

Kraamafdeling

Het verlies van uw baby

Het verlies van een baby tijdens de zwangerschap of tijdens of vlak na de bevalling is een van de zwaarste verliezen waar een mens mee te maken kan krijgen.

Het rouwproces dat volgt, kan voor iedereen anders zijn. Sommige ouders voelen zich eerst gevoelloos en rustig, alsof zij verlamd zijn. Dit kan na een tijdje veranderen in het echte beleven van het verlies. Anderen voelen misschien meteen groot verdriet, onmacht of woede.

Al die verschillende gevoelens komen voor en kunnen elkaar afwisselen. Ook al voelt het verlies heel onwerkelijk en zijn er veel emoties, toch moet u direct heel veel regelen.

Met deze folder proberen we u daarbij te helpen.

Ook kunt u veel informatie vinden in de folder "Ondersteuning bij het verlies van je baby". Deze folder krijgt u ook in het ziekenhuis.

Op de afdeling

Tijdens de bevalling wordt met u besproken of u uw baby na de geboorte direct bij u wilt hebben. Het kan ook zijn dat u daar even mee wilt wachten en de baby bij u wilt hebben als u eraan toe bent.

Afscheid nemen

Het afscheid nemen van uw baby begint vaak al op de afdeling. Misschien wilt u uw baby in uw armen nemen, kussen of knuffelen. Het zien en het vasthouden van uw baby kan u misschien helpen en troosten. Broertjes of zusjes en andere dierbaren mogen daar ook bij zijn. Ook zij willen de overleden baby misschien zien of aanraken.

Verzorgen

Als u dat wilt, kunt u uw overleden baby zelf wassen en aankleden of in een omslagdoek wikkelen. U hebt hier alle tijd voor. Dit mag u alleen doen, maar dit kan ook samen met een verpleegkundige.

Het is ook mogelijk om uw baby direct op te baren in water. Zie voor meer informatie de folder: "De watermethode".

U kunt foto's (laten) nemen, een voet- of handafdruk laten maken of een haarlokje van de baby bewaren. De verpleegkundige, verloskundige en pedagogisch medewerker kunnen u daarbij altijd begeleiden en/of helpen als u dat wilt.

Mogelijkheid om te praten

Als u met iemand van de afdeling wilt praten, kunt u een gesprek aanvragen met bijvoorbeeld een verpleegkundige, verloskundige, arts of een maatschappelijk werker. Zij zijn altijd bereid met u te praten of uw vragen te beantwoorden.

Onderzoek

Misschien wordt u gevraagd of u toestemming geeft voor een obductie. Bij een obductie doet een arts (patholoog) na het overlijden onderzoek om meer duidelijkheid te krijgen over de oorzaak.

De uitkomsten van de obductie kunnen u misschien helpen om het overlijden van uw baby beter te begrijpen. Als u meer kinderen hebt of als u nog een kinderwens hebt, wordt er soms ook obductie gedaan om te kijken of er erfelijke oorzaken zijn.

Zie voor meer informatie de folder “Onderzoek naar de oorzaak van overlijden, informatie over obductie”.

Soms wordt uw toestemming gevraagd voor het maken van een MRI-scan of een röntgenfoto om nog meer duidelijkheid te krijgen over de oorzaak van het overlijden.

Uitvaartverzorger

De eerste dagen na het overlijden moet er veel geregeld worden. U kunt hiervoor een uitvaartverzorger vragen. Als u een uitvaartverzekering hebt, kan de verzekeringsmaatschappij ook een uitvaartverzorger regelen. De uitvaartverzorger kan veel praktische zaken voor u regelen en samen met u kijken wat uw wensen zijn en wat er mogelijk is bij het afscheid. De kosten hiervan worden niet altijd door de verzekering vergoed.

Naar huis

Als u naar huis mag, hangt het van uw wensen rondom obductie, begraven of cremieren af of uw baby met u mee naar huis gaat. De uitvaartverzorger kan dan het vervoer voor u regelen.

Broertjes en zusjes

Als u meer kinderen hebt, is het belangrijk om met hen te praten over de geboorte en het overlijden van hun broertje of zusje. Ook zij hebben uitgekeken naar de komst van de baby. Hierover praten is vaak heel moeilijk. Er zijn (prenten)boeken die kunnen helpen bij dit gesprek. Achterin deze folder vindt u een aantal titels van boeken die u zou kunnen gebruiken. Vaak is het voor kinderen wel het meest prettig als ze de informatie krijgen van hun ouders, dit is het meest vertrouwd. Probeer hen zoveel mogelijk te betrekken bij het afscheid. De pedagogisch medewerker kan u hierin adviseren.

Kinderen rouwen op hun eigen manier. Het ene moment is er intens verdriet, het volgende moment wordt er ontspannen gespeeld. Dit is normaal gedrag. Kinderen stellen vaak vragen op het moment dat ze aan de informatie toe zijn.

De eerste dagen

De eerste dagen en nachten zullen waarschijnlijk worden beheerst door gedachten aan de baby. Het is niet vreemd als u veel huilt, droomt en praat over uw baby.

Reacties van uw omgeving

Mensen in uw omgeving, vrienden en familie vinden het misschien moeilijk om met u te praten over het verlies van uw kindje. De eerste woorden zijn meestal het moeilijkst. U kunt de drempel verlagen door zelf over uw verdriet of gevoelens te beginnen.

Kraamzorg

Na het overlijden van uw baby kunt u kraamzorg krijgen. U kunt bij uw zorgverzekeraar informeren wat hierin de mogelijkheden zijn.

Moedermelk

Na de geboorte van een baby komt de productie van moedermelk op gang. U kunt de productie van melk stoppen door het dragen van een stevige niet knellende beha. Voor advies of vragen kunt u hiervoor terecht bij de verpleegkundige of (huis)arts.

De burgerlijke stand

Bij de burgerlijke stand gelden wettelijke regels voor het doen van aangifte van geboorte en overlijden:

- Om aangifte te doen van overlijden, is een overlijdensverklaring van de arts nodig.
- Aangifte van geboorte en overlijden mag tegelijk worden gedaan in de gemeente waar de baby is geboren.
- Levenloos geboren baby's die geboren zijn voor een zwangerschapsduur van 24 weken, hoeven niet aangegeven te worden, maar het mag wel.
- Levenloos geboren baby's die geboren zijn na een zwangerschapsduur van 24 weken, moeten worden aangegeven. Dit kan door (1 van) de ouders worden gedaan, maar de uitvaartverzorger kan dit ook doen.
- Als de baby na de geboorte overlijdt, moet er binnen 3 werkdagen aangifte worden gedaan door (1 van) de ouders of door iemand die bij de geboorte aanwezig was.
- Uw baby kan altijd in uw trouwboekje worden bijgeschreven. U mag dit ook zelf doen.

Overlijdensbericht

U kunt laten weten dat uw baby is overleden via een kaartje of een overlijdensbericht in de krant. Soms worden de geboorte en het overlijden in 1 kaart bekend gemaakt.

Begrafenis of crematie

Zwangerschapsduur korter dan 24 weken

Voor levenloos geboren baby's die geboren zijn voor een zwangerschapsduur van 24 weken, is begraven of cremeren niet verplicht, maar het kan wel. Bij de gemeente kunt u een verlof tot begraven of cremeren aanvragen.

U mag uw baby zelf begraven. Dit mag alleen op eigen grond of op grond waarvoor u van de eigenaar toestemming hebt gekregen.

Als u uw baby niet zelf wilt (laten) begraven of cremeren, verzorgt het ziekenhuis een crematie. U kunt hier zelf niet bij aanwezig zijn. Het ziekenhuis betaalt de kosten van de crematie.

Ongeveer een week na de crematie krijgt u een bericht over de asbestemming (wat u met de as wilt doen). Als u hier geen bericht van wilt ontvangen, kunt u dit aangeven bij de verpleegkundige.

U kunt de as opvragen en zelf verstrooien of in een urn bewaren. Hier zijn kosten aan verbonden. Als u geen bestemming hebt voor de as, verstrooit het crematorium de as. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Zwangerschapsduur langer dan 24 weken

Levenloos geboren baby's die geboren zijn na een zwangerschapsduur van 24 weken moeten volgens de wet op officiële wijze begraven of gecremeerd worden. De ouder(s) moet(en) dit zelf regelen. De uitvaartverzorger kan u daarin ondersteunen en u veel dingen uit handen nemen.

Als er broertjes en zusjes zijn, is het aan te raden om hen mee te nemen naar de afscheidsplechtigheid. Het kan kinderen helpen een duidelijk besef van het overlijden te krijgen. Dit kan helpen bij de verwerking.

Als het voor u niet mogelijk is een uitvaart te betalen, kunt u via de gemeente waarin uw kind is overleden een gemeentelijke uitvaart krijgen.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is een proces waarbij het verdriet om het verlies van uw baby langzaam draaglijker wordt en u uiteindelijk weer in staat bent uw leven op te pakken en invulling te geven.

Hoe lang het rouwproces duurt, is voor iedereen anders. Sommigen ouders willen steeds over hun verdriet en de baby praten, anderen willen dit juist niet en trekken zich meer terug. Sommige ouders kunnen alleen maar huilen, bij anderen willen de tranen juist niet komen. Soms hebben ouders het gevoel 'in een gat te vallen'. Andere ouders proberen hun gevoelens te verbergen en geven zich over aan hun dagelijkse bezigheden.

Voor sommige mensen kan het geloof of een levensovertuiging troost bieden.

Waarom?

Een vraag die u kan blijven bezighouden is: 'Waarom?' Op deze vraag zal misschien nooit een antwoord komen. Het leren accepteren dat uw baby niet meer bij u is en niet zal opgroeien is een lang en pijnlijk proces. Hierover praten kan helpen.

Familie, vrienden, lotgenoten

U kunt hele verschillende reacties meemaken in uw omgeving. Sommige reacties kunnen goed bedoeld maar ongemakkelijk zijn en u soms pijn doen.

Sommige ouders hebben de eerste tijd het liefst vertrouwde mensen om zich heen. Familie, vrienden en burens kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen u met praktische dingen helpen, naar u luisteren of gewoon aanwezig zijn.

Misschien wilt u in contact komen met andere ouders of lotgenoten. Informatie hierover vindt u achterin deze folder onder 'Aanvullende informatie'.

De nazorg

Als u naar huis gaat, bespreekt de verpleegkundige de nazorg met u. Als u vragen hebt, kunt u altijd contact opnemen met de afdeling. U kunt ook een gesprek aanvragen met een maatschappelijk werker.

Als het nodig is, kunt u uw huisarts om een verwijzing vragen voor een rouw- en verliestherapeut of een psycholoog.

Nagesprekken

3 en 6 weken na het overlijden van uw baby hebt u een nagesprek met een gynaecoloog. Tijdens dit gesprek kunt u vragen stellen en informatie krijgen, bijvoorbeeld over de voorlopige uitslagen van de onderzoeken die zijn gedaan. Ook wordt er een belafsprak gemaakt met een verpleegkundige die u tijdens uw opname heeft verzorgd.

Als u wilt, kan er ook een gesprek gepland worden met de verloskundige die bij de zorg betrokken was.

Als voorbereiding op deze gesprekken kunt u misschien de vragen die u bezighouden op papier zetten en deze meenemen zodat u tijdens een gesprek niets vergeet.

Tijdens de gesprekken is er alle ruimte om te vertellen hoe het met u gaat.

De gesprekken kunnen emotioneel zijn omdat u praat over verdrietige gebeurtenissen die in het ziekenhuis zijn gebeurd en die u door het gesprek opnieuw beleeft.

Herdenkingsbijeenkomst

Ieder jaar wordt in december (in het weekend van WereldLichtjesDag), in samenwerking met de geestelijk verzorgers, een herdenkingsbijeenkomst georganiseerd voor ouders die een kindje in het Antonius ziekenhuis hebben verloren.

U en uw naasten worden hiervoor uitgenodigd.

Ten slotte

Het verlies van uw baby is een ingrijpende gebeurtenis die veel tijd en energie van u zal vragen. Elk jaar opnieuw zal de periode rondom de geboorte en/of het overlijden van uw baby een bijzondere en droevige tijd blijven. Het kan soms helpen om de dingen die u bezighouden op te schrijven.

Aanvullende informatie

Websites

www.steunpuntnova.nl

Landelijk Steunpunt voor ouders die hun baby verliezen.

www.makeamemory.nl

U kunt opnamen van uw kindje laten maken door een professionele fotograaf vanaf een zwangerschapsduur van 23 weken.

www.stichtingstill.nl

Via deze stichting kunt u opnamen van uw kindje laten maken door een professionele fotograaf vanaf de 12e week van de zwangerschap.

www.watermethode.nl

Informatie over het opbaren van uw baby in water.

www.hemelwieg.nl

Het toedekken van uw kindje tijdens de watermethode.

www.lieve-engeltjes.nl

Contactgroep voor iedereen die te maken heeft met het verlies van een kindje. Voor ouders, broertjes en zusjes, grootouders, maar ook voor andere familieleden en betrokkenen

www.stillelevens.nl

Over afscheid nemen van uw baby.

www.troost.nl

Troost.nl is er voor iedereen die een kindje verliest en mist.

Organisaties

www.oudersoverledenkind.nl

De Landelijke Zelfhulporganisatie 'Vereniging ouders van een overleden kind' geeft informatie en biedt lotgenotenhulp, onder andere via gespreksgroepen. De organisatie heeft in het hele land contactpersonen. Op de website vindt u meer informatie.

www.in-de-wolken.nl

Stichting 'In de wolken' is gespecialiseerd in het geven van informatie en advies aan kinderen en jongeren die te maken hebben met verlies door de dood. De stichting geeft veel informatie via brochures en boeken.

www.achterderegenboog.nl

Stichting 'Achter de regenboog' helpt bij verliesverwerking van kinderen en jongeren. Naast de opvang van kinderen geeft de stichting ook adviezen aan ouders en helpt bij het steunen en opvangen van hun kinderen.

Boeken

Hieronder een paar voorbeelden van boeken over overlijden en rouwverwerking.

Boeken voor kinderen

- 'Woezel & Pip - Dag lief Muisje'; Guusje Nederhorst ISBN 9789079738731
Gevoelig en toegankelijk prentenboek over het verliezen van een dierbare en afscheid nemen binnen de veilige en vertrouwde belevingswereld van de Tovertuin.
- 'Kikker en het vogeltje'; Max Velthuis ISBN 9789025867782
Boek waarin Kikker een vogeltje vind en ontdekt wat dood zijn is.
- 'Mijn zusje is een sterretje'; R van Lingen ISBN 9789081387019
Hoe leg je een kind uit wat je zelf eigenlijk niet kunt bevatten.
- 'Anders'; E. Corvers en M. Oud 9789081375245
Dit boek opent het gesprek met je peuter of kleuter wanneer de zwangerschap anders gaat dan gehoopt.
- 'Bedje in de wolken'; B van der Meulen en I Boter ISBN 9789060386200
Als in de lente Joeps zusje Maïke te vroeg geboren wordt, blijkt dat zij maar kort kan blijven leven. Al heel vlug moeten papa, mama en Joep afscheid nemen van haar.

Boeken voor volwassenen

- 'Kinderen helpen bij verlies', Manu Keirse, ISBN 9789401465410
Gids voor ouders, leerkrachten, hulpverleners en familieleden om kinderen en jongeren te begeleiden tijdens verliessituaties.
- 'Liever bij mij'; Irene van Wesel ISBN 9789082327922
Ervaringsverhalen van 33 ouders.
- 'Schaduwkind', P.F. Thomese, ISBN 9789025453190
Adembenemend relaas van het zoeken naar woorden na het verlies van je kind.
- 'Stille baby's', Christine Geerinck-Vercammen, ISBN 9789029520591
Rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking met dagboeken en brieven van ouders.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonijs.nl