

Het verlies van uw baby

Dit boekje is een poging u enigszins op weg te helpen na het overlijden van uw baby. Het kan een aanvulling zijn op gesprekken die u heeft met uw arts, met anderen of met elkaar. De hulp en de steun uit uw omgeving zijn erg belangrijk en kunnen door dit boekje niet vervangen worden.



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Inleiding

Dit boekje bestaat uit twee delen. Het eerste deel (De eerste dagen na het overlijden van uw baby) kunt u het beste kort na het overlijden van uw baby lezen, omdat het praktische informatie bevat die u in de komende dagen van nut kan zijn. Het tweede deel (Weer thuis met lege handen) kunt u eventueel later lezen, omdat het gaat over de moeilijke periode die daarna komt.

De eerste dagen na het overlijden van uw baby

Vlak na het overlijden van uw baby kunt u uiteenlopende gevoelens bij uzelf bemerken. Sommige moeders en vaders voelen zich tot hun verrassing rustig en gevoelloos alsof zij 'verlamd' zijn. Dit is een reactie die het lichaam beschermt tegen een 'teveel' aan emoties. Het gevoel van verlamming zal na verloop van tijd afzakken en ruimte maken voor het eigenlijke beleven van het verlies. Andere ouders zullen misschien een gevoel van verdriet, verzet en woede voelen opkomen. Het verzet richt zich vooral tegen iedereen die met de baby te maken had, zoals artsen, verpleegkundigen of de verloskundige. Vaak bespeuren ouders ook boosheid ten opzichte van zichzelf of God. Rouwbeleving uit zich bij ieder mens verschillend en ieder heeft het recht om rouw op zijn/haar manier te beleven.

Het contact met de baby

Afhankelijk van de omstandigheden waaronder uw baby is gestorven, bent u daar zelf wel of niet bij aanwezig geweest. Misschien was u wel onder narcose en overleed uw kind tijdens of kort na de geboorte, zonder dat u hem of haar heeft gezien. Het zien en vasthouden van uw overleden baby kan u helpen om een goed beeld te krijgen van uw kind. Als u uw kindje graag nog eens in uw armen wilt nemen, maakt u dit dan kenbaar aan de verpleegkundige of de arts. Ook als uw kindje een zichtbare aangeboren afwijkingen heeft is het belangrijk uw baby te zien en vast te houden of aan te raken. Meestal blijkt de aanblik minder erg te zijn dan u had gedacht. Uw wens is heel natuurlijk en zeker niet 'vreemd'. Het zien en vasthouden van uw overleden baby kan u waarschijnlijk verder helpen en u troosten, ook voor de toekomst.

Aarzel niet om uw eventuele andere kinderen en dierbaren (familieleden of vrienden) daarbij aanwezig te laten zijn, als u daaraan behoefte heeft. Wilt u uw baby echter niet meer zien, dan respecteren wij dit uiteraard ook.

Enkele opmerkingen van ouders:

“Ik vond het beter dat hij stierf met ons in zijn buurt dan helemaal alleen. Hij stierf in mijn armen. Ik was blij dat ik hem kon vasthouden, maar ik wist ook dat ik hem nooit meer vast zou mogen houden. Tenminste niet in dit leven.”

“We hebben ons kind, omdat het een aangeboren afwijking had, na de geboorte niet willen zien, maar we vragen ons af hoe het er nou heeft uitgezien.”

“Mijn man wilde enige tijd bij onze baby blijven na zijn dood. Hij stond naast hem, met zijn hand op zijn lijfje.”

“Mijn man en ik zijn zo blij dat iemand ons gevraagd heeft of we onze baby wilden zien. Dat hielp ons erg in onze rouwverwerking. We weten nu hoe ons kind eruit zag. Het was moeilijk haar te zien, maar we zijn zo dankbaar dat we het deden.”

Een foto van uw baby

De ervaring heeft geleerd dat het nuttig kan zijn een foto van uw overleden baby te (laten) maken. Uw overleden of doodgeboren kindje is voor u een persoon, die echt bestaan heeft. Foto's van uw baby kunnen een kostbare herinnering worden. Verschillende ouders vertelden hoe fijn ze het vonden over foto's te beschikken. Anderen vertelden hoe jammer het was dat zij zich geen beeld meer konden vormen van hun baby en dat zij niets tastbaars meer hadden. U kunt het personeel of een vertrouwd iemand vragen om foto's te maken. De arts of verpleegkundige stelt u dit ook altijd voor, omdat zij weten hoe belangrijk veel ouders het vinden om een herinnering aan hun kind te hebben. U kunt een haarlokje krijgen of een afdruk van de voetzool van uw baby. Ook is het mogelijk een gipsafdruk te maken van de handjes of voetjes.

Als u foto's heeft van de korte periode waarin uw baby leefde, vraag dan ook om foto's te maken ná het overlijden. Laat ook foto's maken als uw kind doodgeboren is. Zo kunt u later steeds weer even kijken als u met de vraag rondloopt hoe uw kind er in werkelijkheid uitzag. Denkt u er rustig over na of u foto's wilt hebben. De periode waarin dat kan is kort. Misschien staat de gedachte aan een foto u nu niet aan, maar dit kan later veranderen. Als u toch afziet van het laten maken van foto's zal iedereen dit besluit respecteren. Vanaf 23 weken zwangerschap kunt u gebruik maken van de stichting Make a Memory. Zij maken kosteloos een professionele, persoonlijke fotoreportage van uw kindje. Zij komen zowel in het ziekenhuis als bij u thuis.

Op de afdeling

U als moeder moet eventueel nog enige tijd na de bevalling in het ziekenhuis blijven. U krijgt een eigen kamer waar ook uw partner kan blijven slapen. Op de afdeling verblijven ook kraamvrouwen met een gezonde baby. Dit kan bij u emotionele reacties oproepen. Als u behoefte heeft om tijdens uw verblijf op de afdeling met iemand te praten over wat u bezighoudt, kunt u daarvoor een gesprek aanvragen met de arts, psycholoog of de geestelijk verzorger. Zij maken tijd en ruimte om naar u te luisteren en u tot steun te zijn. Heeft u behoefte aan zo'n gesprek, geeft u dit dan aan bij de verpleegkundige.

Uw overleden baby kan bij u op de kamer blijven als u dit wenst. Uw baby kan opgebaard worden in een wiegje, mandje of in een bakje water. U mag zelf een mandje of bakje voor wateropbaring meenemen, u kunt dit ook van de verpleegkundige krijgen.

Obductie (ook wel ‘sectie’ genoemd)

Vaak wordt aan ouders voorgesteld om obductie te doen bij hun overleden kind. Een obductie is een gedetailleerd onderzoek na de dood om nadere opheldering te krijgen over de doodsoorzaak. De bevindingen van zo'n onderzoek kunnen u verder helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van uw kind. Soms is het onderzoek ook van belang in verband met erfelijke aspecten ten aanzien van een eventuele volgende zwangerschap. Bovendien kan het onderzoek bijdragen aan een beter inzicht in ziekten van pasgeborenen, zodat de zorg voor zieke pasgeborenen in de toekomst nog verder kan verbeteren. Als u zo'n onderzoek liever niet wilt laten doen, wordt dit gerespecteerd. Het is mogelijk dat de sectie geen aanwijsbare reden aangeeft waarom uw kindje is overleden. In enkele gevallen is het na obductie niet meer gewenst dat de ouders het kindje nog zien. De patholoog (die de obductie uitvoert) doet er alles aan om dit te voorkomen. Na obductie kan uw kindje niet in water opgebaard worden.

De burgerlijke stand

Tegenover de geboorteaangifte staat de aangifte van overlijden. Dit geldt vanaf 24 weken zwangerschap. De aangifte van overlijden hoeft u niet zelf te doen. Dit wordt gedaan via een door de arts afgegeven overlijdensverklaring. Als u een begrafenisondernemer inschakelt, kan deze de overlijdensverklaring naar de Burgerlijke Stand sturen. Daar wordt dan een overlijdensakte opgemaakt. Is uw kind overleden vóórdat u aangifte van geboorte kon doen, dan kunt u toch aangifte van geboorte doen. De Burgerlijke Stand maakt dan op grond van de overlijdensverklaring van de arts een akte op, waarin staat dat uw kindje was overleden op het moment van de aangifte.

Uw kindje kan, als u daar prijs op stelt, in deze situatie dus door de Burgerlijke Stand in uw trouwboekje worden bijgeschreven. Kinderen onder de 24 weken mag u zelf aangeven bij de burgerlijke stand.

Geboortekaartje - overlijdensannonce

Uw omgeving verwacht misschien een geboorteaankondiging. Is uw kindje overleden voordat u geboortekaartjes heeft verzonden, dan kan dit aanleiding geven tot pijnlijke vragen. Daarom adviseren we u op de één of andere wijze officieel te laten weten dat uw kindje is overleden. Hetzelfde geldt voor de situatie dat uw kind overleed nadat u geboortekaartjes had verzonden.

Zorg ervoor dat degenen waarmee u geregeld contact heeft tijdig op de hoogte zijn, zodat zij hun medeleven kunnen tonen. Op de afdeling liggen voorbeeldteksten ter inzage die u kunnen helpen bij het opstellen van een overlijdensannonce.

Begrafenis of crematie

Uw kindje moet op een gepaste wijze begraven of gecremeerd te worden.

U heeft zelf de verantwoordelijkheid voor de organisatie hiervan. De verpleegkundige kan u daarbij behulpzaam zijn. Als ziekenhuis geven wij geen advies bij het kiezen van een uitvaartondernemer. Dit om eventuele belangenverstrengeling te voorkomen. Mogelijk bent u aangesloten bij een uitvaartorganisatie die dit voor u regelt. U kunt eveneens besluiten om de begrafenis of crematie helemaal zelf te regelen.

Als er andere kinderen in het gezin zijn, vraagt u zich misschien af of u hen mee moet nemen naar de begrafenis of crematie. Misschien aarzelt u ook of u de plechtigheid zelf moet bijwonen. Het is aan te bevelen er samen met uw kinderen heen te gaan als ze ouder zijn dan twee jaar. Het beleven van de begrafenis of crematie helpt ook jonge kinderen een duidelijk besef van het overlijden van hun broertje of zusje te krijgen, wat hen zal helpen het verlies te verwerken.

Baby's geboren na een zwangerschapsduur van 24 weken of meer moeten officieel worden begraven of gecremeerd. Met toestemming van de grondeigenaar mag u uw baby in de tuin begraven.

Crematie via het ziekenhuis

Als uw kindje niet ouder is dan 24 weken, kunt u uw kindje ook via het ziekenhuis laten cremieren. Uw kindje wordt dan gecremeerd samen met andere kindjes vanuit Rijnstate Arnhem. Deze crematie vindt eenmaal in de vier maanden plaats op Begraafplaats Moscowa. U kunt hierbij niet aanwezig zijn. Als u dat wenst, krijgt u thuis bericht dat de crematie heeft plaatsgevonden.

Bij de asverstrooiing kunt u wel aanwezig zijn. Tijdens de opname in het ziekenhuis vragen we u of u dit wilt. U krijgt hiervoor een schriftelijke uitnodiging. Er wordt een kleine herdenkingsdienst gehouden, waarna de as wordt uitgestrooid op een speciaal hiervoor bestemd veld bij Moscowa. Voor deze dienst worden meerdere ouders van overleden kindjes uitgenodigd. Verpleegkundigen van de kraamafdeling van het ziekenhuis zullen hier ook bij zijn. U kunt er uiteraard ook voor kiezen niet bij de as verstrooiing aanwezig te willen zijn. De as zal dan wel uitgestrooid worden. De asverstrooiing vindt plaats in februari, juni en oktober.

Moedermelk

Uw baby is overleden en u voelt dat uw borsten melk produceren, waarmee u nu geen raad weet. Het is verdrietig te beseffen dat er geen kindje meer is dat uw borstvoeding nodig heeft. De moedermelk herinnert u aan de baby en laat u de leegte zo heel bewust en heel lichamenlijk voelen. Net als de naweeën, het vloeien en de slapte van uw buik kan dit tegenstrijdige gevoelens van verdriet en boosheid op uw lichaam veroorzaken. Het dragen van een nauwsluitende bh zal wat verlichting geven. De melkproductie houdt na enige tijd vanzelf op. De arts kan u ook medicijnen voorschrijven waardoor de melkproductie stopt.

Naar huis gaan

Waarschijnlijk wilt u zo snel mogelijk naar huis om u in eigen kring aan uw verdriet over te geven. Zodra het medisch verantwoord is, kunt u het ziekenhuis verlaten. Eventueel kunt u uw kindje zelf mee naar huis nemen of door de uitvaartondernemer bij u thuis laten brengen.

Het is ook mogelijk dat u liever nog niet naar huis wilt, omdat u opziet tegen de leegte die daar ontstaat. Met lege handen uit het ziekenhuis komen, is een bittere teleurstelling. U had u op een blijde thuiskomst verheugd. Thuis staat misschien al alles klaar voor de baby, die er niet meer is.

Toch is het niet goed om alle sporen van voorbereiding op de komst van uw kind vóór uw thuiskomst uit te wissen. Dit zou u de kans ontnemen ook op deze manier, hoe pijnlijk dan ook is, afscheid te nemen van uw baby. Dit zal u helpen beter met uw verdriet en de gevoelde leegte om te gaan. Er is geen haast: wat u met de babyspulletjes doet, kunt u later altijd nog bepalen.

De eerstvolgende dagen en nachten zullen gekenmerkt worden door uw gedachten aan de baby. Aarzel niet om medische hulp in te roepen bij problemen (bijvoorbeeld slaapstoornissen). Het is normaal als u veel huilt, droomt en praat over de baby. Alles wat u voelt, is juist en normaal.

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 heensleepte. Ik kwam op kerstavond thuis. Mijn man maakte de 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 mij hield.”

Deel twee: weer thuis

Als u weer thuis bent, zullen de mensen in uw omgeving, vrienden en familie het soms erg moeilijk vinden nu met u te praten over het verlies van uw baby. De eerste woorden zijn dan de moeilijkste. Heeft u er behoefte aan om met vrienden of familie te praten, probeert u dat dan wel. Dan zal blijken dat ook uw vrienden of familie duidelijk behoefte hebben om er met u over te praten en u daarmee te helpen. Het zelf benaderen van uw familie en vrienden kan hen helpen over de moeilijke drempel van het contact maken heen te stappen.

Een reactie van ouders:

“Daags nadat ons kind was overleden, hebben we al onze vrienden en kennissen opgebeld en veel van hen hebben gezegd: “Als jullie niet hadden gebeld, hadden we niet durven komen.”

Weer thuis met lege handen

U bent weer thuis. Thuiskomen was moeilijk. U begint waarschijnlijk steeds meer te beseffen dat u het zonder dit kindje moet redden. De volgende maanden zult u veel verdriet, pijn en leegte beleven bij de gedachte aan uw baby en alles wat er is gebeurd. Veel vragen en tegenstrijdige gevoelens zullen u overvallen. Dit hoofdstuk probeert u enigszins verder te helpen, u wegwijs te maken en u aan te moedigen om uw verdriet te uiten zodat u het verlies kunt verwerken. De thema's die aangehaald worden, zijn gebaseerd op de meest voorkomende vragen van ouders die in dezelfde situatie verkeerd hebben als u nu.

Na de begrafenis of crematie

Met de begrafenis of crematie van uw kindje is de moeilijke periode die u doormaakt zeker niet afgesloten. Vaak begint dan de zwaarste tijd. 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 op te pakken. Het is alsof u nu pas echt de leegte voelt, alsof het verdriet u nu pas overmant.

Soms proberen ouders hun gevoelens te verbergen en storten zij zich weer in hun dagelijkse bezigheden; zij doen alsof er niets aan de hand is.

Als u uzelf ruimte gunt om het verdriet te beleven en desnoods die ruimte opeist van anderen, kunt u het overlijden van de baby verwerken. Op den duur zult u de toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien. Het is belangrijk dat u veel tijd neemt voor uzelf.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van uw baby geleidelijk draaglijker wordt. Rouwen doet iedereen op zijn eigen manier; iedereen uit zijn verdriet anders. Sommige ouders willen voortdurend over hun verdriet en de baby praten, andere ouders willen dit juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen.

Al deze reacties zijn volkomen normaal en begrijpelijk. Het is goed om te tonen hoe u zich voelt. Als u uw droefheid kunt delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn het te dragen. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om voor u te houden of onder woorden te brengen. Verschillende gevoelens kunnen u in de war brengen, zo erg, dat u denkt dat u 'gek' wordt. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. Het is niet ongewoon dat u zich nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of zelfs laconiek voelt. U overkwam iets dat uw leven heeft verstoord, uw verwachtingen teniet heeft 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.

Waarom

Een brandende vraag die u bezig kan houden is: 'Waarom?'. 'Waarom overkomt ons dit?', 'Waarom was de baby zo zwak?', 'Waarom laat God dit toe?', 'Waarom heeft dit kunnen gebeuren?'

Een deel van uw 'waarom'-vragen zou beantwoord kunnen worden aan de hand van onderzoek (obductie) naar de doodsoorzaak.

Op de vraag waarom juist uw baby stierf, zal echter nooit een antwoord komen. Er is geen antwoord op de vraag naar de dood. Gelovige mensen vinden troost in hun geloof, anderen wellicht in een andere levensovertuiging.

Ook de vaststelling dat de dood uw baby van pijn en leed heeft verlost kan troost bieden. Het gaat er hier niet om het antwoord op de 'waarom'-vraag te geven. Dat antwoord is er niet. Waar het wel om gaat is te leren accepteren dat uw kindje niet meer bij u is en dat het bereiken van de aanvaarding hiervan een langdurig en pijnlijk proces is.

Dit betekent natuurlijk niet dat de 'waarom'-vraag u niet mag bezighouden. Iedereen zal zijn eigen 'antwoord' of berusting vinden. De weg op zoek naar een antwoord kan ook pijnlijk zijn, omdat ouders, vooral moeders, zich vaak schuldig voelen aan de dood van hun kind. Deze schuldgevoelens kunnen het leven ondraaglijk maken. De dood wordt soms ervaren als een soort straf. Hierover praten kan u helpen om de dingen 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.

Reactie van ouders:

"Je zou kunnen zeggen dat we ons op de één of andere manier verantwoordelijk voelen door wat gebeurd is, 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. Er zijn zoveel mensen die een abortus laten verrichten of ongewenste kinderen hebben. Het is zo moeilijk te begrijpen."

Ouders rouwen beiden

Na de geboorte van een dood kindje of na het overlijden van een pasgeboren baby is de moeder vaak niet in staat om te helpen bij praktische zaken die na het overlijden geregeld moeten worden. De vader staat hier dan meestal alleen voor. Hij regelt alle praktische zaken en lijkt soms niet zoveel last te hebben van verdriet.

De meeste uitingen van medeleven gaan uit naar de moeder en vaak ziet men de gevoelens van de vader over het hoofd. Intussen lijden vaders net zo onder het verlies als moeders. Sommige vaders kunnen moeilijk praten over wat hen beweegt. Ze vluchten in hun werk, het organiseren van het huishouden, of in nietsdoen om zo hun gevoelens te baas te worden. Andere vaders denken misschien dat het beter is om maar helemaal niet met de moeder over de baby te praten om het haar niet nog moeilijker maken. Ze willen hun partner als het ware beschermen. Ook dat kan een uiting zijn van gevoelens en blijk geven van het feit hoe moeilijk ze het hebben. Het is dus goed om te weten dat mannen en vrouwen hun emoties op verschillende wijze en op verschillende momenten kunnen tonen. Als u met elkaar kunt praten over wat u voelt en wat u van elkaar opmerkt, zal dit een steun zijn om het verlies, de leegte en het gemis gezamenlijk te dragen.

De vader beleeft het verdriet om zijn kind dus vaak anders dan de moeder. Dit wil echter niet zeggen dat zijn gevoelens ten opzichte van het kind in mindere mate aanwezig zijn. Ook een vader ontwikkelt een band met zijn kind tijdens de zwangerschap, de bevalling en de eerste dagen daarna.

De andere kinderen

Uw leven zal nog lange tijd worden beïnvloed door het overlijden van uw baby. Heeft u nog andere kinderen heeft, dan vragen die tegelijkertijd veel van uw aandacht van u. Wat moet u hen bijvoorbeeld vertellen? Veel vragen komen waarschijnlijk in u op.

Moeten ze wel weten dat de baby is overleden? Zullen ze wel of niet meegaan naar de begrafenis of crematie? Alle gezinsleden leefden sterk naar het moment toe waarop het nieuwe zusje of broertje 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 misschien honderduit over het kindje dat u droeg. Misschien voelden ze het wel bewegen wanneer 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 dan nu wat er is gebeurd. Ook kleine kinderen begrijpen dan dat er iets met de baby aan de hand is en kunnen uw gevoelens van verdriet beter plaatsen.

Ook als uw kind zijn gevoelens niet op dezelfde wijze toont als 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. Vertel hen op eenvoudige wijze wat er is gebeurd. Vertel hen wat u voelt en laat hen vertellen wat zij voelen. Het is beter om hun vragen te beantwoorden dan hen in onzekerheid te laten. Welke voorstelling uw kinderen zich er ook bij maken, geef hen de kans op hun eigen wijze het sterven van een nieuw broertje of zusje te beleven. Als u uw kinderen laat delen in wat u en uw gezin overkwam, houdt u mogelijkheden open om ook later over de overleden baby te kunnen blijven praten.

Sommige ouders, met name moeders, voelen zich geïrriteerd door de aanwezigheid van hun andere kinderen. Dit gevoel van afwijzing kan 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 per week) zodat u de ruimte heeft om u aan uw gevoelens over te geven.

Opmerking van een moeder:

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

Familie, vrienden, lotgenoten

Weer thuisgekomen kunt u zeer verschillende reacties meemaken in uw omgeving. Misschien heeft u het liefst slechts enkele, zeer vertrouwde mensen om u heen. Familie, vrienden en buren kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen u met praktische dingen helpen. Zij kunnen ook naar u luisteren of simpelweg aanwezig zijn.

Het is goed als u uw behoefte duidelijk en eerlijk kenbaar maakt (bijvoorbeeld alleen gelaten willen worden, geen behoefte aan gezelligheid). Soms is een vakantie met uw partner of een avondje uit een gezonde afleiding. Zo'n uitje is geen vlucht maar kan u 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 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 ('gelukkig was jullie kind nog maar enkele dagen oud'; 'jullie zijn nog jong'; 'gelukkig hebben jullie er nog één over').

In uw woonomgeving zult u terughoudendheid en verlegenheid bespeuren. Soms krijgt u het gevoel in de steek gelaten te worden. Daarom is het nuttig een eerste stap te nemen en te laten weten hoe u het liefst behandeld wordt. Mensen die u meestal goed zullen aanvoelen zijn ouders die in het verleden hetzelfde hebben meegemaakt als u. Zulke ouders, lotgenoten, hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in u omgaat. Mogelijkheden om met zulke ouders in contact te komen, staan aangegeven achter in dit boekje.

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 zo lang als we leven.”

“Doordat ik hoorde dat vele anderen op dezelfde wijze hebben geleden onder hetzelfde verlies, realiseerde ik me dat we zeker niet alleen waren en dat ook anderen er bovenop gekomen zijn.”

Lichamelijke reacties

Naast alle emotionele problemen, uw verdriet en uw wanhoop voelt u ook lichamelijk de leegte en de pijn die uw kindje heeft achtergelaten. Lichamelijke reacties zoals naweeën, pijn door hechtingen en het produceren van moedermelk, maar ook controle bij de gynaecoloog worden door vrouwen in deze situatie vaak 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. Men praat er liever niet over. Dit alles maakt het besef voor de moeder des te indringender.

Nu u weer een tijdje thuis bent, komen er wellicht vragen op u af over lichamelijk contact met uw partner. Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen wordt soms als tegenstrijdig ervaren: leven verhinderen als je een kindje hebt verloren. Met deze gevoelens te leren leven, vergt veel energie en tijd.

De toekomst

Uw gedachten zullen de eerste maanden vrijwel voortdurend om uw verloren baby draaien. Het is mogelijk dat u zich afvraagt hoe het verder zal moeten ('Kunnen wij nog kinderen krijgen?'; 'Durf ik een nieuwe zwangerschap aan?'; 'Met welke risico's moeten we rekening houden?'). Zeer waarschijnlijk zal ook uw omgeving 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 nagesprek met de arts bespreekt.

Op grond van ervaring wordt u aangeraden om enige tijd te wachten voordat u weer in verwachting raakt. In het algemeen hebben vrouwen ruime tijd nodig om sterk genoeg te zijn voor het aanvaarden van een nieuwe zwangerschap. Het komt nogal eens voor dat vrouwen schuldgevoelens ervaren ten opzichte van de overleden baby als zij opnieuw een kind verwachten. Hoeveel tijd nodig is om u met uw partner emotioneel voor te bereiden op een nieuwe zwangerschap, is niet van tevoren te zeggen. U kunt daarbij het beste afgaan op uw eigen gevoel.

Het nagesprek

Na drie en na zes tot acht weken na het overlijden van uw baby vindt een gesprek plaats tussen ouders en kinderarts of gynaecoloog. In dit gesprek wordt u nog eens de gelegenheid geboden over alle vragen die u bezighouden opheldering te krijgen.

Naast medische vragen zal er ook ruimte zijn om te vertellen hoe het u emotioneel met u gaat. Het nagesprek kan u misschien van streek maken omdat u over dingen praat die in de eerste dagen na de bevalling plaatsvonden en die u daardoor herbeleeft. Het kan helpen om al bij voorbaat vragen die u bezighouden, op papier te zetten en mee te nemen, zodat u niets vergeet.

Ook als u twijfels heeft over de gang van zaken of het verloop van de bevalling is het belangrijk dit met de arts te bespreken. Wat ook in het nagesprek aan de orde zal komen is hoe uw verwachtingen zijn voor de toekomst. Vraag opheldering over zaken als erfelijkheidsonderzoek of andere dingen waarover u uitsluitel wenst. Uw arts probeert uw vragen zo goed mogelijk te antwoorden. Het is mogelijk om het nagesprek te combineren met een gesprek met de verpleegkundige die u in het ziekenhuis heeft begeleid.

De landelijke zelfhulporganisatie Vereniging ‘ouders van een overleden kind’

In Nederland bestaat sinds enkele jaren een vereniging van ouders die een kind hebben verloren. Het doel is informatieverschaffing en het bieden van lotgenotenhulp, onder andere via gespreksgroepen. De organisatie heeft contactpersonen in het hele land. Aarzelt u niet met deze organisatie contact te zoeken, wanneer u daaraan behoefte heeft. Het adres is: Postbus 418, 1400 AK Bussum, telefoonnummer (030) 234 38 68. Er is ook een website voor lotgenotencontact: www.vook.nl. Telefoon: 0900 - 2022723.

Stichting Lieve Engeltjes

Lieve Engeltjes is een stichting die eraan hecht om mensen die getroffen zijn door het verlies van een kind in staat te stellen om met elkaar van gedachten te kunnen wisselen over alle gevoelens die meespelen rondom dit verlies. Respect voor elkaars gevoelens staat voorop. Mensen van alle levensovertuigingen zijn welkom. De website is www.lieve-engeltjes.nl.

Nawoord

Dit boekje is een poging u enigszins te steunen in een tijd die voor u erg verdrietig is. Dit boekje is zeker niet compleet; het is evenmin een vervanging van persoonlijke steun door mensen in uw omgeving. Met de beschreven ervaringen van ouders en de gegeven praktische adviezen is slechts een poging gedaan om u op de hoogte te stellen van zaken, die voor u nuttig kunnen zijn om te weten.

Nog twee praktische wenken die u in overweging kunt nemen: veel ouders zijn erbij gebaat alle dingen die hen bewegen op te schrijven bijvoorbeeld in de vorm van een dagboek. U voelt misschien dingen die u liever aan zwijgzaam papier toevertrouwt dan aan een persoon in uw omgeving. Wilt u toch liever met anderen dan met mensen in uw directe omgeving praten? Aarzelt u dan niet contact op te nemen met uw huisarts, een geestelijk verzorger, het maatschappelijk werk of de Landelijke Zelfhulporganisatie 'Vereniging Ouders van een overleden kind'.

Het zal nog veel tijd en energie vergen voordat uw verdriet naar de achtergrond is geschoven. Elk jaar opnieuw zal de geboorte- en sterfdag van uw kind een droeve dag blijven. Veel ouders zeggen dat hun leven niet meer zo is als vóór het overlijden van hun baby. En velen vinden ook dat het terugdenken aan hun baby een droevige, maar kostbare herinnering is.

Literatuurlijst

- 'Stille baby's, rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking', van Christine Geerinck-Verammen
- 'Diep', van Inge Diepman en Sylia de Graaf (roman)
- 'Geen wiegje, geen luiers, de rouw over het onzichtbare kind' van K. van den Boogaard
- 'Als je baby sterft, over de verwerking van miskraam en doodgeboorte' van M.C.J. Cuisinier en H. Janssen.

Telefoonnummers

Rijnstate Arnhem

Kraamafdeling

088 - 005 8010

Verloskamers

088 - 005 6930

Polikliniek Gynaecologie

088 - 005 7740

Polikliniek Kindergeneeskunde

088 - 005 6178

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl