

Het verlies van uw baby

Het verlies van een kind - tijdens de zwangerschap of rond de bevalling - is een van de meest ingrijpende soorten verlies waarmee een mens te maken kan krijgen. Alle toekomstverwachtingen zijn plotseling verloren. Al vóór en tijdens de zwangerschap praten en fantaseren aanstaande ouders over hoe hun leven straks – als gezin - zal veranderen.

Veel zwangeren houden in de eerste drie maanden nog rekening met een miskraam, want ze weten dat de kans dat het daarna misgaat erg klein is. Vanaf de vierde maand wordt de zwangerschap dan ook steeds meer realiteit en durven de aanstaande ouders intenser te genieten. Doordat echoscopisch onderzoek het kind al zeer vroeg in de zwangerschap zichtbaar kan maken, ontstaat al snel een band tussen het kind en ouders. Ouders gaan nadenken over een naam, de babykamer en ouderschap. Met het verlies van een kind valt alles in duigen.

Deze brochure is bedoeld voor ouders die hun kind tijdens de zwangerschap of rond de bevalling verliezen. Zowel praktische als emotionele zaken komen aan bod. Deze brochure kan uw gesprekken met mensen uit uw omgeving niet vervangen, maar misschien ondersteunen. Uw familie, vrienden en kennissen kunnen deze brochure lezen om u zo goed mogelijk bij te staan.

In het eerste deel van deze brochure komen zaken aan de orde waarmee u in eerste instantie te maken krijgt en ligt de nadruk op de praktische zaken.

In het tweede deel wordt ingegaan op de verwerking van dit ingrijpende verlies op langere termijn. Tot slot vindt u namen en adressen van organisaties die u mogelijk behulpzaam kunnen zijn.

De eerste dagen na het overlijden van uw baby

Rouw en gevoelens

Bij een verlies horen altijd gevoelens van rouw. Die gevoelens zijn er vlak na het verlies en ook langere tijd erna. Vlak na het overlijden van uw baby kunt u verschillende gevoelens hebben. Verdriet uit zich bij ieder mens verschillend en ieder beleeft dat op zijn of haar eigen manier. Sommige moeders en vaders voelen zich tot hun verrassing rustig en gevoelloos, alsof ze 'verlamd' zijn. Dit is een reactie die het lichaam beschermt tegen een 'te veel' aan verdriet. Het gevoel van verlamming zal na verloop van tijd overgaan en plaats maken voor het beleven van het verlies. Anderen zullen eerder gevoelens van verdriet, verzet en woede voelen opkomen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Het verzet kan zich richten op iedereen die met de baby te maken had, bijvoorbeeld artsen, verpleegkundigen of de verloskundige. Vaak bespeuren ouders ook gevoelens van boosheid ten opzichte van zichzelf. Het verlies van uw kind zal waarschijnlijk om een lange en intensieve rouwperiode vragen.

Het contact met uw baby

Uw kind is nog maar net geboren en u kent het nog maar nauwelijks of u moet al afscheid nemen. Er is weinig tijd om herinneringen vast te leggen. Het zien en vasthouden van uw overleden baby helpt om een goed beeld te krijgen van uw kind. Het zien en vasthouden kan u troosten en verder helpen, nu en voor de toekomst. Ook als er zichtbare afwijkingen zijn, kunt u uw kind zien, vasthouden of aanraken. Op deze manier heeft u een eerlijk beeld van uw kind. Misschien wilt u uw kind een tijdje in een bedje naast u op uw kamer hebben.

Is uw baby na overlijden naar het mortuarium gebracht?

Dan kunt u afspreken om uw kind naar de afdeling te laten komen. Aarzel niet om andere kinderen, familie en vrienden aanwezig te laten zijn. Met deze mensen kunt u er later makkelijker over praten.

Tastbare herinneringen**Foto's**

Ervaring heeft ons geleerd dat het goed is om foto's van uw overleden baby te (laten) maken. Uw overleden of doodgeboren kind is een mens, hij of zij heeft echt bestaan. Foto's van uw baby kunnen een kostbare herinnering zijn. U kunt een verpleegkundige, arts of ander vertrouwd persoon vragen om foto's te maken. U kunt ook een professionele fotoreportage laten maken. U ontvangt daarover informatie van de stichting Make a Memory. Ook als uw baby met aangeboren afwijkingen wordt geboren, is het belangrijk om foto's te hebben. Zo kunt u later steeds weer zien hoe uw baby er werkelijk uit zag.

Andere tastbare herinneringen

Vraag de verpleegkundige die uw kind heeft verzorgd om tastbare herinneringen: het naamkaartje van couveuse of bed, het identificatiebandje, de navelklem, een hand- en/of voetafdruk een lokje haar en de enveloppe van de hielprik.

Zorgmap en dagboek

Er gebeurt veel in korte tijd en u heeft waarschijnlijk veel verschillende gevoelens. Veel ouders schrijven over hun ervaringen en gevoelens, bijvoorbeeld in de vorm van een dagboek. Uw gevoelens wilt u misschien liever aan papier toevertrouwen dan aan een persoon. Op de NICU en NMCU krijgen alle patiëntjes een zorgmap met daarin een dagboek aangeboden.

Onderzoek naar de oorzaak van het overlijden (obductie)

Een obductie is een gedetailleerd onderzoek na het overlijden om te ontdekken wat de oorzaak van het overlijden was. Waarschijnlijk zal aan u worden gevraagd om obductie te laten doen bij uw kind. Dit is vrijwillig en niet verplicht. Het resultaat van zo'n onderzoek kan u als ouders verder helpen bij het begrijpen en accepteren van het overlijden van uw kind.

Soms is het onderzoek ook van belang voor een volgende zwangerschap. Het kan namelijk zijn dat uw baby aan een erfelijke ziekte leed. Bovendien zal het onderzoek van uw kind kunnen bijdragen tot een beter inzicht in ziekten van pasgeborenen. Hierdoor kan de zorg voor zieke pasgeborenen in de toekomst verder verbeteren.

Wat gebeurt er verder met uw kind

Mee naar huis

U kunt uw overleden kind mee naar huis nemen. Uw zoon of dochter kan in een eigen wiegje of bedje gelegd worden. Het kan prettig zijn om uw baby bij u thuis te hebben. U kunt dan in uw eigen omgeving afscheid nemen van uw baby. U kunt dan elk moment gaan kijken, het oppakken, knuffelen en verzorgen. U kunt uw overleden baby ook in een mandje of kistje leggen, wat u maar wilt. De uitvaartverzorger kan een koelelement in het wiegje of bedje komen leggen. Voor een obductie kan het kind naar het ziekenhuis en later weer thuis worden gebracht.

U kunt uw kind mee naar huis nemen tot de dag van de begrafenis of crematie. Ook is het mogelijk uw kind op te laten baren in een rouwkamer. De uitvaartverzorger kan u informeren over alle mogelijkheden.

Begrafenis of crematie

De begrafenis of crematie helpt vaak bij de verwerking van het verdriet. U kunt afscheid nemen van uw kind op een manier die bij u past. De begrafenis of crematie mag niet eerder dan 36 uur (behalve bij het Islamitisch geloof en na toestemming van de burgemeester) en niet later dan vijf dagen na het overlijden gebeuren. De dag van overlijden wordt niet meegerekend.

In geval van nood kan er bij de burgemeester uitstel aangevraagd worden. Bijvoorbeeld als de moeder nog te ziek is om de begrafenis of crematie bij te wonen.

Wilt u een uitvaartverzorger inschakelen, dan kan deze een verzorgende, begeleidende en coördinerende rol hebben. U dient zelf initiatief te nemen en contact op te nemen met een uitvaartverzorger. U bent niet verplicht om een uitvaartverzorger in te schakelen. De organisatie van de begrafenis of crematie kan door de familie zelf worden gedaan.

Als u uw kind vanuit Máxima MC wilt laten begraven of cremeren, dan kunt u contact opnemen met 'uitvaartverzorging Van der Stappen' op telefoonnummer (040) 286 13 83.

Het is de taak van een uitvaartverzorger om de mogelijkheden aan te bieden, rekening houdende met de Wet op de Lijkbezorging. De beperkingen van deze wet zijn minimaal. U kunt zelf bepalen wat u wilt: een begrafenis of crematie, een dienst in een kerk, kapel of thuis, speciale wensen voor de begrafenis of crematie, aanwezig, thuis opbaren of elders. Vrijwel alle wensen van nabestaanden kunnen binnen de wetgeving uitgevoerd worden. Wel is het zo dat sommige begraafplaatsen beperkende voorschriften kennen.

In geval van begraven kan uw baby in het graf van bijvoorbeeld een grootouder worden gelegd of in een speciaal kindergrafje.

Na een crematie mag de as na een maand mee naar huis worden genomen. De asbus kan op een dierbaar plekje worden gezet, maar de as kan ook worden begraven of uitgestrooid op zee of in de tuin. Voor verstrooien op andere plaatsen is in Nederland toestemming van de grondeigenaar noodzakelijk.

Als er broertjes of zusjes zijn, raden wij u sterk aan samen met hen naar de begrafenis of crematie te gaan. Betrek broertjes of zusjes bij het afscheid van de baby. Zij kunnen iets moois plakken of tekenen of iets voorlezen bij het afscheid. De liefste knuffel kan worden meegegeven. Zij kunnen bloemen dragen, kaarsjes of waxinelichtjes aansteken en ballonnen oplaten. Vertel ze alles eerlijk. Ook zij moeten met dit verlies verder. De afscheidssymbolen geven de kinderen de gelegenheid om samen met hun ouders en de familie verdriet te hebben. U kunt een goede vriend of vriendin vragen de kinderen te begeleiden, voor het geval het u te veel is of wordt tijdens de begrafenis of crematie.

Uitvaartverzekering

De kosten voor een crematie of begrafenis variëren sterk, afhankelijk van uw wensen. Indien u zelf een uitvaartverzekering heeft, kan het zijn dat uw kind meeverzekerd is.

Uitvaartverzekeringen hebben zeer verschillende regels als het gaat om uitkering voor baby's die voor, tijdens of snel na de bevalling overlijden. U kunt het beste bij uw verzekeringsmaatschappij informatie opvragen.

Indien u geen uitvaartverzekering heeft, bent u er zich dan van bewust dat alle kosten voor uw rekening komen. U kunt kosten besparen door zoveel mogelijk zelf te regelen.

Bericht van overlijden

De mensen uit uw omgeving verwachten een geboortekaartje.

Wij raden u aan om aan hen te laten weten dat uw kind is overleden. Als de baby is overleden voordat er geboortekaartjes zijn verzonden, dan kan dat met een zelf geschreven of gedrukt kaartje, briefje of een overlijdensbericht in de krant. Het geboortekaartje dat vaak al bij de drukker klaar ligt, kan hier voor worden gebruikt met een aangepaste tekst.

Daarnaast heeft de uitvaartverzorger speciale kaarten voorhanden om het overlijden aan te kondigen. Het is ook mogelijk samen met de uitvaartverzorger een persoonlijk kaartje te maken. Het kan natuurlijk ook gebeuren dat u de geboortekaartjes al had verstuurd voordat uw baby overleed. Ook in dit geval raden wij u aan om de mensen uit uw omgeving te laten weten dat uw kind is overleden. Op deze manier kunnen familie, vrienden en kennissen voorbereid hun medeleven tonen. Geeft u ook aan of in de kraamperiode bezoek op prijs wordt gesteld. Deze bezoeken kunnen zowel voor u als voor uw vrienden zeer waardevol zijn.

De Burgerlijke Stand

Bij een geboorte na 24 weken zwangerschapsduur moet aangifte worden gedaan in de gemeente van geboorte door de vader, de moeder of door iemand die bij de geboorte aanwezig is geweest. Aangifte moet worden gedaan voor of op de derde dag na de geboorte,

zaterdagen en zondagen en erkende feestdagen niet meegerekend. Bij overlijden bepaalt de familie wie het overlijden gaat aangeven. De uitvaartverzorger kan dit doen, maar ook de vader, moeder of iemand anders. De aangifte van overlijden wordt gedaan via een door de arts afgegeven verklaring van overlijden. De gegevens (zoals naam, adres, woonplaats, namen van ouders, tijdstip, plaats en datum van overlijden) worden aan de Burgerlijke Stand doorgegeven.

Als de baby levenloos geboren is, maakt de ambtenaar van de Burgerlijke Stand geen akte van geboorte en overlijden op, maar alleen een akte waaruit blijkt dat de baby op het moment van geboorte niet in leven was. Bij deze 'akte van een levenloos geboren kind' wordt een 'verlof tot begraven of cremen' afgegeven. Als de baby levenloos geboren is bij een zwangerschapstermijn van minder dan 24 weken, gelden er geen wettelijke regels. De baby hoeft niet te worden aangegeven. Als u dit toch wilt, kunt u dit doen met een verklaring van de arts waaruit blijkt dat het kind levenloos geboren is bij een zwangerschapsduur van minder dan 24 weken. Er wordt dan een 'akte van levenloos geboren' opgemaakt. Uw zoon of dochter kan altijd in het trouwboekje worden bijgeschreven. Door het kind een naam te geven, het geslacht bekend te maken en het officieel te laten registreren, krijgt hij of zij een identiteit. Veel ouders ervaren dit als een erkenning van het bestaan van hun kind.

Het is mogelijk om aangifte te doen in het Vrouw Moeder Kind-centrum van Máxima Medisch Centrum. De ambtenaar van de burgerlijke stand van de gemeente Veldhoven verzorgt op werkdagen van 8.30 – 10.30 uur de geboorteaangifte. De ambtenaar komt naar uw kamer om de aangifte op te nemen. De akte wordt direct geprint, zodat u deze ter plekke kunt ondertekenen. Vervolgens neemt de ambtenaar van de burgerlijke stand de ondertekende akte mee naar de afdeling burgerzaken van de gemeente Veldhoven. Als u gebruik wilt maken van deze service, kunt u dat aangeven bij de verpleegkundige of bij de zorgcoördinator van de kraamsuites.

Als u geen gebruik kunt of wilt maken van deze service, kunt u de aangifte op afspraak doen bij de gemeente Veldhoven. Deze afspraak kan via internet wordt gemaakt op: www.veldhoven.nl of telefonisch 14040 (geen netnummer nodig). Dit nummer kan alleen via de portier of een mobiele telefoon worden gebeld.

Adres:

Gemeentehuis Veldhoven
Meiveld 1
5501 KA Veldhoven

Het gemeentehuis te Veldhoven, afdeling burgerzaken is geopend:

- maandag, woensdag t/m vrijdag: van 09.00 tot 17.00 uur
- dinsdag: van 09.00 tot 19.00 uur.

Telefoonnummer (040) 258 44 11.

Als één van een tweeling overlijdt

Als één van een tweeling overlijdt, kunt u te maken krijgen met tegenstrijdige gevoelens. U bent verdrietig over uw overleden baby en tegelijk blij met of nog ongerust over uw levende baby. Probeer de tijd te nemen die u nodig heeft om afscheid te nemen van uw overleden kind en de lange tijd, pijn en moeite die nodig is om met uw verdriet verder te leven.

Kraambed

U als moeder moet wellicht nog enige tijd na de bevalling in het ziekenhuis blijven. U krijgt (zo mogelijk) een éénpersoonskamer. Ligt u op een plaats waar u zich niet prettig voelt, vraag dan om verandering. U kunt altijd een gesprek vragen met een verpleegkundige of arts die u of uw baby heeft verzorgd. Of met uw gynaecoloog, kinderarts of verloskundige. Ook is een gesprek mogelijk met een maatschappelijk werker, psycholoog of een van de levensbegeleiders van het ziekenhuis.

Het op gang komen van de melkproductie

De kans is groot dat u tussen de vierde dag en vijfde dag na de geboorte van uw baby stuwings gaat krijgen. Dit is een fysiologisch proces maar dit kan tegenstrijdige gevoelens veroorzaken wanneer uw baby is overleden. Om zo min mogelijk last te hebben van de stuwings kunt u tijdens deze stuwingsdagen een stevige bh dragen, koude kompressen gebruiken die de pijn en zwelling kunnen verminderen en/of een paar kopjes saliethee drinken om de melkproductie te remmen. Sommige moeders willen toch wat afkolven en dit later weer afbouwen, deze vrouwen slapen beter door de oxytocine die hierbij vrijkomt en hebben minder last van stuwingspijn. Niet alles hoeft onderdrukt te worden, dit is een persoonlijke keuze. Om stuwings tegen te gaan is ook medicatie te krijgen, maar dit heeft niet de eerste voorkeur vanwege de eventuele bijwerkingen die hierbij op kunnen treden.

Wanneer uw baby na de eerste levensweek overlijdt is de kans groot dat de melkproductie al op gang is gekomen als u uw baby borstvoeding gaf. Het is dan niet raadzaam om direct te stoppen met uw borsten leeg te maken. De kans is namelijk aanwezig dat u een borstontsteking krijgt. Het is belangrijk de melkproductie af te bouwen door uw borsten steeds minder vaak leeg te maken met behulp van kolven. Haal er elke twee á drie dagen een kolfbeurt vanaf door de tijd tussen de kolfbeurten te verlengen en door minder lang te kolven. Houdt hierbij uw borsten goed in de gaten op harde plekken en pijn.

Als u problemen ondervindt ondanks het opvolgen van bovenstaande adviezen, raadpleeg dan uw huisarts, verloskundige of lactatiekundige.

Naar huis

Het is mogelijk dat u zo snel mogelijk het ziekenhuis wilt verlaten. Het kan ook gebeuren dat u liever nog niet naar huis gaat, omdat u opziet tegen de leegte die daar ontstaat. Met lege handen uit het ziekenhuis komen is een grote teleurstelling. U had zich op een blijde thuiskomst verheugd. Thuis staat misschien alles klaar voor de baby, die er niet meer is. Wij raden u aan om niet alle sporen van voorbereiding op de komst van uw kind vóór uw thuiskomst uit te wissen. Dat zou u de kans ontnemen ook op deze manier, hoewel pijnlijk, afscheid te nemen van uw baby. Het is beter te accepteren dat er werkelijk een kind was. Dit

zal u helpen beter met uw verdriet en met de gevoelde leegte om te gaan. Er is geen haast: wat u met de babyspulletjes doet kunt u altijd later beslissen. De eerstvolgende dagen en nachten zult u veel denken aan de baby. Aarzel niet medische hulp in te roepen bij problemen, bijvoorbeeld slaapstoornissen. Het is normaal dat u veel huilt, droomt en praat over de baby.

Een moeder vertelde:

'Het was op de dag van mijn thuiskomst voor het eerst dat ik mijn gevoelens de vrije loop liet. Ik ben mijn man eeuwig dankbaar dat hij mij door die dagen heen sleepte. Ik kwam op kerstavond thuis. Mijn man maakte een fles wijn open, ging naast me zitten en luisterde, luisterde zes uur lang naar mijn huilen en praten. Hij was begrijpend, aanmoedigend en vooral voelde ik dat hij van me hield.'

Weer thuis: een aanzet

De mensen in uw omgeving, zoals vrienden en familie, zullen het soms moeilijk vinden met u te praten over het verlies van uw baby. Sommigen vinden het zo moeilijk dat ze elk contact met u vermijden. In het contact zijn de eerste woorden het moeilijkste. Als u er behoefte aan heeft met familie of vrienden over te praten, begin er dan gerust over. Vaak blijkt dan dat ook uw vrienden en familie er behoefte aan hebben er met u over te praten en u erbij te helpen.

Reactie van een ouder:

'Daags na het overlijden van ons kind, hebben we al onze vrienden en kennissen opgebeld en veel daarvan hebben gezegd: als jullie niet hadden gebeld hadden wij niet durven komen.'

Weer thuis

Na de begrafenis of crematie

Met de begrafenis of crematie van uw kind is de moeilijke periode die u doormaakt zeker niet afgesloten. Aan de ene kant moet u leren leven met het verlies van uw baby. Dat vraagt veel tijd en energie. Aan de andere kant vragen uw gezin, werk, omgeving en familie om aandacht. Het is heel begrijpelijk en gewoon dat u het liefst rust wilt hebben, dat u geen zin heeft om de draad weer op te pakken. Wanneer u zichzelf de ruimte en tijd gunt het verdriet te beleven en als het nodig is die ruimte opeist van anderen, kunt u het overlijden van uw baby verwerken. Op den duur zult u de toekomst met meer vertrouwen tegemoet zien.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van uw baby geleidelijk meer draaglijk wordt; vergeten zult u uw baby echter nooit. Rouwen is een persoonlijk proces; iedereen uit zijn verdriet anders. Sommige ouders willen voortdurend over hun verdriet en de baby praten, anderen juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen. Als u verdriet kunt delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn dit te dragen. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om onder woorden te brengen. Verschillende gevoelens kunnen u in de war brengen.

Het is niet ongewoon dat u zich nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of laconiek voelt. U is iets overkomen dat uw leven heeft verstoord, verwachtingen heeft teniet gedaan en uw aanvankelijke vreugde zinloos heeft gemaakt. Om dit te boven te komen is veel tijd, kracht en moed nodig. U zult dan ook op een andere manier verder leven dan vóór het overlijden van uw baby.

Vragen

Een vraag die u sterk bezig kan houden is: 'waarom?'

Een klein deel van uw 'waarom-vragen' zal misschien beantwoord kunnen worden door het onderzoek (obductie) naar de doodsoorzaak. Op de vraag waarom juist uw baby stierf, zal nooit een antwoord komen. Er is geen antwoord op de vraag naar het overlijden. Gelovige mensen vinden troost in hun geloof, anderen wellicht in een andere levensovertuiging. Ook de vaststelling dat het overlijden een baby van pijn en leed verlost, kan troost bieden. Waar het om gaat, is te leren accepteren dat uw kind niet meer bij u is en dat het bereiken van de aanvaarding hiervan een langdurig en pijnlijk proces is.

De 'waarom'-vraag zal u wellicht wel bezighouden. Iedereen zal zijn eigen antwoord of berusting vinden. De weg op zoek naar een antwoord kan ook daarom pijnlijk zijn omdat ouders, vooral moeders, zich vaak schuldig voelen aan het overlijden van hun kind. Deze schuldgevoelens kunnen het leven ondraaglijk maken. Hierover praten kan u helpen de zaken helderder en realistischer te zien. U zult nooit weten waarom u uw baby heeft verloren, maar u zult altijd weten wat de baby voor u heeft betekend. Het is heel goed mogelijk dat uw baby is overleden nadat besloten is de behandeling te stoppen omdat verder behandelen zinloos was. Het verstandelijk weten dat het 'zo beter is' en de emotionele wens 'ik wilde dat mijn baby nog leefde' zijn moeilijk met elkaar te verenigen. Beide gedachten zullen heel lang naast elkaar blijven bestaan.

Reactie van ouders:

'Je zou kunnen zeggen dat we ons op de een of andere manier verantwoordelijk voelen voor wat is gebeurd, hoewel we weten dat we er niets aan konden doen en er geen manier was om het te voorkomen. Maar toen ik de baby vasthield, bad ik dat God hem tot zich zou nemen zodat hij niet langer zou lijden.'

'We vroegen ons af waarom deze vreselijke gebeurtenis ons moest overkomen, terwijl we zo graag een baby wilden om van te houden.'

Ouders rouwen allebei

Ouders ontwikkelen een band met hun kind tijdens de zwangerschap, bevalling en de eerste dagen daarna. Deze gevoelens mogen niet onderschat worden. Het is goed te weten dat mannen en vrouwen hun emoties op verschillende manieren en momenten kunnen tonen. Als u met elkaar kunt praten over wat u voelt en wat u van elkaar opmerkt, zal dit een steun zijn het verlies, de leegte en het gemis gezamenlijk te dragen.

De andere kinderen

Uw leven zal nog lange tijd beïnvloed worden door het overlijden van uw kind. Als u nog andere kinderen heeft, vergen die tegelijkertijd veel van uw aandacht. Veel vragen komen waarschijnlijk in u op. Afhankelijk van de leeftijd van de zusjes en/of broertjes van uw overleden baby ziet u zich voor het probleem geplaatst wat u hen moet vertellen: moeten ze weten dat de baby overleed? Zullen ze wel of niet meegaan naar de begrafenis?

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 u en vroegen zij honderd uit over het kind dat u droeg. Ze hebben de baby vast wel eens voelen bewegen als ze hun hand op uw buik legden. Om uw kind(eren) goed op te kunnen vangen is het belangrijk dat u samen met uw partner bij deze gedachten stil blijft staan. Ook al zijn de kinderen in uw gezin nog jong, vertel hen toch wat er is gebeurd. Gebruik hiervoor gewone taal. Ook kleine kinderen begrijpen dan dat er iets met de baby aan de hand is. Houd geen feiten achter voor het kind. Alles eerlijk vertellen kan er toe bijdragen dat het kind de oorzaak van het overlijden niet toeschrijft aan eigen gevoelens, gedachten of handelingen; kortom aan zichzelf. Kleine kinderen accepteren de werkelijkheid vaak heel goed.

Als de baby voor uw andere kinderen een persoon wordt, begrijpen zij uw bezorgdheid en verdriet beter. Vertel ze wat u voelt en laat ze vertellen wat zij voelen op momenten dat ze er zelf over beginnen. Het is beter de vragen te beantwoorden dan ze in onzekerheid te laten.

Wij raden aan de kinderen mee te nemen naar de begrafenis of de crematie. De afscheidssymbolen geven de gelegenheid om samen met de familie en hun ouders verdriet te hebben. Als het kind dit afscheid mist, blijft de gebeurtenis een vraagteken en geeft dit aanleiding tot angstige fantasieën. Ook al toont uw kind zijn gevoelens op een andere manier dan u, wil dat nog niet zeggen dat het sterven van de baby hem of haar niets doet. Kinderen hebben daar vaak hun eigen manier van uiten voor, via spel, verhaaltjes, tekeningen of gesprekjes onder elkaar of met u. Welke voorstelling uw kinderen zich er ook bij maken, geef ze de kans op hun eigen manier het sterven van een nieuw broertje of zusje te beleven. Wanneer u de kinderen laat delen in wat u en het gezin is overkomen, houdt u mogelijkheden open om later steeds vrij over de overleden baby te kunnen praten. Sommige ouders 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 uw kind tijdelijk aan een vertrouwd persoon over te laten (misschien maar voor enkele uren per dag of week) zodat u de ruimte heeft om u aan uw gevoelens over te geven.

Opmerkingen van een moeder:

'Mijn grootste probleem was mijn driejarig zoontje. Ik kon het niet uithouden, hem te veel om me heen te hebben. Hij leek me mateloos te irriteren. Ik was een tijd lang behoorlijk streng voor hem, maar nu kan ik hem veel meer waarderen.'

Familie, vrienden, lotgenoten

Weer thuis kunt u zeer verschillende reacties meemaken in uw omgeving. Meestal hebben de ouders het liefst slechts enkele, zeer vertrouwde mensen om zich heen. Familie, vrienden en buren kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen u met praktische dingen helpen, naar u luisteren en simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als u uw behoefte duidelijk en eerlijk kenbaar maakt (zoals alleen gelaten te willen worden, geen behoefte aan gezelligheid). Soms is een vakantie met de partner of een avondje-uit een gezonde afleiding. Zo'n uitje kan u weer nieuwe kracht geven en een heilzame werking hebben. Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk de juiste dingen te doen of te zeggen al proberen ze zich in uw situatie in te leven. Ze zullen nooit voelen wat u voelt. Daardoor kunnen ze zich soms wat onbeholpen gedragen en opmerkingen maken die u pijn doen. Voorbeelden daarvan zijn 'gelukkig was jullie kind nog maar enkele dagen oud'; 'jullie zijn nog jong'; of 'gelukkig hebben jullie er nog een over'. In uw woonomgeving zult u terughoudendheid en verlegenheid bespeuren. Soms krijgt u het gevoel dat u in de steek wordt gelaten of zelfs wordt gemeden. Daarom is het nuttig een eerste stap te nemen en te laten weten hoe u het liefst behandeld wilt worden. Velen zullen komen met goed bedoelde adviezen. Toch zult u zelf, met uw partner, uw eigen weg moeten gaan. Wees niet bang om, ook in deze moeilijke tijd, uw eigen keuzen te maken. Mensen die u meestal meer vanzelfsprekend aan zullen voelen, zijn ouders die in het verleden hetzelfde als u hebben meegemaakt. Zulke ouders, lotgenoten, hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in u omgaat. Mogelijkheden om met deze ouders in contact te komen, staan aangegeven op de laatste pagina van deze brochure.

Enkele ouders drukten hun ervaring als volgt uit:

'Het is net alsof de meeste mensen liever hebben dat ik niet praat over het verlies van mijn zoon. Ze voelen zich daar erg ongemakkelijk bij omdat ze niet kunnen begrijpen dat ik me beter voel als ik over hem praat.'

'Ben je zo gevoelloos te denken dat het een opluchting was dat Jannie stierf? Je hebt er geen idee van wat we voor haar voelden. We blijven verdrietig zolang we leven.' Doordat ik hoorde dat veel anderen op dezelfde wijze hebben geleden, onder hetzelfde verlies, realiseerde ik me dat we zeker niet alleen waren en dat ook anderen er bovenop zijn gekomen.'

Lichamelijke reacties

Naast alle emotionele problemen, uw verdriet en wanhoop voelt u waarschijnlijk ook lichamelijk de leegte en de pijn die uw kindje heeft achtergelaten. Lichamelijke reacties, zoals naweeën, pijn door hechtingen, moedermelk en controle bij de gynaecoloog worden veelal door vrouwen als zinloos beleefd. Ook het vertellen over de baby, de bevalling en hoe het daarna ging, valt in het contact met anderen nu soms weg. We praten er liever niet over. Dit alles maakt het besef voor de moeder des te indringender. Nu u weer enige tijd thuis bent, komen er wellicht vragen op u af wat betreft lichamelijk contact met uw partner. Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen. Ook vaders kunnen hun verdriet als lichamelijke pijn ervaren. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen in deze periode wordt soms als tegenstrijdig ervaren: leven verhinderen als je een kind hebt verloren. Met deze gevoelens te leren leven vergt tijd.

Weer aan het werk

Het is belangrijk de tijd te nemen voor uw verdriet. U kunt het normale zwangerschaps- en bevallingsverlof van 16 weken opnemen. U kunt dit het beste bespreken met uw bedrijfsarts of direct met uw werkgever. De eerste periode zou u op therapeutische basis kunnen werken; afhankelijk van hoe u zich voelt, bepaalt u zelf wanneer en hoeveel uur u werkt. Ook voor mannen is het belangrijk tijd te nemen voor hun verdriet, al houden werkgevers daar vaak niet veel rekening mee.

De toekomst

Uw gedachten zijn in de eerste weken en maanden waarschijnlijk vrijwel voortdurend bij uw overleden baby. Al in deze tijd is het mogelijk dat u zich afvraagt hoe het verder zal gaan. Vragen als 'kunnen we nog kinderen hebben?', 'durf ik een nieuwe zwangerschap aan?' 'met welke risico's moeten we rekening houden?'. Ook uw omgeving zal zich met dergelijke vragen bezighouden en u proberen met adviezen van dienst te zijn. Het is belangrijk dat u hier als ouders samen over praat en uw vragen in een gesprek met een arts bespreekt.

Gesprek na enkele maanden

Drie tot vier maanden na het overlijden van de baby vindt een gesprek plaats tussen ouders en kinderarts. In dit gesprek is gelegenheid alle vragen te stellen die u bezig houden. Naast medische vragen is er ook ruimte om te vertellen hoe het u emotioneel vergaat. Dit gesprek kan u van streek maken omdat u praat over de eerste dagen na de bevalling en die u daardoor opnieuw kunt beleven. Stel in dit gesprek ook die onderwerpen of zaken aan de orde die u niet begrepen hebt, die u vreemd voorkomen of waarvan u niet weet aan wie u die moet vragen.

Ook het resultaat van het onderzoek na overlijden (obductie) komt aan de orde. Een ander aspect dat in het gesprek aan de orde zal komen is hoe uw verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn. Wilt u opheldering over zaken als erfelijkheidsonderzoek, vruchtwaterpunctie, of zijn er andere zaken waarover u uitsluitel wenst, vraag het. Uw arts zal proberen u zo goed mogelijk te antwoorden. Het is aan te bevelen om uw vragen alvast op te schrijven en mee te nemen zodat u niets vergeet.

Vervolg

Wilt u ook graag of wellicht liever met anderen dan met mensen uit uw directe omgeving praten? Aarzel dan niet contact op te nemen met de huisarts, pastor, maatschappelijk werkende of psycholoog. Achter in deze brochure staan adressen en telefoonnummers van o.a. de Landelijke Zelfhulporganisatie 'Ouders van een overleden kind' en de Vereniging van Ouders van Couveusekinderen. Bij hen kunt u ook leesmateriaal krijgen. Máxima Medisch Centrum organiseert elk najaar een ontmoetingsavond voor ouders van een overleden kind. U ontvangt voor deze avond een uitnodiging. Na deze avond is het mogelijk om deel te nemen aan een aantal vervolg gespreksavonden in kleine groepen. Meer informatie over deze gespreksavonden staat in de folder 'ontmoetingsavond en gespreksavonden voor ouders van een overleden kind', verkrijgbaar bij de afdeling psychosociale zorg en bij het patiënteninformatiecentrum.

Nawoord

Met deze brochure hebben we geprobeerd u te steunen in een moeilijke tijd. De brochure is zeker geen vervanging van persoonlijke steun door mensen in uw omgeving. Met de beschreven ervaringen van ouders en de gegeven praktische adviezen is een poging gedaan u op de hoogte te stellen van een aantal zaken die voor u van belang kunnen zijn.

Adressen**Stichting Lieve Engeltjes**

Contactgroep voor mensen die te maken hebben met het verlies van een kind. De mogelijkheid bestaat om 24 uur per dag met lotgenoten in contact te komen. Op de internetsite staan verhalen, herdenkingskaarten, boektitels, artikelen, gedichten en een nieuwsbrief www.lieve-engeltjes.nl

Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties (VSOP)

Betrokken bij erfelijke en/of aangeboren aandoeningen

Vredehofstraat 31, 3761 HA Soestdijk

Tel. (035) 603 40 40

E-mail: VSOP@vsop.nl

www.vsop.nl

Voor vragen over erfelijkheid, aangeboren aandoeningen en lotgenotencontact kunt u contact opnemen met de ERFO-lijn van de VSOP, tel. (0900) 665 55 66 (€0,25 per minuut) op maandag en donderdag van 10.00 tot 15.00 uur. Email: erfolijn@erfocentrum.nl
Informatie over erfelijkheid en gezondheid is te vinden op: www.erfelijkheid.nl

www.peuteren.nl/afscheid-en-verlies/

Uiteraard kunt u via deze sites of via zoekmachines ook op andere sites informatie vinden. De onbegrensde mogelijkheden van internet brengen met zich mee dat we wat betreft andere sites niet voor de kwaliteit kunnen instaan. Suggesties zijn van harte welkom.

www.borstvoeding.nl/afbouwen-en-stoppen/stoppen-met-borstvoeding/