

Het verlies van uw baby tijdens de zwangerschap of rond de bevalling

Het verlies van een kind is een van de meest ingrijpende soorten verlies waarmee een mens te maken kan krijgen, ook als het tijdens de zwangerschap of rond de bevalling gebeurt.

Het verdriet om een overleden kind is eindeloos groot. Alle toekomstverwachtingen zijn plotseling verloren. Deze folder is bedoeld voor ouders die hun baby tijdens de zwangerschap of rond de bevalling verliezen. Ook het afbreken van een gewenste zwangerschap omdat de baby een ernstige aangeboren afwijking heeft, wordt besproken. Zowel de praktische als emotionele zaken komen aan bod.

Enkele begrippen

Dodgeboorte

Dodgeboorte is de geboorte van een baby die is overleden tijdens de zwangerschap of rond de bevalling. Als blijkt dat uw baby in de baarmoeder niet meer leeft, kunt u een spontane bevalling afwachten of kan de bevalling worden ingeleid, zodat uw baby wordt geboren. Het kennis maken en afscheid nemen wordt nu werkelijkheid.

Zwangerschapsafbreking na prenatale diagnostiek

Prenatale diagnostiek is onderzoek tijdens de zwangerschap naar mogelijke aangeboren afwijkingen bij de ongeboren baby.

Ouders die de moeilijke beslissing hebben genomen om de zwangerschap af te breken door een aandoening of afwijking van hun ongeboren baby, verliezen daarmee een gewenst kind. Het verdriet en de verwerking van het verlies zijn vergelijkbaar met dat van ouders van wie de baby 'spontaan' levenloos geboren wordt of kort na de bevalling overlijdt. Daarom wordt in deze folder geen verschil gemaakt tussen deze situaties.

Rouw en gevoelens die u kunt hebben

Iedereen maakt verliezen mee. Hoewel de zwaarte en de omstandigheden ervan verschillen, gaan ze altijd gepaard met

gevoelens van rouw. De verschillende gevoelens die u kunt hebben zijn niet alleen kort na het slechte nieuws aanwezig, maar komen ook later nog vaak naar boven.

Ongeloof, ontkenning, verdooving

De meest gehoorde reactie van ouders wanneer zij te horen krijgen dat hun baby overleden is of een ernstige afwijking heeft, is: 'Dat kan niet waar zijn, dat overkomt óns toch niet?' Ouders willen en kunnen zich niet beseffen dat hun baby niet meer leeft, niet levensvatbaar is of een zeer ernstige afwijking heeft. Dit gevoel van ongeloof en ontkenning, gaat vaak samen met een gevoel van grote leegte. Dit gevoel duurt meestal kort, maar kan ook dagen of weken duren.

Zoeken naar een schuldige; woede en protest

Ouders zoeken vaak een schuldige voor de dood van hun baby. Bijvoorbeeld de arts, de verloskundige, hun partner, de werkgever, maar ook de baby of zichzelf. Ook kan hun boosheid zich richten op een hogere macht (God, het Noodlot). De vraag naar het 'waarom' staat dan op de voorgrond. Ouders zoeken oorzaken voor de slechte afloop. Regelmatig hebben vooral vrouwen een gevoel van schuld of tekortschieten. Het is heel belangrijk deze gevoelens te uiten bij vrienden, familie en hulpverleners. Vaak lucht dat op.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Verdriet

Bijna alle ouders hebben verdriet met gevoelens van wanhoop en leegte. Ze zijn heel erg bezig met het beeld van hun overleden baby en met het verlies van alle toekomstverwachtingen. Toch zijn de emoties van verdriet een gezond, natuurlijk en een noodzakelijk onderdeel van het rouwen.

Het verloop van het rouwproces

Het verlies van een dierbare en zeker van een eigen kind vraagt meestal een lange en intensieve rouwperiode. Verdriet uit zich bij ieder mens verschillend; er bestaat geen algemene manier van rouwen.

Het is belangrijk dat u het verdriet bij uzelf toelaat. Durf het verdriet te ervaren en deel het met mensen uit uw omgeving.

Dit alles heeft tijd nodig. Eerst moet u de realiteit van het verlies accepteren. De pijn zal eerst heel hevig zijn, maar langzaam aan scherpte verliezen. Langzamerhand krijgt het verlies van uw baby een eigen plaats. Er komt weer ruimte voor andere mensen, andere bezigheden en plannen voor de toekomst.

Het slechte nieuws

Vaak komt het slechte nieuws als een donderslag bij heldere hemel. Tijdens de zwangerschapscontrole blijkt de hartslag van uw baby niet hoorbaar of uw baby overlijdt tijdens de bevalling. Soms is er een periode van minder leven geweest, of was er het gevoel dat er iets niet in orde was.

Echoscopisch onderzoek laat dan zien dat het hartje inderdaad niet meer klopt. Ook slecht nieuws zoals de uitslag van prenataal onderzoek komt vaak onverwacht. Al werd het onderzoek gedaan in verband met een verhoogd risico op een baby met een erfelijke aandoening of aangeboren afwijking, de meeste aanstaande ouders gaan er (terecht) vanuit dat de uitslag wel gunstig zal zijn.

Het horen van het slechte nieuws roept uiteenlopende gevoelens op. De eerste reactie is er vaak een van ongeloof, zoals al eerder beschreven. Sommige ouders voelen zich in een soort shocktoestand, alsof ze verdoofd of

verlamd zijn. Zij kunnen of willen niet beseffen dat de baby inderdaad dood is of een ernstige afwijking heeft. Dit is een onbewuste bescherming tegen al te grote ellende. Anderen voelen misschien meteen boosheid en opstandigheid of voelen zich schuldig tegenover de baby of hun partner.

Van de gynaecoloog krijgt u het advies eerst weer naar huis te gaan. Zo krijgt u de kans de eerste schok te verwerken in uw eigen omgeving.

De eerste periode na het slechte nieuws is vaak onwezenlijk. In uw lichaam verandert er meestal niets. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat de baby toch nog beweegt. Veel vrouwen voelen zich door hun lichaam in de steek gelaten. 'Waarom heeft mijn lichaam niet laten merken dat er iets mis was?'

Overlijden van uw baby tijdens de bevalling of kort daarna

Wanneer uw baby tijdens de bevalling of kort daarna overlijdt, slaat vreugde plotseling om in verdriet.

Soms is de zwangerschapsduur te kort en is uw baby niet levensvatbaar. Soms is er sprake van een (medisch) probleem die niet goed te voorzien of te voorkomen was. Als de zwangerschap voorspoedig verliep, is het verlies van uw baby het laatste wat u verwacht had.

Het overlijden van één baby van een tweeling (of meerling)

Bent u in verwachting van een tweeling (of meerling) en verliest u één van de baby's, dan is dit erg verwarrend en pijnlijk. Rouwgevoelens zijn niet minder dan bij het verlies van een eenling. Vreugde en verdriet lopen door elkaar.

Bevallen

De eerste (zeer begrijpelijke) reactie meteen na het slechte nieuws is vaak de vraag om 'zo snel mogelijk de baby eruit te halen', het liefst via een keizersnede. Het idee om een levenloze baby te dragen of een 'gewone

bevalling' te moeten doormaken is vaak ondraaglijk. Toch leert de ervaring dat een bevalling via de natuurlijke weg belangrijk is voor het rouwproces.

In het ziekenhuis

Wanneer u besluit tot een inleiding, de bevalling uit zichzelf begint of als er een medische noodzaak bestaat, wordt u in het ziekenhuis opgenomen. U bevalt in een kamer op de afdeling geboorte, uw partner kan bij u zijn.

Het horen of zien van baby's in het ziekenhuis is soms niet te vermijden. Dit is vaak pijnlijk. Als de weeën worden opgewekt gebeurt dit met medicijnen, die vaginaal of soms via een infuus toegediend worden. Meestal vindt de bevalling binnen 24 uur plaats, maar twee dagen moeten wachten op de bevalling is niet ongebruikelijk. Dit betekent niet dat u de hele tijd pijnlijke weeën heeft. Over het algemeen krijgt u pijnstillende middelen als u daarom vraagt.

De rol van uw partner

Uw partner maakt ook de bevalling mee. U kunt tijdens de hele opnameduur bij elkaar zijn. Partners voelen zich soms overbodig, onzeker en ook machteloos. Partners denken soms dat zij sterk moeten zijn. Maar het is belangrijk dat ook zij hun emoties tonen en delen.

Na de bevalling

Het contact met uw overleden baby, kennismaken en tegelijkertijd afscheid nemen: er is geen situatie te bedenken waarbij dit meer speelt dan bij de geboorte van een levenloze baby. U heeft maar weinig tijd om beelden en herinneringen vast te leggen. De hulpverleners in het ziekenhuis zullen u hierbij steunen.

Het zien en vasthouden van uw overleden baby is een van de mogelijkheden om een zo goed en duidelijk mogelijk beeld van uw baby te krijgen. Ook als uw baby zichtbare afwijkingen heeft, kunt u het vasthouden of aanraken.

Als een baby enkele dagen overleden is, kan de huid loslaten (maceratie). Het hoofdje is vaak slap.

Soms is het bij het afbreken van een gewenste zwangerschap belangrijk dat u ziet dat de voorspelde afwijkingen er ook echt zijn en dat u dus een 'goede' beslissing heeft genomen.

U kunt zelf voor kleertjes of een omslagdoek zorgen, een mooie doek, een lievelingssjaal of iets wat u bij de bevalling droeg. Van de afdeling krijgt u een omslagdoek aangeboden. Uw baby mag zoveel mogelijk bij u op de kamer verblijven. Als het niet bij u op de kamer is, dan ligt het in de koeling of in het mortuarium van het ziekenhuis.

U kunt uw baby zo vaak zien als u wilt, geef dit aan. De verpleegkundige regelt het dan met de beheerder van het mortuarium. Het is belangrijk uw gevoel te volgen. Wanneer u andere kinderen heeft, is het goed dat zij en uw dierbaren uw baby ook zien. U kunt er later dan gemakkelijker over praten.

Een naam

Wij raden u sterk aan uw baby een naam te geven. Zo voorkomt u dat u achteraf over 'de baby' moet praten. Met een naam wordt uw baby ook voor mensen uit uw omgeving echt uw zoon of dochter.

Geboorte-/overlijdenskaartje en/of advertentie

Zeker bij een vergevorderde zwangerschap rekenen mensen op een geboortekaartje. Als dat niet komt, roept dat nogal eens pijnlijke vragen op. Daarom is het verstandig te laten weten dat uw baby levenloos geboren is via een kaartje of een overlijdensadvertentie.

Wateropbaring

Wateropbaring is mogelijk als uw baby wordt geboren bij een zwangerschapsduur van twaalf tot vierentwintig weken. Wanneer u dit wilt kan het ook voor of na deze termijn. Uw baby wordt dan in een doorzichtig bakje gelegd gevuld met water. De wateropbaring

zorgt ervoor dat uw baby mooi van vorm en kleur blijft. Dit kan helpen met de rouwverwerking.
De wateropbaring kan samen met een andere vorm van opbaring zoals een rietenmandje of kistje.
Na een eventuele obductie is wateropbaring niet meer mogelijk.

Herinneringen

Foto's

Misschien vindt u het maken van foto's van uw baby een raar of eng idee. Toch weten we uit ervaring dat het goed is foto's te maken. Foto's zijn de meest tastbare en kostbare herinneringen.

Make a memory en stichting Still

Make a memory en stichting Still zijn stichtingen met professionele fotografen die op vrijwillige basis foto's komen maken van uw overleden baby en u. Dit kan in het ziekenhuis maar ook thuis. De foto's bieden troost en een blijvende herinnering. Dit kan bij Make a memory vanaf een zwangerschapsduur van 23 weken en bij stichting Still vanaf een zwangerschapsduur van 12 weken. U kunt zelf contact met een stichting hierover opnemen. Indien gewenst kunnen wij dit samen met u of voor jullie doen.

Onderzoek naar de doodsoorzaak

Er zijn verschillende onderzoeken die gedaan kunnen worden om te kijken of aanwijzingen te vinden zijn voor de doodsoorzaak. Meestal wordt bloed afgenomen bij u om te kijken of daarin aanwijzingen zijn te vinden. Bij een obductie onderzoekt een arts (patholoog) de doodsoorzaak en/of de afwijkingen van uw baby. De gynaecoloog of kinderarts bespreekt dit onderzoek vooraf met u. De uitslag van een obductie kan acht tot twaalf weken duren. Soms wordt er voor de obductie nog een babygram of MRI gemaakt. Hierbij worden

röntgenfoto's gemaakt van het gehele lichaam van uw baby.

Een ander onderzoek dat misschien gedaan kan worden is een chromosoomonderzoek. Chromosomen zijn dragers van erfelijke informatie.

De bevindingen van de onderzoeken kunnen u helpen bij het verwerkingsproces. Soms zijn uitkomsten belangrijk voor de kans op herhaling in een volgende zwangerschap. Het is uw beslissing of u toestemming geeft voor bloedonderzoek, obductie, babygram en/of chromosoomonderzoek. Als u er bezwaar tegen heeft respecteren wij dat. Bij doodgeboorte wordt vaak geen duidelijke oorzaak voor de sterfte gevonden. Bloedonderzoek, obductie, babygram en eventueel chromosoomonderzoek geven dan geen afwijkende bevindingen. Dit geeft gemengde gevoelens. Aan de ene kant is er opluchting omdat de baby gezond was; meestal is er dan geen verhoogd risico op herhaling. Aan de andere kant blijft de pijnlijke werkelijkheid van een 'zinloze' dood van een gezonde baby bestaan.

Afscheid nemen, begrafenis of crematie

Uw baby mee naar huis?

U kunt uw baby mee naar huis nemen tot de dag van begrafenis of crematie. Het vervoer mag met uw eigen auto gebeuren. Uw baby kunt u in uw armen houden of in een reiswiegje vervoeren.

Vaak is het een goed en mooi gevoel om uw baby een tijdje in de babykamer te hebben, in het wiegje dat met zoveel liefde was klaargemaakt. Zo kunnen ook mensen uit uw omgeving ervaren dat deze baby, ook al is het levenloos, écht deel uitmaakt van uw gezin.

Als u uw baby niet mee naar huis neemt, wordt het opgebaard in de rouwkamer van het ziekenhuis of het uitvaartcentrum.

Mortuarium

De medewerkers van het mortuarium van het ziekenhuis kunnen u informatie geven over de uitvaart, gebruiken en hoe om te gaan met het verlies. Indien mogelijk kunnen zij een hand- of voetafdrukje maken, dit is sterk afhankelijk van de zwangerschapsduur. Als uw baby langer dan 24 uur of na obductie nog in het mortuarium verblijft, zijn hier kosten aan verbonden. Dit geldt voor baby's geboren en overleden na een zwangerschap van meer dan 24 weken. Voor baby's overleden na een zwangerschap van minder dan 24 weken zwangerschap worden geen kosten in rekening gebracht. Het maakt hierbij niet uit hoelang de baby in het mortuarium is.

Begrafenis of crematie

Een baby die geboren is voor de 24^e zwangerschapsweek, mag men begraven of cremieren. Het moet niet, maar het mag. Wanneer u besluit om uw baby achter te laten in het ziekenhuis, zorgt het ziekenhuis voor een individuele crematie en uitstrooiing in het "vlinderhofje" Almelo. Ouders kunnen worden ingelicht wanneer de crematie is gebeurd. De meeste ouders kiezen voor een begrafenis of crematie in eigen omgeving. Deze gebeurtenis helpt vaak bij de verwerking van uw verdriet: u kunt zo afscheid van uw baby nemen op een manier die bij u past.

Veel gemeenten hebben een vlindertuin of vlinderboom voor het begraven van kinderen onder de 24 weken.

Bedenk hoe u afscheid wilt nemen. Wilt u alleen zijn of ook anderen uitnodigen? Wilt u een plechtigheid met muziek, toespraken, gedichten lezen en andere rituelen of wilt u het zo eenvoudig mogelijk houden? Bent u gelovig en wilt u een kerkelijk afscheid? Voor steun en adviezen kunt u een pastoraal medewerker van het ziekenhuis, een dominee, pastoor, imam, humanistisch

raadsman of andere geestelijke verzorger inschakelen.

Misschien vraagt u zich af of u de andere kinderen moet meenemen. Meestal is dit aan te raden. Het helpt hen het verlies van hun broertje of zusje te verwerken.

Uw baby hoeft niet in een kistje te worden begraven; het mag ook in een rieten mandje, een mooie doos of iets wat u zelf heeft gemaakt.

Wetgeving

Uw baby is geboren na een zwangerschapsduur van 24 weken

Elke baby die levenloos wordt geboren na een zwangerschapsduur van 24 weken moet worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar de bevalling plaatsvond. Het ziekenhuis geeft een verklaring af waaruit blijkt dat de baby levenloos geboren is.

Als uw baby na de bevalling nog geleefd heeft en daarna is overleden, wordt bij de aangifte zowel een geboorte- als een overlijdensakte opgemaakt.

Voor baby's die na 24 weken geboren zijn, geldt een wettelijke begraafplicht. Begraven of cremieren gebeurt tussen 36 uur en zes werkdagen na de dag van overlijden.

Uw baby is geboren vóór 24 weken zwangerschapsduur

Er zijn geen regels; niets is verplicht of verboden. U kunt als u dat wilt de baby officieel aangeven. U mag als ouders zelf, onafhankelijk van de duur van de zwangerschap, uw baby bijschrijven in uw trouwboekje. U hoeft hiervoor niet naar de Burgerlijke Stand. Steeds vaker wordt een baby begraven of gecremeerd ook na een korte zwangerschapsduur. Wanneer u besluit om uw baby te laten begraven of cremieren, is aangifte van geboorte niet verplicht, de door de arts ingevulde 'Verklaring van bevalling' volstaat.

Aangifte Burgerlijke Stand van de gemeente

U, uw partner of iemand anders die aanwezig was bij de bevalling kan aangifte doen in het gemeentehuis (online aangifte is niet mogelijk). Ook het ziekenhuis of de uitvaartverzorger kan dit voor u doen. Overleg met de verpleegkundige die u begeleidt of de uitvaartverzorger wanneer u aangifte wilt doen. Zij maakt dan een afspraak met de ambtenaar van de Burgerlijke Stand. Een legitimatiebewijs en eventueel trouwboekje dienen meegenomen te worden naar het gemeentehuis.

Registratie doodgeboren kind

In december 2018 heeft de Eerste Kamer ingestemd met de wijziging van de Wet Basisregistratie Personen (BRP). Hierdoor is het sinds 3 februari 2019 mogelijk om doodgeboren kinderen in de basisregistratie op te nemen, ook met terugwerkende kracht. Voor meer informatie zie:

[Rijksoverheid/registratie levenloos geboren kind](#).

Naam van de partner

Als u niet getrouwd bent, kan uw baby alleen de naam van de partner krijgen als deze de baby al tijdens de zwangerschap en voor het overlijden wettelijk erkende.

Het kraambed

Op de afdeling

Meestal gaat u snel na de bevalling weer naar huis, maar soms moet u nog blijven in verband met veel bloedverlies, een hoge bloeddruk of een keizersnede.

De verpleegkundigen hebben ervaring met het begeleiden van ouders in uw situatie. Ook is het mogelijk in het ziekenhuis over uw emoties te praten met een psychosociaal hulpverlener (maatschappelijk werker, geestelijk verzorger of psycholoog).

De verzorging in het kraambed

In principe heeft u na een zwangerschap van 24 weken afhankelijk van hoe u verzekerd bent, recht op kraamzorg.

Vooral als u nog andere kinderen thuis heeft, is kraamzorg aan te bevelen. De kraamverzorgster kan veel voor u en uw kinderen betekenen. Ook als u alleen met uw partner bent kan zij steun en hulp bieden.

Klachten in het kraambed

Uw lichaam vertoont de normale reacties na een bevalling: naweeën, vloeien en misschien ook pijn van hechtingen. Ook borststuwings na de bevalling, zonder een baby om te voeden, een pijnlijke ervaring. Hierdoor voelt u het gemis des te meer. Praat over deze ongemakken met uw verloskundige, huisarts of gynaecoloog. Zij zullen proberen u te helpen.

Ook verpleegkundigen, verloskundigen of de kraamhulp kunnen goede adviezen geven.

Verder zonder baby

De leegte

Waarschijnlijk wilt u zo snel mogelijk na de bevalling naar huis, om zich daar aan uw verdriet te kunnen overgeven. Sommige vrouwen echter beleven het ontslag ook als een vertrek uit een veilige omgeving met mensen die weten wat er gebeurd is en die meelevens met het verlies en verdriet.

Thuiskomen betekent ook dat u te maken krijgt met de kinderkamer en alle babyspullen, het huis dat al op de komst van uw baby was voorbereid. Ervaring leert dat het niet goed is als anderen al deze voorbereidingen voor uw thuiskomst weghalen. Hoe pijnlijk ook, het is één van de noodzakelijke stappen bij het afscheid nemen.

Vaak komt de moeilijkste periode na de begrafenis of crematie als iedereen om u heen weer doorgaat met zijn gewone bezigheden. Af en toe heeft u het gevoel dat iedereen u, uw verdriet en uw baby vergeten is. Als u weer aan het werk gaat,

boodschappen doet of oudere kinderen naar school brengt, denken anderen nogal eens dat het voor u over is.

Als u weer thuis bent, verwacht u terecht steun en troost. Toch vinden familieleden, vrienden en kennissen het soms moeilijk een gesprek te beginnen over het verlies, en soms mijden zij u zelfs. Praat er daarom zelf over. Vaak blijkt dan ook dat anderen daar behoefte aan hebben, maar er zelf niet over durven te beginnen.

De weken en maanden, misschien wel jaren daarna denken veel vrouwen en hun partners aan hun baby en alles wat er is gebeurd. Sommige vragen en onzekerheden kunnen steeds weer terugkomen. U kunt hierover altijd contact opnemen met uw huisarts. Probeer zo goed mogelijk op uw gevoel af te gaan: laat het verdriet toe als dat in alle hevigheid op u afkomt, maar geniet ook van de rustige momenten. Het is goed om langzamerhand weer de gewone draad van het leven op te pakken, maar laat het geen vlucht zijn, weg van het verdriet. Elke manier om met verdriet om te gaan is 'normaal'. Niemand kan u vertellen hoe u zich moet voelen of gedragen. Wel is het altijd goed om aan vertrouwde mensen te tonen hoe u zich voelt. Verdriet delen maakt het meestal gemakkelijker om ermee om te gaan. Huilen en praten zijn de meest directe en voor de hand liggende manieren om uw gevoel te uiten. Maar ook schrijven kan helpen om orde te brengen in soms zeer verwarrende gedachten en gevoelens.

Steeds wisselende en heftige emoties brengen u soms zo in de war dat u denkt dat u gek wordt, maar het is heel normaal dat verdriet, opluchting, schuldgevoel, boosheid, jaloezie en ook gelukkige momenten elkaar afwisselen. Bedenk dat u iets heel ernstigs is overkomen: het verlies van uw baby, van een deel van uzelf. Een vraag die vaak bij u zal opkomen in de eerste periode na het overlijden van uw baby

is WAAROM? Waarom ons kind, waarom wij? Hoe zeer deze vraag ook voor de hand ligt, in veel gevallen krijgen ouders daar geen antwoord op.

Langzamerhand leert u leven met het feit dat uw baby er niet meer is. Het verdriet verdwijnt niet, maar de pijn wordt minder scherp.

Schuld- en faalgevoelens

Vrouwen geven zichzelf vaak de schuld, vooral als er geen duidelijke oorzaak voor het overlijden of de aangeboren afwijking wordt gevonden. Zij denken dat ze tijdens de zwangerschap iets fout gedaan hebben. Sommige mensen wuiven deze gevoelens en gedachten weg om u te beschermen, maar dat helpt u niet. Maar het is ook mogelijk dat u anderen de schuld geeft. Bijvoorbeeld omdat u vindt dat er niet zorgvuldig naar u is geluisterd. Neem zo nodig contact op met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Ook lang na ontslag uit het ziekenhuis kunt u altijd bij een maatschappelijk werker van het ziekenhuis terecht.

Samen rouwen als ouders

Na de geboorte van een overleden baby gaat vaak de meeste belangstelling uit naar de moeder. De partner verwerkt het verlies op een eigen manier, maar lijdt meestal net zo onder het verlies als de moeder. Wees hierover open tegen elkaar.

Weer aan het werk

Denk goed na of en wanneer u weer aan het werk wilt. Meestal hebt u recht op een periode van verlof. Wanneer dit niet het geval is, kunt dit bespreken met uw bedrijfsarts, met het UWV of rechtstreeks met uw werkgever.

De seksuele relatie met uw partner

Het seksuele contact met uw partner is niet automatisch hetzelfde als voor de zwangerschap. De meeste vrouwen hebben

tijd nodig om zichzelf terug te vinden, voordat ze weer echt zin hebben om te vrijen.

De andere kinderen in uw gezin

Volwassenen en zeker ouders willen kinderen sparen voor pijn en verdriet. Toch merken kinderen, hoe jong ze ook zijn, dat hun ouders verdriet hebben. Hen buiten het verlies houden kan onzekerheid en schuldgevoel veroorzaken.

Meestal hebben broertjes en zusjes meegedeeld met de zwangerschap en uitgekeken naar de baby. Het is dan ook goed om hen over de dood van hun broertje of zusje te vertellen en hen bij het afscheid te betrekken.

Voorlezen uit kinderboeken over de dood en werken aan een herinneringsboek kan hen hierbij helpen.

Denk erover en bespreek met de kinderen of zij misschien iets aan hun broertje of zusje mee willen geven: een knuffeltje, een brief of een tekening in het kistje bijvoorbeeld. Ook bij de begrafenis of crematie is het belangrijk dat er iemand speciaal voor de oudere kinderen is.

Familie, vrienden en kennissen

Ouders van levenloos geboren baby's hebben behoefte aan steun van mensen uit hun omgeving. Reacties zijn verschillend: lieve en troostende woorden van mensen van wie u dit het minst verwacht, en omgekeerd. Zoek steun bij mensen die u nabij zijn en die u vertrouwt.

Lotgenoten

Lotgenoten kunnen een grote steun zijn. Ouders die ook een levenloos geboren baby hebben gekregen, begrijpen wat u meemaakt. Meer informatie vindt u aan het eind van deze folder.

Eén keer per jaar is er een herinneringsbijeenkomst in ZGT waar u voor wordt uitgenodigd.

Lichamelijke en psychische klachten

Lichamelijke en psychische klachten zijn normale uitingen van verdriet. Die klachten verschillen per persoon. Voorkomende klachten zijn slaapproblemen, eetproblemen (geen eetlust of juist overmatig eten), hoofdpijn of buikpijn, onrust (het niet stil kunnen zitten en steeds met iets nieuws bezig willen zijn), voortdurende vermoeidheid en steeds terugkerende somberheid en huilbuien.

Een volgende zwangerschap

U vraagt zich waarschijnlijk na verloop van tijd af wat nu het goede moment is om weer zwanger te worden. Dat is niet of nauwelijks aan te geven en het ligt voor iedereen anders. De vraag die u uzelf moet stellen is of het de overleden baby een plaats in uw leven en gezin heeft gekregen. Hebt u het gevoel dat u met het verlies heeft leren leven of overheerst het gevoel van verdriet nog? De tijd die voor de verwerking nodig is, is voor elke ouder verschillend. U kunt dit het beste samen beoordelen.

Een zwangerschap die volgt op de geboorte van een levenloze baby is voor elk ouderpaar een spannende periode. Er is geen sprake meer van 'een roze wolk'.

De spannendste periode is de zwangerschapsduur waarbij het de vorige keer fout ging. Meestal kunt u met degene die uw zwangerschap controleert, bespreken dat u in deze periode wat vaker voor controle komt als u dat wilt.

De echte rust komt pas als een volgende baby gezond, huilend en wel in uw armen ligt. Maar met goede begeleiding en steun binnen uw relatie en van mensen om u heen, zult u toch ook van deze zwangerschap kunnen genieten.

Veel ouders ervaren tijdens een volgende zwangerschap, of alleen al bij de gedachte eraan, schuldgevoelens ten opzichte van uw overleden baby. Dit is begrijpelijk: u wilt immers niet de indruk wekken dat u de baby vergeten bent. Praat over deze gevoelens of

zet ze op papier: het is vaak een opluchting om een brief te schrijven aan uw overleden baby.

De nacontrole in het ziekenhuis

Indien u dit op prijs stelt, neemt de betrokken verpleegkundige ongeveer drie weken na de bevalling telefonisch contact met u op. Zij zal dit met u bespreken voordat u naar huis gaat. Wanneer u naar huis gaat worden ook uw huisarts en verloskundige door ons geïnformeerd.

De nacontroles, ongeveer drie en zes weken na de bevalling, bij de gynaecoloog zijn voor veel ouders van een levenloos geboren baby belangrijke momenten. Het kan fijn zijn om weer over alle feiten en emoties te spreken. Sommigen vinden het fijn om weer naar de vertrouwde plek terug te keren, voor anderen is het juist emotioneel.

De gebeurtenissen worden nog eens doorgenomen en de gynaecoloog bespreekt de uitslag van de onderzoeken. U moet zich realiseren dat vaak geen oorzaak gevonden wordt. Het is dan ook beter dat u geen hooggespannen verwachtingen heeft over de uitkomsten van de verschillende onderzoeken. Vragen over de zwangerschap of de bevalling, over uw klachten of over de toekomst kunt u het beste van tevoren opschrijven.

Merkt u langere tijd na de nacontrole dat u toch nog met vragen bent blijven zitten, aarzel dan niet om opnieuw een afspraak te maken met de behandelende gynaecoloog of de verloskundige.

Tot slot

Het verlies van een ongeboren baby en ook de beslissing een gewenste zwangerschap af te breken zijn zeer ingrijpende gebeurtenissen. De meeste ouders kunnen dit verlies na enige tijd verwerken. Het verlies van uw baby tekent uw leven voor altijd. U zult uw baby nooit vergeten. Het is belangrijk erop te vertrouwen dat u dit

intense verdriet te boven kunt en zult komen. Uiteindelijk krijgt het zijn eigen plek binnen uw relatie, uw gezin en uw leven. Het belangrijkste is dat u steeds uw eigen gevoel volgt en uw eigen beslissingen neemt. Zo nodig kunnen hulpverleners u hierbij steunen.

Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, uw gynaecoloog, verloskundige, verpleegkundige of huisarts is altijd bereid ze te beantwoorden.

Algemene informatie

Telefoonnummers

Voor patiënten is onze polikliniek/afdeling verloskunde op locatie Almelo bereikbaar op nummer: 088 708 44 16

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

Meer informatie

Landelijke Zelfhulporganisatie Ouders van een overleden kind Vereniging van ouders die een kind verloren.

Naast informatie wordt hulp gegeven door lotgenoten, zowel individueel als in groepsverband.

Oudersoverledenkind.nl

Stichting 'Achter de regenboog'

Biedt hulp bij verliesverwerking, voor kinderen en jongeren
achterderegenboog.nl

Stichting Lieve Engeltjes

Nederlandstalige contactgroep voor mensen die te maken hebben met het verlies van een kind.

lieve-engeltjes.nl

Stille levens kenniscentrum babysterfte

Informatie en steun bij het overlijden van een baby.

stillelevens.nl

Make a memory

makeamemory.nl

Stichting Still

stichtingstill.nl

Om verder te lezen

Lezen over wat u heeft meegemaakt, ervaringen van zowel hulpverleners als lotgenoten, kunnen u helpen uw verlies te verwerken. Wij noemen een aantal boeken en artikelen en geven zo mogelijk aan hoe u ze kunt bestellen. Veel boeken kunt u ook in een bibliotheek lenen. De titels zijn gerangschikt op jaar van uitgave, de nieuwste vooraan.

Christine Geerinck-Vercammen.**Stille baby's.**

ISBN 90 2952 186 4.

Rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking.

M. van Buuren en W. Braam.**Als je zwangerschap misloopt.**

6e druk. Baarn: de Kern, 1999.

ISBN 90 325 06749

Manu Keirse.**Helpen bij verlies en verdriet.**

9e druk. Tielt: Lannoo, 1997.

ISBN 90 2092 093 4.

M. Cuisinier en H. Janssen.**Met lege handen.**

2e druk. Houten: Unieboek, 1997.

ISBN 90 2696 699 7.

Vrouwen over het verlies van hun kind in de zwangerschap of rond de bevalling.

M. van den Berg.**Je kind verliezen.**

Kampen: Kok, 1997. ISBN 90 2429 267 0.

L. de Vries. We hadden haar Anna willen noemen.

Utrecht: Van Arkel, 1994.

ISBN 90 6224 327 4.

Dagboek van een moeder die haar kind verloor in de zesde maand van de zwangerschap.

K. van den Bogaard (redactie).**Geen wiegje..., geen luiers.**

Amsterdam: VU-Uitgeverij, 1994. ISBN 90 5383 337 4.

Bijdragen van ouders en hulpverleners over zwangerschapsafbreking na prenatale diagnostiek.

Voor kinderen**M. Velthuys.****Kikker en het vogeltje.**

Amsterdam: Leopold, 1998.

ISBN 90 258 4754 4.

Kikker vindt een vogeltje aan de kant van de weg. Haas vertelt hem dat de vogel dood is en dan gaan ze met de andere dieren de vogel begraven. Ook op video. Verdriet en verwarring rond de dood. Voor peuters.

D. Bruna.**Lieve oma Pluis.**

Amsterdam: Mercis, 1996. ISBN 90 5647 171 6.

De hele familie komt bij elkaar om oma Pluis te begraven. Voor peuters.

Ulf Stark en Anna Höglund.**Mijn zusje is een engel.**

Amsterdam: Querido, 1996.

ISBN 90 2148 293 2.

Door te proberen uiterlijk op haar te lijken, verwerkt een kleine jongen het verlies van zijn zusje dat eerder dood geboren werd. Voor kinderen van 6 tot 9 jaar.

J. Viorst.

Dat is heel wat voor een kat, vind je niet?

Haarlem: Gottmer, 1992.

ISBN 90 2573 115 5.

Als Roetje de poes is gestorven, heeft zijn baasje erg veel verdriet. Door tien dingen te verzinnen waarom hij zijn poes zo lief vond, verwerkt hij zijn verdriet.