoor ze zich soms wat onbeholpen gedragen en opmerkingen maken die je pijn doen zoals: jullie zijn nog jong of gelukkig hebben jullie al een kind. 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 het liefst behandeld wilt worden. 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. Achterin deze brochure vindt je websites over rouwverwerking.

Lichamelijke reacties na de bevalling

Naast alle emotionele gevoelens, je verdriet en je wanhoop voel je ook lichamenlijk de leegte en pijn die jouw kindje heeft achtergelaten.

Lichamenlijke reacties zoals naweeën, stuwing en de 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 lichamenlijk 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: nieuw leven verhinderen als je een kindje hebt verloren. Met deze gevoelens te leren leven vergt (veel) tijd en energie.

De toekomst

Je gedachten zullen in de eerste weken/maanden vrijwel voortdurend om de overleden baby draaien. Het is mogelijk dat je je afvraagt hoe het nu verder zal gaan. Kunnen wij nog kinderen krijgen? Durf ik een nieuwe zwangerschap wel 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 partners samen over praat en de vragen in een nagesprek met de arts bespreekt.

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

Het nagesprek

Dit gesprek tussen jou en de gynaecoloog vindt meestal na twee tot zes weken na het overlijden van de baby plaats. In dit gesprek wordt je de gelegenheid geboden om over alle vragen die je bezighouden verdere uitleg te krijgen. 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 uitsluitsel wenst. De arts zal proberen zo goed mogelijk antwoord te geven.

Nawoord

Met dit boekje hebben we geprobeerd je enigszins te steunen in een tijd die voor jou 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 jou 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 bijvoorbeeld in de vorm van een dagboek. Je voelt vaak dingen die je liever aan zwijgzaam papier toevertrouwt dan aan een persoon in de omgeving. Wil

je toch liever met anderen dan met mensen in de 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 je 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 kindje. En vele vinden ook dat het terugdenken aan hun kindje 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
Yvonne van Emmerik.
ISBN: 9025954391

Boeken voor ouders

- 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

Lieve Engeltjes: www.lieve-engeltjes.nl

Steunpunt Nova: www.steunpuntnova.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-17995-NL 10 januari 2023