

Het verlies van een kind

Tijdens de zwangerschap of rond de bevalling

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Niets is aangrijpender dan geboorte en dood, het begin en het einde van het leven. Als een kind vóór de geboorte, tijdens de bevalling, of kort daarna overlijdt, vallen deze gebeurtenissen samen. Dat gebeurt ook als een gewenste zwangerschap wordt afgebroken, omdat het ongeborn kind een ernstige afwijking heeft. Het verlies van een kind is een van de meest ingrijpende soorten verlies waarmee een mens te maken kan krijgen, ook als het tijdens de zwangerschap of rond de bevalling gebeurt. Het verdriet om het dode kind is eindeloos groot. Alle toekomstverwachtingen zijn plotseling verloren.

Het ouderschap begint voor veel ouders steeds vroeger. Vaak al vóór de zwangerschap praten en fantaseren twee mensen erover hoe hun leven straks zal veranderen. Echoscopisch onderzoek maakt het kind soms al zeer vroeg in de zwangerschap zichtbaar. Zo ontstaat al snel een band.

Veel zwangeren houden in de eerste drie maanden nog rekening met een miskraam, maar 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. Toch overlijdt nog ongeveer één op de honderd kinderen tijdens het verdere verloop van de zwangerschap of rond de bevalling.

Deze folder is bedoeld voor ouders die hun kind tijdens de zwangerschap of rond de bevalling verliezen. Zowel praktische als emotionele zaken komen aan bod. Ook het 'vrijwillig' afbreken van een gewenste zwangerschap, omdat het kind een ernstige aangeboren afwijking heeft, wordt besproken.

Deze folder kan uw gesprekken met mensen uit uw omgeving niet vervangen, maar misschien ondersteunen.

Uw eigen omgeving kan u het meeste steunen. Uw familie, vrienden en kennissen kunnen deze folder ook lezen om u zo goed mogelijk bij te staan.

Enkele begrippen

Doodgeboorte

Doodgeboorte is de geboorte van een kind dat is overleden tijdens de zwangerschap (intra-uteriene vruchtdood) of rond de bevalling. Als blijkt dat uw kind in de baarmoeder niet meer leeft, kunt u een spontane bevalling afwachten of kan de bevalling worden ingeleid, zodat uw kind wordt geboren. Het afscheid nemen wordt nu werkelijkheid.

Zwangerschapsafbreking na prenatale diagnostiek

Prenatale diagnostiek is onderzoek tijdens de zwangerschap naar mogelijke aangeboren afwijkingen bij uw ongeboren kind. De redenen voor dit onderzoek, de verschillende soorten onderzoek en de keuzes, die daarbij horen, worden beschreven in de folder 'Prenatale diagnostiek'.

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

Rouw en uw gevoelens

Iedereen maakt verliezen mee. De zwaarte en de omstandigheden ervan verschillen, maar ze gaan altijd gepaard met gevoelens van rouw en verdriet. De verschillende gevoelens die u kunt hebben zijn niet alleen kort na het slechte nieuws aanwezig, maar komen ook later nog vaak voor.

Ongeloof, ontkenning, verdooving

Ouders willen en kunnen zich niet realiseren dat hun kind niet meer leeft, niet levensvatbaar is of een zeer ernstige afwijking heeft. Dit gevoel van ongeloof en ontkenning, dat nogal eens gepaard gaat met een gevoel van grote leegte, duurt meestal kort maar kan ook dagen of weken blijven bestaan.

Zoeken naar een schuldige; woede en protest

Ouders zoeken vaak een schuldige voor de dood van hun kind. Dat kan om het even wie zijn: de arts, de verloskundige, hun partner, de werkgever, maar ook het kind of zichzelf. Ook kan hun boosheid zich richten op een hogere macht (God, het noodlot). De vraag naar het 'waarom' staat dan op de voorgrond. Ouders zoeken oorzaken voor de slechte afloop. Niet zelden hebben vooral vrouwen een gevoel van schuld of tekortschieten. Het is heel belangrijk deze gevoelens te uiten bij vrienden, familie en hulpverleners.

Hevig verdriet

Bijna alle ouders zijn heel erg bezig met het beeld van hun dode kind en met het verlies van alle toekomstverwachtingen. Toch zijn de emoties van hevig verdriet een gezond, natuurlijk en noodzakelijk onderdeel van het rouwen. Niet zelden treden ook lichamelijke of psychische klachten op.

Verdriet steekt vaak ook later weer de kop op, zoals bij de uitgerekende geboortedatum, bij de 'verjaardagen' van het overlijden, of bij een geboorte in de nabije omgeving.

Het slechte nieuws

De mededeling

Vaak komt het slechte nieuws onverwacht. Bij de zwangerschapscontrole blijkt de hartslag van uw kind niet te horen. Soms is er een periode van minder leven geweest, of was er het gevoel dat er iets niet in orde was. Echoscopisch onderzoek geeft dan duidelijkheid.

Ook slecht nieuws als de uitslag van prenataal onderzoek komt vaak onverwacht. Al werd het onderzoek gedaan in verband met een verhoogd risico op een kind met een erfelijke aandoening of aangeboren afwijking.

In een gesprek met uw gynaecoloog krijgt u voor zover mogelijk meteen informatie over de oorzaak van het overlijden en de gang van zaken bij de bevalling.

Vaak wordt bloed afgenomen om te kijken of daarin aanwijzingen zijn te vinden voor de doodsoorzaak. Ook wordt soms vruchtwateronderzoek naar een chromosoomafwijking gedaan. Bij een ongunstige uitslag van prenatale diagnostiek bespreekt uw gynaecoloog met u de gevonden afwijkingen en de gevolgen daarvan.

Hoe verder?

Als er geen medische reden bestaat voor een directe ziekenhuisopname, kunt u wachten tot de bevalling spontaan op gang komt. Hoe lang dit duurt, is vaak moeilijk te voorspellen: soms gebeurt het na een paar dagen, soms duurt het langer. Een andere mogelijkheid is het op gang brengen (inleiden) van de bevalling. Voordat dit gebeurt, krijgt u vaak het advies nog enige tijd naar huis te gaan. Zo krijgt u de kans de eerste schok zo goed mogelijk te verwerken in uw eigen omgeving. U kunt beslissen wie u alvast wilt informeren: ouders, eventuele oudere kinderen, verdere familie, vrienden of bekenden.

Ook kunt u met hen bespreken welke hulp of steun u op prijs stelt. Meestal zijn er ook een aantal praktische zaken te regelen, zoals uw werkzaamheden buitenshuis of de opvang van andere kinderen. Het is verstandig ook de huisarts in te lichten (of de verloskundige of gynaecoloog te vragen dit te doen).

De eerste tijd na het slechte nieuws is vaak onwezenlijk. In uw lichaam verandert er meestal niets. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat hun kind toch nog beweegt. Veel vrouwen voelen zich dan ook door hun lichaam in de steek gelaten.

De bevalling

Waarom geen keizersnede?

De eerste reactie na het slechte nieuws is vaak de vraag om 'zo snel mogelijk het kind eruit te halen', het liefst via een keizersnede. De ervaring leert dat een bevalling via de natuurlijke weg belangrijk is voor het rouwproces. De geboorte beleeft u als werkelijkheid en niet als iets wat u vaag overkomt. Sommige moeders houden aan de bevalling ook het gevoel over écht iets voor hun kind gedaan te hebben.

In het ziekenhuis

Als de bevalling uit zichzelf begint, als u besluit tot een inleiding, of als er een medische noodzaak bestaat, wordt u bij Rhena opgenomen. U bevalt in een verlossuite. Uw partner mag tijdens de gehele opname bij u blijven.

Als de weeën worden opgewekt gebeurt dit via een infuus, met een ballon of met tabletten, die vaginaal worden toegediend. Meestal vindt de bevalling dan binnen 24 uur plaats. Dit betekent niet dat u de hele tijd pijnlijke weeën heeft. Vaak duurt het een tijd voor de weeën op gang komen. Bij pijn kunt u om pijnstilling vragen.

Er zijn verschillende middelen om uw pijn te verlichten:

- Een infuus met Dipidolor. De pomp geeft regelmatig medicatie. Maar u kunt ook op een knopje drukken voor extra medicatie.
- In ons ziekenhuis bestaat ook de mogelijkheid van een ruggenprik (epidurale of peridurale anesthesie). Het onderste deel van uw lichaam wordt verdoofd, maar u maakt de bevalling bewust mee.

Bij een ingeleide bevalling verloopt de ontsluiting (het opengaan van de baarmoedermond) vaak anders dan bij een gewone bevalling. Lange tijd lijkt er nauwelijks iets te gebeuren en dan vrij plotseling is er sprake van volkomen ontsluiting en persdrang. Als het kind erg klein is, kan dit betekenen dat de arts net te laat is om bij de bevalling aanwezig te zijn. Een verpleegkundige zal u dan begeleiden.

Soms blijft na afloop de placenta (moederkoek) in de baarmoeder vastzitten, zeker als de zwangerschap nog niet zo ver gevorderd was. Uw gynaecoloog maakt dan de placenta tijdens een (korte) narcose op de operatiekamer los.

Overlijden van uw kind tijdens de bevalling of kort daarna

De dood van een kind tijdens de bevalling is, net als het overlijden tijdens de zwangerschap, een onverwachte gebeurtenis. Soms is de zwangerschapsduur te kort en is uw kind niet levensvatbaar. In andere gevallen is er sprake van een medische complicatie die niet goed te voorzien of te voorkomen was. Als de zwangerschap voorspoedig verliep, is dat wel het laatste wat u verwacht had.

Het contact met uw overleden kind

Kennismaken en tegelijkertijd afscheid nemen: er is geen situatie te bedenken waarbij dit meer speelt dan bij de geboorte van een levenloos kind. U heeft maar weinig tijd om beelden en herinneringen vast te leggen.

Het zien en vasthouden van uw overleden kind is een van de mogelijkheden om een zo goed en duidelijk mogelijk beeld van uw kind te krijgen. Je kunt het maar één keer doen en overdoen is niet meer mogelijk. Daarom is het goed om hierover van tevoren te praten, om alles te doen zoals u en uw partner dat willen. De meeste ouders vinden achteraf dat hun kind er in werkelijkheid mooier uitzag dan zij verwachtten. Dat hun kind bijvoorbeeld haartjes en nageltjes heeft, maakt diepe indruk en ontroert zeer. Veel ouders genieten ervan in hun kind gelijkenissen te zoeken met zichzelf of hun andere kinderen. Vaak leidt dit ondanks het grote verdriet tot een gevoel van trots.

Ook als uw kind zichtbare afwijkingen heeft, kunt u het vasthouden of aanraken. Veel ouders die het aanvankelijk eng vonden, vertellen achteraf dat hun gevoel positiever werd, naarmate zij hun kindje langer bekeken.

Als een kind enkele dagen overleden is, laat de huid los (maceratie). Ook de schedel is vaak erg slap. Soms is het bij het afbreken van een zwangerschap belangrijk dat u ziet, dat de voorspelde afwijkingen er ook echt zijn en dat u dus een juiste beslissing heeft genomen.

Zolang u bij Rhena ligt, is het mogelijk om uw kind nog te zien. Als uw kind naar het mortuarium is gebracht, kan de verpleegkundige uw kind ophalen en naar uw suite brengen. In het Albert Schweitzer ziekenhuis zijn geen rouwkamers aanwezig waar uw kind opgebaard kan worden. Rhena beschikt over een opbaarwieg, waardoor uw kind bij u op de suite kan blijven als u dit wilt. Dit is een verrijdbaar meubel. Het meubel kan naar persoonlijke wensen worden aangepast met bijvoorbeeld een kaars, knuffel of kaart. Het plastic bakje in het midden is geschikt voor de watermethode, waarmee uw kind onder water mooi wordt gehouden. Het is goed dat uw eventuele andere kinderen en/of enkele dierbaren uw kind ook zien. U kunt er dan later gemakkelijker over praten.

Herinneringen

Foto's

Misschien vindt u het maken van foto's van uw overleden kind een raar of eng idee. Toch leert de ervaring dat het goed is foto's te maken. Uw doodgeboren kind is voor u altijd een kind dat echt bestaan heeft. Foto's zijn de meest tastbare en kostbare herinneringen.

Ook is er de mogelijkheid om vanaf een zwangerschap van 24 weken foto's te laten maken door een fotograaf van Stichting Make a Memory of vanaf een zwangerschap van 14 weken door Stichting Still. Dit kan bij Rhena, maar ook thuis of op een andere locatie. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Alle vakfotografen zetten zich vrijwillig en belangeloos in voor de stichting.

Andere tastbare herinneringen

Eventueel kunt u ook andere herinneringen aan uw kind mee naar huis nemen: zo mogelijk een haarlokje en er worden hand- en/of voetafdrukjes gemaakt.

Een naam

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

Sommige ouders geven de naam die zij gekozen hadden, anderen bewaren deze naam voor een volgend kind.

Onderzoek naar de doodsoorzaak

Bij een *obductie* (sectie) onderzoekt een patholoog de doodsoorzaak of de afwijkingen van uw kind. De gynaecoloog bespreekt dit onderzoek vooraf. U kunt met uw gynaecoloog overleggen of u uw kind nog kunt zien na de obductie. Meer informatie vindt u in de folder 'Obductie. Informatie voor nabestaanden'.

Een onderdeel van de obductie waarvoor vaak apart toestemming wordt gevraagd is de schedelsectie. Hierbij kijkt men of er afwijkingen in de hersenen aanwezig zijn. Dit onderzoek is in sommige situaties van belang en wordt afzonderlijk met u besproken.

Een ander onderzoek dat ter sprake kan komen is *chromosoomonderzoek*. Chromosomen zijn dragers van erfelijke informatie.

De bevindingen van het obductieonderzoek en het eventuele chromosoomonderzoek kunnen u helpen bij het verwerkingsproces. Soms zijn uitkomsten belangrijk voor de kans op herhaling in een volgende zwangerschap. Het is uw beslissing of u toestemming geeft voor obductie en/of chromosoomonderzoek. Als u er bezwaar tegen heeft, respecteert iedereen dat.

Wat gebeurt er verder met uw kind?

Uw kind mee naar huis?

U kunt uw kind mee naar huis nemen tot de dag van begravenis of crematie. De wet verbiedt dit niet. Het vervoer mag met uw eigen auto gebeuren. U krijgt dan een verklaring van levenloze geboorte of overlijden uit het ziekenhuis mee.

Als u uw kind niet mee naar huis neemt, kan het worden opgebaard in de rouwkamer van de uitvaartverzorger.

Begrafenis of crematie

Er zijn drie mogelijkheden:

- Een begrafenis of crematie in eigen omgeving. Bij een zwangerschap van meer dan 24 weken is een crematie of begrafenis wettelijk verplicht.
- Een tweede mogelijkheid voor kinderen geboren voor 24 weken is dat u uw kind in het ziekenhuis laat. U vult dan een formulier in waarbij u het ziekenhuis opdracht geeft de crematie of begrafenis te regelen. Het ziekenhuis zorgt dan voor de crematie of de begrafenis. De begrafenis of crematie vindt plaats op de Essenhof in Dordrecht. U kunt hierbij niet aanwezig zijn. In geval van crematie wordt de as verstrooid, in geval van begrafenis wordt uw kind begraven in een anoniem graf. Het is niet mogelijk dit graf te bezoeken of een aandenken op het graf te plaatsen.

Vooraf is niet bekend wanneer de crematie of begrafenis plaats vindt. Het ziekenhuis ontvangt altijd bericht van het begraven of cremeren. Dit bericht wordt bijgevoegd in uw dossier van de gynaecoloog. Eventueel kunt u hier een afschrift van krijgen.

- Bij een zwangerschapsduur van minder dan 24 weken mag u uw kind ook zelf begraven. Dit kan bijvoorbeeld in uw tuin, in een park of een bos, maar bedenk dat als u ooit gaat verhuizen u uw kind niet mee kan nemen. Buiten de tuin bent u gebonden aan de plaatselijke verordeningen, deze verschillen per gemeente. U neemt uw kind dan zelf mee naar huis. U kunt zelf een mandje of kistje daarvoor maken of aanschaffen, of gebruik maken van een mandje of kistje van Rhena.

Wij raden u aan om thuis met koelelementen uw kind te koelen tot u hem of haar gaat begraven.

Het afscheid

Als u besluit tot een begrafenis of crematie kan een uitvaartverzorger dit voor u regelen, maar u kunt ook zelf contact opnemen met de beheerder van een begraafplaats of crematorium. De kosten zijn dan lager. Wel is er heel wat te regelen.

U moet kiezen voor een begrafenis of een crematie. Hoe zal het afscheid plaatsvinden? Wilt u samen alleen zijn of ook anderen uitnodigen? Wilt u een plechtigheid met muziek, toespraken, gedichten lezen en andere rituelen of wilt u het zo eenvoudig mogelijk houden? Bent u gelovig en wilt u een kerkelijk afscheid? Voor steun en adviezen kunt u een dominee, pastoor, imam, humanistisch raadsman of andere geestelijke verzorger inschakelen.

Misschien vraagt u zich af of u de andere kinderen moet meenemen. Meestal is dit aan te raden, zeker wanneer ze ouder dan twee jaar zijn. Het helpt hen het verlies van hun broertje of zusje als werkelijkheid te beleven en het verlies te verwerken. Uw kind hoeft niet in een kistje te worden begraven; het mag ook in een rieten mandje, een mooie doos of iets wat u zelf heeft gemaakt.

Kosten

De kosten voor crematie of begrafenis zijn verschillende per uitvaartverzorger en zijn ook afhankelijk van uw wensen rondom de uitvaart.

U kunt ook zelf contact opnemen met de beheerder van een begraafplaats of crematorium. Als u alles zelf regelt, kan het bedrag lager zijn.

In sommige begrafenisverzekeringen met een gezinspolis zijn ook begrafenis- of crematiekosten voor een levenloos geboren kind (gedeeltelijk) meeverzekerd. Uw verzekeringsmaatschappij of -agent kan u verder informeren.

Geboorte-/overlijdenskaartje en/of advertentie

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

Het overlijden van één kind van een tweeling of meerling

Bent u in verwachting van een tweeling of meerling en verliest u één van de kinderen, dan is dit erg verwarrend en pijnlijk. Vreugde en verdriet lopen door elkaar.

De ouders voelen zich vaak schuldig tegenover het overleden kind als zij gelukkig zijn met het levende kind, of andersom, een gevoel van schuld tegenover het levende kind als zij verdriet hebben over de verloren baby. Deze emoties gaan niet in enkele dagen over. Steun van familie en vrienden kan snel wegvallen omdat iedereen alle aandacht op het gezonde levende kind richt.

Wettelijke bepalingen

Uw kind is geboren na een zwangerschapsduur van 24 weken

Elk kind dat levenloos wordt geboren na een zwangerschapsduur van 24 weken moet worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar de bevalling plaatsvond. De Wet op de Lijkbezorging van 1991 bepaalt dat er dan een 'akte van een levenloos geboren kind' wordt opgemaakt.

Het ziekenhuis geeft een verklaring af waaruit blijkt dat het kind levenloos geboren is. De vader of iemand anders die aanwezig was bij de bevalling kan aangifte doen; of de uitvaartverzorgers kan dit voor u doen.

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

Voor kinderen die na 24 weken geboren zijn, geldt een wettelijke begraafplicht. De Burgerlijke Stand geeft schriftelijk een 'toestemming tot begraven of verbranding'.

Uw baby is geboren vóór 24 weken zwangerschapsduur

De Wet op de Lijkbezorging is hier niet van toepassing. Er zijn geen regels; niets is verplicht of verboden.

De beheerder van de begraafplaats of het crematorium heeft wel een verklaring van een arts nodig, waaruit blijkt dat uw overleden kind geboren is vóór 24 weken zwangerschapsduur.

De wet regelt in artikel 19i van Boek 1 van het Burgerlijk Wetboek (BW) de mogelijkheid voor ouders van een levenloos geboren kind om een akte van de burgerlijke stand te laten opmaken. Dat is een bijzondere akte, die zoveel mogelijk aansluit bij de geboorteakte van een kind.

De ouders mogen met betrekking tot de geslachtsnaam van hun kind bovendien naamkeuze doen. Dat betekent dat het kind de achternaam van de vader of van de moeder kan krijgen.

De keuze van de ouders is niet bindend voor volgende kinderen. Bij de geboorte van een volgend kind kunnen de ouders opnieuw naamkeuze doen.

Het opmaken van de akte hangt niet af van de duur van de zwangerschap.

Het kraambed

Op de afdeling

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

De meeste verpleegkundigen hebben ervaring met het begeleiden van ouders in uw situatie. Ook is het vaak mogelijk over uw emoties te praten met een psychosociaal hulpverlener (psycholoog, maatschappelijk werker, geestelijk raadsman/-vrouw). De verloskundige die u tijdens de zwangerschap controleerde, komt meestal op bezoek.

De verzorging in het kraambed

In principe heeft u ook als u vroeg in de zwangerschap bevalt, recht op kraamzorg, ook al is er geen kind om voor te zorgen. Vanaf een zwangerschapsduur van 15-16 weken is dat het geval.

Als u al kraamzorg had geregeld zijn er meestal geen problemen te verwachten. Zo niet, dan neemt de verpleegkundige van Rhena meestal contact met het kraamcentrum op. Vooral als u nog andere kinderen thuis heeft, is kraamzorg aan te bevelen.

De kraamverzorgster kan veel praktisch werk voor u doen. Ook als u alleen met uw partner bent, kan zij steun en hulp bieden.

Klachten in het kraambed

Borststuwung na de bevalling zonder kind om te voeden is een pijnlijke ervaring. Maar uw lichaam vertoont de normale reacties na een bevalling: naweeën, vloeien en misschien ook pijn van hechtingen. Hierdoor voelt u het gemis des te meer.

Praat over deze ongemakken met uw verloskundige of gynaecoloog. U krijgt in het ziekenhuis (eenmalig) medicijnen om de melkproductie te voorkomen of te stoppen. Meestal werkt dit voldoende.

Thuis zonder kind

De leegte

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

Thuiskomen betekent vaak ook dat u te maken krijgt met de kinderkamer en alle babyspullen, het huis dat al op de komst van uw kind was voorbereid. Het is niet goed als anderen al deze voorbereidingen voor uw thuiskomst weghalen. Hoe pijnlijk ook, het is een van de noodzakelijke stappen bij het afscheid nemen. De babyspulletjes opruimen kan altijd nog; op gegeven moment merkt u dat u eraan toe bent.

In de tijd na thuiskomst groeit het besef dat u verder moet leven zonder dit kind. Dat is uitermate pijnlijk. Zeker de eerste dagen en nachten thuis worden overheerst door gedachten aan uw kind. Vaak komt de moeilijkste periode na de begrafenis of crematie als iedereen om u heen weer doorgaat met zijn gewone bezigheden. Af en toe heeft u het gevoel dat iedereen u, uw verdriet en uw kind vergeten is.

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

De weken en maanden, misschien wel jaren daarna denken veel vrouwen en hun partners aan hun kind en alles wat er is gebeurd.

Sommige vragen en onzekerheden kunnen steeds weer terugkomen. Aarzel daarom niet om, ook na maanden, weer contact op te nemen met hulpverleners binnen of buiten het ziekenhuis die bij het slechte nieuws en de bevalling betrokken zijn geweest.

Samen rouwen als ouders

Na de geboorte van een overleden kind gaat vaak de meeste belangstelling uit naar de moeder. De partner doet meestal de eerste periode het praktische en huishoudelijke werk. Daardoor lijkt hij of zij soms niet zoveel last van verdriet te hebben. Dat is schijn. Partners lijden meestal net zo onder het verlies als hun vrouw, maar op een andere manier. Hetzelfde geldt voor lesbische partners.

Partners drukken hun emoties nogal eens naar de achtergrond, omdat zij vinden dat het steunen van hun partner het belangrijkste is. Dit betekent soms dat zij pas later aan het verwerken van hun verdriet toekomen, op een tijdstip dat hun partner er al veel beter mee kan omgaan. Elk mens reageert op zijn eigen manier. Wees hierover open tegenover elkaar: onbegrip en zich afsluiten voor elkaar, of juist elkaar willen beschermen, kan tot onnodige verwijdering leiden.

Weer aan het werk

Ga zorgvuldig om met de beslissing weer aan het werk te gaan als u een baan heeft. Het is niet ongewoon om het normale zwangerschaps- en bevallingsverlof van 16 weken op te nemen. Meestal is dit goed te bespreken met uw bedrijfsarts of rechtstreeks met uw werkgever.

Schakel bij problemen uw huisarts of een hulpverlener van het ziekenhuis in. U kunt overwegen de eerste periode weer 'op therapeutische basis' te beginnen: u bepaalt dan zelf wanneer en hoeveel uur u werkt, afhankelijk van hoe u zich lichamelijk en geestelijk voelt.

Voor partners geldt dat het ook voor hen belangrijk is tijd te nemen voor hun verdriet, maar werkgevers houden daar vaak weinig rekening mee. Voor hen kan werkhervatting dan ook problemen geven als men verwacht dat zij snel weer beginnen. Ook zij kunnen het beste contact opnemen met de bedrijfsarts. Verdriet verwerken kost nu eenmaal meer tijd dan de buitenwereld denkt.

De andere kinderen in uw gezin

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

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

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

Familie, vrienden en kennissen

Ouders van doodgeboren kinderen hebben behoefte aan veel steun van mensen uit hun omgeving. Aanvaard ook de praktische hulp die wordt aangeboden: soms blijkt u deze hard nodig te hebben.

Lotgenoten

Niet zelden hoort u als ouders van een doodgeboren kind over andere gezinnen die iets dergelijks hebben meegemaakt. Deze lotgenoten kunnen een grote steun zijn: zij begrijpen en voelen vaak beter dan wie ook aan wat u doormaakt.

Misschien wilt u zich nu of op een later tijdstip opgeven voor een gespreksgroep van ouders die een kind verloren. Meer informatie vindt u in de adreslijst achter in deze folder.

Lichamelijke en psychische klachten

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

Daarnaast zijn er de normale lichamelijke ongemakken na een bevalling. Naweeën, pijn van hechtingen en gestuwde borsten ervaren veel vrouwen als zinloos en extra pijnlijk omdat ze niet verzacht worden door de vreugde van een gezond kind.

Bijna alle ouders slapen slecht. Als dit te lang duurt, vraag dan een slaapmiddel. U hoeft niet meteen bang te zijn voor gewenning of verslaving. Deze medicijnen zijn niet bedoeld om u te verdoven of uw verdriet te onderdrukken, maar ze kunnen helpen om een einde te maken aan slapeloze nachten. Als u uitgerust bent, kunt u meestal de psychische druk beter aan.

De controle in het ziekenhuis

De controle bij uw gynaecoloog is voor veel ouders van een doodgeboren kind een belangrijk moment. Het kan ontspannend zijn om weer over alle feiten en emoties te spreken. Sommigen vinden het fijn om weer naar de vertrouwde plek terug te keren, voor anderen is het juist emotioneel. Vaak worden twee afspraken gemaakt: de eerste enkele weken na de bevalling en de volgende een aantal weken later.

De bezoeken zijn bedoeld om te zien hoe het met u gaat in lichamelijk en emotioneel opzicht. De gebeurtenissen worden nog eens doorgenomen en uw gynaecoloog bespreekt met u de uitslag van de onderzoeken, zoals obductie.

Als uw baby enige tijd na de bevalling overleden is, krijgt u ook een afspraak voor een nagesprek bij de kinderarts. Tijdens dit gesprek worden de gebeurtenissen rond het overlijden nogmaals besproken, evenals de uitslag van eventuele obductie.

Heeft u vragen, over de zwangerschap of de bevalling, over uw klachten of over de toekomst, schrijf ze allemaal op. Merkt u langere tijd na de nacontrole dat u toch nog met vragen bent blijven zitten, aarzel dan niet om opnieuw een afspraak te maken met de behandelend gynaecoloog of de verloskundige.

Uw gynaecoloog of verloskundige bespreekt ook, als u daaraan toe bent, de verwachtingen voor een eventuele volgende zwangerschap. Is er een risico op herhaling van het gebeurde? Is nog aanvullend onderzoek nodig? Kan de verloskundige de volgende zwangerschap begeleiden of is controle door de gynaecoloog gewenst?

Bij een aangeboren afwijking van uw kind wordt u zo nodig verwezen naar een arts die gespecialiseerd is in erfelijke aandoeningen en andere afwijkingen (een klinisch geneticus).

Een volgende zwangerschap

U vraagt zich waarschijnlijk na verloop van tijd af wat nu het goede moment is om weer zwanger te worden. Dat is niet of nauwelijks aan te geven en het ligt voor iedereen anders.

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

Tot slot

Het verlies van een ongeboren kind en ook de beslissing een gewenste zwangerschap af te breken zijn zeer ingrijpende gebeurtenissen.

Het verlies van uw kind tekent uw leven voor altijd. U zult uw kind nooit vergeten. Het is belangrijk erop te vertrouwen dat u dit intense verdriet te boven kunt en zult komen. Uiteindelijk krijgt het zijn eigen plek binnen uw relatie, uw gezin en uw leven. Het belangrijkste is dat u steeds uw eigen gevoel volgt en uw eigen beslissingen neemt.

Adressen

- Landelijke Zelfhulporganisatie Ouders van een overleden kind Vereniging van ouders die een kind verloren. Naast informatie wordt hulp gegeven door lotgenoten, zowel individueel als in groepsverband.
www.oudersoverledenkind.nl
- Stichting 'Achter de regenboog'
Biedt hulp bij verliesverwerking met kinderen en jongeren.
Tel. (085) 047 15 71 bereikbaar maandag t/m vrijdag van 09.00-11.00 uur.
www.achterderegenboog.nl
- Landelijk Steunpunt Verlies
www.steunbijverlies.nl
- Vereniging Samenwerkende Ouder- en Patiëntenorganisaties (VSOP),
Betrokken bij erfelijke en/of aangeboren aandoeningen
www.vsop.nl

Deze folder is gebaseerd op de NVOG-folder 'Verlies van een kind tijdens de zwangerschap of rond de bevalling'. De tekst is waar nodig aangepast aan de situatie in het Albert Schweitzer ziekenhuis.

Albert Schweitzer ziekenhuis
april 2025
pavo 0417