



Verlies van uw kindje

Inhoudsopgave

Deel 1

| | |
|-------------------------------------|---|
| De gang van zaken op de kraamsuites | 5 |
| Pijnstilling | 5 |
| De geboorte | 5 |
| Onderzoek | 5 |
| Bezoek | 6 |
| Foto's | 6 |
| Gipsafdrukje | 6 |
| Kaartje | 6 |
| Borstvoeding | 6 |
| Nacontrole | 6 |
| Naar huis | 6 |
| Uitvaartbegeleiding | 7 |
| Aangifte | 7 |
| Begraven of cremieren | 7 |
| Kosten | 7 |

Deel 2

| | |
|------------------------------|----|
| Met lege handen thuis | 9 |
| Na de uitvaart | 9 |
| Rouwverwerking | 9 |
| Waarom? | 10 |
| Beiden ouders rouwen | 10 |
| Broertjes en zusjes | 11 |
| Familie vrienden en bekenden | 11 |
| Lichamelijke reacties | 12 |
| De toekomst | 12 |
| Nawoord | 13 |

Voorwoord

Het overlijden van uw kindje, voor, tijdens of na de geboorte, is een ingrijpende en pijnlijke gebeurtenis. Het verwerken van dit verlies kan dan ook heel moeilijk zijn. Om u daarin enigszins bij te staan, hebben wij voor u deze informatie samengesteld.

De informatie bestaat uit twee delen. Het eerste deel gaat over de tijd in het ziekenhuis en het regelen van de eventuele uitvaart. Het tweede gedeelte gaat over de rouwverwerking als u weer thuis bent.

Hiermee hopen wij u op weg te helpen in deze moeilijke tijd.

Heeft u nog vragen? Stelt u deze dan gerust.

De medewerkers van de afdeling Kraamsuites.

Deel 1

De gang van zaken op de kraamsuites

Als u binnenkomt op de afdeling Kraamsuites wordt u naar uw kamer gebracht. Wij laten u even met rust zodat u kunt wennen aan de nieuwe omgeving. Uw partner mag de hele dag bij u blijven en ook 's nachts kan uw partner blijven slapen. Voor eten en drinken voor u en uw partner wordt gezorgd.

Een verpleegkundige bespreekt met u wat u allemaal kunt verwachten, wat er gebeurt tijdens en na de bevalling. Ook wordt een checklist doorgenomen. Tijdens het gesprek kunt u uw wensen aangeven wat betreft het zien en vasthouden van de baby. Wij proberen zoveel mogelijk dat een vaste verpleegkundige u verzorgt. Ook de gynaecoloog en de arts-assistent bezoeken u regelmatig.

Pijnstilling

Er zijn verschillende vormen van pijnstilling mogelijk. Dit kunt u bespreken met de gynaecoloog of de arts-assistent.

De geboorte

Als uw kindje is geboren, mag u het gelijk vasthouden. Sommige

ouders vinden dit een beetje eng en hebben daar wat meer tijd voor nodig. Als u er zelf aan toe bent, kunt u de baby aanraken en oppakken. Het zien en vasthouden van de baby helpt u om een goed beeld van uw kindje te krijgen. Wanneer u uw kindje echt niet meer wilt zien, respecteren wij dit. Wij brengen het kindje dan naar een andere kamer. Het kindje wordt na de geboorte gewassen en aangekleed. Hier mag u uiteraard bij helpen. U mag zelf kleertjes en een knuffeltje voor de baby meenemen.

Als u er behoefte aan heeft, kunt u uw eventuele andere kinderen, familie en vrienden vragen om te komen. Wij leggen het kindje in een mandje, dat u zelf uit kunt zoeken, en dit kan zo lang mogelijk bij u op de kamer blijven. U mag ook zelf iets meenemen waar het kindje in wordt gelegd. Als het erg warm is zorgen wij voor verkoeling en adviseren wij soms om het kindje bijvoorbeeld 's nachts in de koeling te plaatsen. Dit gaat altijd in overleg met u. Als u 's nachts het kindje toch nog even wilt zien, kunnen wij het altijd voor u halen.

Onderzoek

Om de mogelijke doodsoorzaak te achterhalen kan de gynaecoloog u vragen of er obductie (lijkschouwing) op het kindje mag

worden uitgevoerd. Dit is iets waar u goed over na moet denken. De gynaecoloog komt hier later op terug bij u.

Er kunnen van het kindje wel kweken afgenomen worden, met een wattenstokje, om te kijken of er sprake is van een infectie. Dit gebeurt alleen als u hier zelf toestemming voor geeft.

Van de navelstreng wordt een stukje afgeknipt, dat voor een chromosomenonderzoek gebruikt wordt. De placenta (moederkoek) wordt ook onderzocht. Van het hele kindje kan een röntgenfoto worden gemaakt.

Bezoek

Het is mogelijk om bezoek te ontvangen als u daar behoefte aan heeft, zowel voor als na de geboorte. Vraag aan de verpleegkundige die voor u zorgt, wat de beste tijd hiervoor is.

Foto's

Natuurlijk mag u van uw kindje foto's maken. Dit is heel belangrijk voor de rouwverwerking en om er later nog eens op terug te kijken. Veel dingen gaan langs u heen. Wij maken ook foto's van uw kindje. Deze krijgt u bij de nacontrole mee als u dat wilt.

Gipsafdrukje

Wij proberen een afdrukje te maken van de voetjes en even-

tueel de handjes van uw kindje. De gipsmeester maakt hier een gipsafdrukje van zodat u een blijvende herinnering heeft. Deze krijgt u ook mee bij de nacontrole.

Kaartje

U krijgt een kaartje mee met de gegevens van de geboorte. Naam, lengte en gewicht van het kindje en wie erbij aanwezig waren. Eventueel plakken wij er een haarlokje bij. Dit krijgt u direct mee.

Borstvoeding

Na de geboorte kan de borstvoeding op gang komen. Om dit te onderdrukken kunt u in overleg met de arts medicijnen krijgen.

Nacontrole

Voor nacontrole en een gesprek met de arts die bij de bevalling aanwezig was, maken wij op de polikliniek Gynaecologie voor u twee afspraken; één voor over twee weken en één voor over zes weken. De uitslagen van de eventuele onderzoeken worden dan besproken en er is gelegenheid tot het stellen van vragen. Ook de verwachtingen voor de toekomst kunt u bespreken. Omdat dit een emotioneel gesprek kan zijn, is het verstandig om de vragen die u heeft van te voren op te schrijven. Zo vergeet u niet wat u wilde vragen.

Naar huis

Als uw toestand het toelaat, mag u, in overleg met de arts, zo snel mogelijk na de geboorte naar huis. U kunt ervoor kiezen om uw kindje zelf mee te nemen, maar u kunt het ook in het ziekenhuis laten en vragen aan een uitvaartonderneming om het kindje naar huis of naar een rouwcentrum te vervoeren.

Uitvaartbegeleiding

Als u begeleiding bij de uitvaart wenst, kunt u al vóór de geboorte contact opnemen met een uitvaartonderneming. U kunt ook zelf, zonder uitvaartbegeleider, de uitvaart regelen. Bedenk wel dat een uitvaartbegeleider u kan adviseren in een heleboel aspecten rondom de uitvaart en taken uit handen kan nemen.

Aangifte

Bij een doodgeboren kindje jonger dan 24 weken zwangerschap hoeft wettelijk geen aangifte van overlijden bij de gemeente gedaan te worden. Vanaf 24 weken moet dit wel. U heeft hiervoor een verklaring van overlijden nodig. Is het kindje levend geboren, maar later overleden, dan moet ook een aangifte van geboorte gedaan worden. Er is dan een verklaring van geboorte en overlijden nodig. Deze worden door de arts verstrekt.

U mag de aangifte zelf doen, maar een uitvaartbegeleider kan dit ook voor u doen, of samen met u naar het gemeentehuis gaan.

Begraven of cremeren

De begrafenis of crematie van een kindje vanaf 24 weken zwangerschap moet plaatsvinden tussen drie en vijf dagen na de bevalling. Bij bijzondere omstandigheden kan hiervan afgeweken worden. Is een kindje overleden voor de 24e week van de zwangerschap, mag u het natuurlijk wel laten begraven of cremeren, maar u mag het ook zelf meenemen en zelf begraven. Ook kunt u ervoor kiezen om het kindje in het ziekenhuis te laten. Het wordt dan naar een crematorium gebracht en gecremeerd met lotgenootjes. U kunt hier dan niet zelf bij zijn. De as wordt door een medewerker van het crematorium verstrooid. Als u wilt, krijgt u een berichtje van het crematorium als dit heeft plaatsgevonden.

Kosten

Afhankelijk van wat uw wensen zijn, kunnen de kosten van een begrafenis of een crematie erg oplopen. Niet altijd worden deze kosten vergoed door de verzekeringsmaatschappij. Vraag daarom na bij uw eigen verzekeringsmaatschappij welke kosten, al dan niet gedeeltelijk, vergoed worden.



Deel 2

Met lege handen thuis

De eerste dagen na de geboorte zult u geleefd worden. Het kindje is misschien nog bij u thuis tot aan de begrafenis of crematie. U heeft misschien veel aanloop en nog niet veel gelegenheid om te beseffen wat er is gebeurd. Veel vragen en gevoelens overvallen u waarschijnlijk.

Na de uitvaart

Met de uitvaart van uw kindje is de moeilijke periode die u doormaakt zeker niet afgesloten. Vaak begint nu de zwaarste tijd. Aan de ene kant moet u leren leven met het verlies van uw kindje, wat veel tijd en energie vraagt. Aan de andere kant vragen uw gezin, familie, werk en omgeving om aandacht. Het is heel begrijpelijk dat u nu het liefst rust wilt hebben en dat u geen zin heeft om de draad weer op te pakken. Nu voelt u pas de leegte. Soms proberen ouders deze gevoelens te verbergen en doen alsof er niets aan de hand is. Wanneer u zichzelf de ruimte geeft om het verdriet te beleven, en desnoods ruimte van anderen opeist, kunt u het overlijden van uw baby verwerken en heeft u op den duur weer vertrouwen in de toekomst. U moet veel tijd nemen voor uzelf en leven naar uw eigen behoefte.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van uw baby geleidelijk draaglijker wordt. Vergeten zult u uw baby nooit. Rouwen is een persoonlijk proces waarbij iedereen zijn verdriet anders uit.

Sommigen willen voortdurend over de baby en het verdriet praten, anderen willen dit juist niet en trekken zich terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen. Elk van dit soort reacties is volkomen normaal en begrijpelijk. Het is goed om te tonen hoe u zich voelt. Indien u uw verdriet met iemand kunt delen, kan het gemakkelijker zijn deze 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 gek te worden. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. Het is niet ongewoon dat u zich nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of laconiek voelt. U overkwam iets dat uw hele 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 leeft waarschijnlijk op een andere manier verder dan voor de dood van uw kindje.

Waarom?

De meest brandende vraag die u bezig zal 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 de waarom-vragen kunnen beantwoord worden aan de hand van de onderzoeken naar de doodsoorzaak, bijvoorbeeld de obductie. Op de vraag waarom juist uw baby moest sterven komt nooit een antwoord. Gelovige mensen vinden vaak troost in hun geloof, anderen wellicht in een andere levensovertuiging. Ook de vaststelling dat de dood het kindje heeft verlost van pijn en leed kan troost bieden.

Het gaat er niet om een antwoord te geven op de waarom-vraag. Dat antwoord is er misschien niet. Waar het wel om gaat is te leren accepteren dat uw kindje er niet meer is en dat het bereiken van de aanvaarding hiervan een langdurig en pijnlijk proces is.

Beide ouders rouwen

Na de geboorte van een dood kindje of na het overlijden van een pasgeboren kindje 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 helemaal alleen voor.

Hij regelt de zaken en lijkt niet zoveel last van verdriet te hebben. Vele gevoelens van medeleven gaan uit naar de moeder en vaak ziet men de gevoelens van de vader over het hoofd. Maar intussen lijden vaders net zo onder het verlies als de moeders. Mannen willen of kunnen vaak hun emoties niet tonen. Zijzelf, en vaak ook de omgeving, vinden dat mannen sterk moeten blijven. Sommige vaders kunnen dan ook moeilijk praten over wat hen beweegt.

Ze vluchten in hun werk, het organiseren van het huishouden om hun gevoelens de baas te blijven. Andere vaders denken dat het beter is om maar helemaal niet met de moeder over de baby te praten om het haar niet nog moeilijker te maken en haar te beschermen. Ook dat kan een uiting zijn van gevoelens en blijk geven van het feit dat ze het moeilijk hebben. Als u wel met elkaar kunt praten over wat u voelt en wat u van elkaar opmerkt is dat juist een steun om het

verdriet, het gemis en de leegte gezamenlijk te dragen. De vader beleeft het verdriet om zijn kind dus vaak anders dan de moeder. Dit wil niet zeggen dat zijn gevoelens in mindere mate aanwezig zijn. Ook een vader ontwikkelt tijdens de zwangerschap, de bevalling en vlak daarna een band op met zijn kind. Dit mag niet onderschat worden, al is het wat minder zichtbaar.

Broertjes en zusjes

Om uw andere kind of kinderen goed bij te staan is het belangrijk om samen met uw partner stil te staan bij het feit dat het een langdurig proces is. Ook al zijn de andere kinderen nog jong, vertel hen wat er gebeurd is. Ook de kleinere kinderen begrijpen dan dat er wat met de baby aan de hand is en kunnen hun gevoelens van verdriet beter plaatsen. Kinderen uiten hun gevoelens afhankelijk van hun leeftijd op hun eigen manier. Ze verwerken vaak spelenderwijs hun verdriet.

Via verhaaltjes, tekeningen, spelletjes of gesprekjes met elkaar of met u uiten ze hun verdriet. Ze zullen ook met veel vragen zitten. Probeer die eenvoudig te beantwoorden en laat ze niet in onzekerheid. Vertel ze wat u voelt en laat hen ook vertellen wat ze voelen. Welke voorstelling ze er ook bij maken, geef ze de kans

om het overlijden van hun nieuwe broertje of zusje op hun eigen manier te beleven. Zo houdt u de mogelijkheden open op een vrije manier later over de baby te praten.

Sommige ouders, vooral moeders, voelen zich geïrriteerd door de aanwezigheid van hun andere kinderen. Dit gevoel van afwijzing kan op zich weer schuldgevoelens veroorzaken. Zo'n reactie is niet vreemd. Een mogelijkheid is om uw kind of kinderen tijdelijk aan de zorg van anderen over te laten, al is het maar een paar uurtjes per dag. U heeft dan ruimte om u aan uw gevoelens over te geven.

Familie, vrienden en bekenden

Weer thuisgekomen kunt u zeer verschillende reacties krijgen van uw omgeving. Meestal hebben ouders het liefst slechts enkele, zeer vertrouwde personen om zich heen. Familie, vrienden en burens kunnen een zeer grote steun zijn. Zij kunnen u met praktische dingen helpen. Ook kunnen zij naar u luisteren of simpelweg aanwezig zijn. Het is belangrijk dat u uw behoeftes eerlijk en duidelijk kenbaar maakt, ook als u een keertje alleen wilt zijn en geen behoefte aan gezelschap heeft. Een keer samen met uw partner op vakantie of een avondje uit kan ook fijn zijn. Dit is geen vlucht,

maar kan u juist weer nieuwe kracht geven.

Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk om de juiste dingen te doen of te zeggen. Ze proberen zich in uw situatie in te leven, maar helemaal begrijpen kunnen ze het niet. Soms maken ze dan wat onbeholpen opmerkingen die erg pijn doen, zoals, "Gelukkig was jullie kind nog maar een paar dagen oud" of "Jullie zijn nog jong genoeg om nog een kind te nemen" of "Gelukkig hebben jullie nog een kind."

In uw woonomgeving zult u ook wat terughoudendheid en verlegenheid bespeuren. Soms krijgt u het gevoel in de steek gelaten te worden. Daarom is het wel eens nuttig om de eerste stap te zetten bij die mensen, dan komen ze vaak wel los. Vaak durven zij niet de eerste stap te zetten omdat ze bang zijn voor de reactie. Lotgenoten, die hetzelfde hebben meegemaakt hebben deze drempel veel minder, omdat zij precies weten hoe u zich voelt.

Lichamelijke reacties

Naast alle emotionele problemen, uw verdriet en uw wanhoop voelt u ook lichamenlijk de leegte en de pijn die uw kindje heeft achtergelaten. Lichamelijke reacties zoals naweeën, pijn van hechtingen, borstvoeding die

op gang komt en de nacontrole bij de gynaecoloog worden vaak als zinloos ervaren. Als u weer een tijdje thuis bent, komen er misschien vragen over het lichamenlijk contact met uw man. Veel vrouwen hebben tijd en begrip nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen wordt vaak als tegenstrijdig ervaren als je net een kindje hebt verloren. Met deze gevoelens leven vergt veel energie en tijd. Aarzel niet om hierbij professionele hulp te vragen als u er zelf niet uitkomt.

De toekomst

Uw gedachten draaien de eerste tijd alleen maar om uw verloren kindje. Het is mogelijk dat u zich afvraagt hoe het verder moet:

- Zullen wij ooit nog kinderen hebben?
- Durf ik een nieuwe zwangerschap wel aan?
- Met welke risico's moet ik rekening houden?

Bovendien houdt uw omgeving zich ook met dergelijke vragen bezig. Het is belangrijk dat u als ouders hier samen over praat en de gynaecoloog om advies vraagt in het nagesprek. In het algemeen heeft men ruim de tijd nodig om sterk te zijn voor het aanvaarden van een nieuwe zwangerschap. Vaak ervaren vrouwen schuldgevoelens ten opzichte van het

overleden kindje als zij opnieuw zwanger zijn. Bij een te snelle nieuwe zwangerschap hebben de ouders wellicht te weinig tijd gehad om zich emotioneel op het nieuwe kindje voor te bereiden en kan dit het verwerkingsproces van het overleden kindje in de weg staan.

Nawoord

Wij hopen u met deze informatie enigszins te steunen in een tijd die erg verdrietig en pijnlijk is. Veel ouders hebben er veel aan om al hun ervaringen op te schrijven in bijvoorbeeld een dagboek. Sommige dingen vertrouwt u liever aan het papier toe dan aan mensen in uw omgeving. Het zal nog enige tijd duren voordat uw verdriet naar de achtergrond is geschoven. Wij wensen u hierbij veel sterkte toe.

Bijlagen

- Adressen van uitvaartondernemingen
- Folders van hulpgroepen
- Boekenlijst voor ouders van een doodgeboren baby
- Boekenlijst voor broertjes en zusjes van een doodgeboren baby
- Lijst met websites

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt.

The information in this brochure is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate the information for you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca'da zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek biriyle birlikte okuyun.

Warbixinta ku qoran halkan iyaduna aadbay muhiim u tahay. Haddii Luuqada Holandiisku kugu adagtahay warqadan qof u gee kuu akhriya

Informacje zawarte w tym folderze, są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، احرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما الذي يترجم لكم المعلومات الواردة فيه.



