Het verlies van je baby

Patiënteninformatie Moeder&Kindcentrum

Het verlies van je baby

Inleiding

Wanneer je een baby verwacht, sta je aan het begin van een nieuw leven. Als ouders bereiden jullie zich op je eigen manier voor op dit nieuwe leven. En dan gebeurt er iets onverwachts, iets dat alles anders maakt. Je baby is overleden.

Het kan zijn dat je baby tijdens of kort na de geboorte overleden is. Het kan ook zijn dat je van de gynaecoloog hoort dat je baby tijdens de zwangerschap is overleden of na de geboorte niet levensvatbaar is. Of misschien laat je de zwangerschap beëindigen omdat je baby een ernstige afwijking heeft. Het verdriet en de verwerking van het verlies zijn in deze situaties vergelijkbaar. Deze folder geeft informatie en adviezen over praktische zaken en mogelijke hulpverlening na het overlijden van je baby.

De folder bestaat uit drie hoofdstukken:

- 1. Bevallen van een overleden of niet levensvatbare baby.

  Is je baby tijdens of na de geboorte onverwachts overleden?

  Lees dan verder vanaf deel 2.

- 2. De eerste dagen na de geboorte.

  Dit deel geeft vooral informatie over wat er de eerste dagen aan praktische zaken geregeld moet worden, en wat je kunt verwachten in het ziekenhuis.

- 3. Weer thuis.

  Dit deel geeft informatie over het verwerken van het verlies en mogelijke hulpverlening.

1. Bevallen van een overleden of niet levensvatbare baby

Opname in het ziekenhuis

De gynaecoloog heeft je het slechte nieuws verteld en heeft in grote lijnen met je besproken wat je verder te wachten staat. De gynaecoloog zal meestal voorstellen om enkele dagen te wachten met het inleiden van de bevalling. Zo krijg je kans de eerste schok zo goed mogelijk te verwerken in je eigen omgeving. De gynaecoloog spreekt met jou een datum af waarop je voor de opname wordt verwacht in het Moeder&Kindcentrum.

Heb je nog vragen? Dan kun je dag en nacht bellen naar het Moeder&Kindcentrum op 088 70 66 650.

De verpleegkundige zal je vragen beantwoorden of ervoor zorgen dat je vragen beantwoord worden.

Inleiden van de bevalling

Op de afgesproken datum en tijd meld je je in het Moeder&Kindcentrum.

Een verpleegkundige of verloskundige vangt je daar op en zal je verder begeleiden. Eventueel krijg je nog wat onderzoeken. Je krijgt medicijnen die de weeën zullen opwekken. Omdat je lichaam eigenlijk nog niet zover is om te gaan bevallen, kan het wel 24 tot 48 uur of soms nog langer duren voordat de weeën op gang komen.

Waarom geen keizersnede?

Het idee om je overleden baby te dragen en te baren kan ondraaglijk zijn. De eerste (zeer begrijpelijke) reactie na het slechte nieuws is vaak de wens om ‘zo snel mogelijk de baby eruit te halen’, het liefst via een keizersnede. Medisch gezien is een onnodige operatie niet verantwoord. De ervaring leert dat een bevalling via de natuurlijke weg belangrijk is voor het rouwproces.

Pijnstilling

Je kunt een via een ruggenprik pijnstilling krijgen. Het voordeel van een ruggenprik is dat je de weeën niet of nauwelijks voelt. Een nadeel is echter dat je minder mobiel bent omdat je minder gevoel in je benen hebt. Lukt het niet om zelf te plassen? Dan krijg je een blaaskatheter. Pijnbestrijding via de epiduraalkatheter. Een andere mogelijkheid om je pijnstilling te geven is via het infuus. Je krijgt dan het middel Remifentanyl toegediend door middel van een infuuspomp. Na een gift zal de ergste pijn snel zakken en kan je tussen de weeën door beter ontspannen en sluit je wat van de omgeving af. Door de ontspanning kan de ontsluiting sneller opschieten.

Geboorte van je baby

Bij voldoende ontsluiting van de baarmoedermond kan de geboorte plaatsvinden. Je krijgt persweeën om de baby uit te drijven. De vader krijgt de gelegenheid om de navelstreng door te knippen.

Het kan voorkomen dat de placenta (moederkoek) in de baarmoeder blijft vastzitten, zeker als de zwangerschap nog niet zo ver gevorderd is. De gynaecoloog verwijdert dan de placenta op de operatiekamer tijdens een narcose.

Afhankelijk van de zwangerschapsduur wordt de baby gewassen en volgens je wensen aangekleed of in een doek gewikkeld. Voorheen werd een zeer vroeg geboren overleden baby na de geboorte in een dekentje, kistje of bakje gelegd. De huid verkleurt dan en wordt donker. Omdat de huid en botten nog niet stevig zijn, vervormt de baby. De watermethode biedt hier een oplossing voor. De baby heeft zijn hele leven in het water geleefd. Dat is de beste omgeving voor de kwetsbare huid.

Voordelen van de watermethode:

- De baby neemt de natuurlijke houding aan, de foetushouding.
- De huid wordt lichter, ook als de baby al donker verkleurd is bij de geboorte.
- Er treedt geen vervorming op.
- Je kunt heel mooie foto’s maken van de baby in het water.
- De baby laten zien aan vrienden en familie is makkelijker omdat je kindje er mooi uitziet, zo kun je echt samen afscheid nemen.
- Je kunt de baby aanraken zonder het te beschadigen.

Voor meer informatie:www.watermethode.nl

Het zien of vasthouden van je overleden baby helpt bij de verwerking van het verlies. Je kunt hier je naasten bij betrekken. Gedurende de gehele opname zijn jullie altijd in de gelegenheid om je baby te zien en vast te houden. Wanneer je de baby echter niet wilt zien, zal ook dit gerespecteerd worden.

Verzorging van je baby

Je kunt zelf je baby verzorgen of aankleden of dit door een naaste laten doen.

De mogelijkheid tot aankleden hangt af van de zwangerschapsduur. Gebruik de kleinste maat kleding voor pasgeborenen. Een andere mogelijkheid is om je baby in een omslagdoek te wikkelen. Je kunt een wiegje of mand van thuis meenemen. Eventueel zijn deze ook op de afdeling beschikbaar.

Tastbare herinneringen aan je baby

Voor de verwerking is het belangrijk om tastbare herinneringen aan je baby te bewaren.

Je kunt zelf foto’s maken als je dat wilt. Afhankelijk van de zwangerschapsduur kunnen wij een afdruk voor je maken van een voet of hand op een kaart. Bij een gevorderde zwangerschap is het mogelijk om van je baby een plukje haar af te knippen. Dit alles krijg je samen met een kaartje met o.a. het gewicht van je baby en tijd van de geboorte.

2. De eerste dagen na de geboorte

Geboortekaartje / overlijdensbericht

Je omgeving verwacht een aankondiging van geboorte. Wij adviseren je op een of andere wijze officieel te laten weten dat je baby is overleden. Dat kan bijvoorbeeld met een kaart of een overlijdensbericht in de krant. Hetzelfde geldt voor de situatie waarin je baby overleed nadat je al geboortekaartjes had verzonden. Stel je familie en naasten tijdig op de hoogte zodat ook zij voorbereid hun medeleven kunnen tonen.

Geestelijke verzorging

Wil je een gesprek met een medewerker van de dienst geestelijke verzorging? Geef dit dan aan. Ook als je je baby wil laten dopen kun je dit met iemand van de dienst geestelijke verzorging bespreken. Je kan natuurlijk ook een hulpverlener van je eigen religie inschakelen.

Obductie

Na een overlijden vraagt men de nabestaanden of men een obductie van de baby wil.

Een obductie is een gedetailleerd uitwendig en inwendig onderzoek om de doodsoorzaak vast te kunnen stellen. De bevindingen van het onderzoek kunnen je helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van je baby. Soms is het onderzoek ook van belang in verband met erfelijke factoren bij een volgende zwangerschap. De gynaecoloog zal dit verder met je bespreken. Een obductie geeft geen belemmering voor het opbaren van je baby. Wil je geen obductie? Dan zal men je beslissing respecteren.

Aangifte bij de gemeente

De aangifte van geboorte en overlijden moet volgens de wet binnen drie werkdagen plaatsvinden bij de burgerlijke stand van de gemeente waar de bevalling en het overlijden hebben plaatsgevonden. De wet maakt een onderscheid in:

De baby komt levend ter wereld

- De baby komt levend ter wereld bij een zwangerschapsduur vanaf 24 weken en overlijdt kort daarna. Het is dan wettelijk verplicht aangifte van geboorte en overlijden te doen. De vader, moeder of een ander persoon die bij de geboorte aanwezig was, mag aangifte doen van geboorte. De uitvaartonderneming verzorgt de aangifte van overlijden.
- De baby komt levend ter wereld bij een zwangerschapsduur tot 24 weken en overlijdt kort daarna. Het is NIET verplicht om aangifte van geboorte en overlijden te doen, maar het mag wel. De vader, moeder of een andere persoon die bij de geboorte aanwezig was, mag aangifte doen van de geboorte.

  Hiervoor maak je een afspraak via het klantcontactcentrum van de gemeente Bergen op Zoom tel.nr. (0164) 14 01 64.

De baby komt levenloos ter wereld

- De baby komt levenloos ter wereld bij een zwangerschapsduur vanaf 24 weken.
- De uitvaartonderneming regelt aangifte bij de gemeente. De ambtenaar van de burgerlijke stand maakt dan een “Akte van levenloos geboren baby” op.

- De baby komt levenloos ter wereld bij een zwangerschapsduur tot 24 weken.
- Je hoeft geen aangifte van geboorte of overlijden te doen. Je kunt je baby wel laten bijschrijven in het trouwboekje. Hiervoor maak je een afspraak via het klantcontactcentrum van de gemeente Bergen op Zoom tel.nr.(0164) 14 01 64.

Wat heb je nodig voor aangifte?

Voor het doen van aangifte bij de gemeente heb je in ieder geval het volgende nodig:

- Een door de gynaecoloog ondertekende verklaring van overlijden.
- Geldig identiteitsbewijs van degene die aangifte doet.
- Geldig identiteitsbewijs van de moeder.
- Trouwboekje of akte van erkenning.

Begraven of cremeren

Bij het begraven of cremeren geldt vanuit de wet een onderscheid tussen het aantal weken zwangerschap:

- Een overleden baby bij een zwangerschapsduur tot 24 weken hoef je niet te laten begraven of cremeren. Dit mag wel als je dat wenst. In dit geval kun je contact opnemen met een uitvaartonderneming of rechtstreeks met een crematorium of begraafplaats. Je mag je baby ook mee naar huis nemen om zelf een plaats uit te kiezen om te begraven.

Het ziekenhuis biedt je aan om voor crematie zorg te dragen. Hier zijn verschillende opties mogelijk, deze zijn beschreven op het bijgevoegde inlegvel. Crematies via het ziekenhuis zijn kosteloos.

- Een overleden baby bij een zwangerschapduur vanaf 24 weken dient op een gepaste wijze begraven of gecremeerd te worden. Je kan kiezen voor je eigen uitvaartonderneming, maar er zijn organisaties die gespecialiseerd zijn in stille geboortes. Folders van verschillende organisaties zijn op de afdeling aanwezig.

Kosten van een individuele crematie of begrafenis

Voor een individuele crematie of begrafenis krijg je een rekening. De kosten hangen af van hoe je de uitvaart vorm geeft, maar ook van de hoogte van bijvoorbeeld grafrechten. Informeer bij de uitvaartonderneming wat de kosten zullen zijn. Heb je een uitvaartverzekering? Informeer dan naar een mogelijke vergoeding. Er zijn uitvaartverzekeringen waarbij de uitvaartkosten van een baby geboren vanaf een zwangerschapsduur van 24 weken tot twee maanden na de geboorte meeverzekerd is.

Bijwonen van de crematie of begrafenis

Voor de verwerking van het verlies van je baby is het erg belangrijk dat je de plechtigheid als ouders bijwoont. Zijn er nog andere kinderen in het gezin? Betrek hen dan ook bij de plechtigheid. Ook voor jonge kinderen is het meebeleven belangrijk voor de verwerking.

Thuis opbaren

Je kunt je baby door de uitvaartonderneming naar een mortuarium over laten plaatsen in afwachting van de begrafenis of crematie. Je kunt er ook voor kiezen om je baby mee naar huis te nemen. Thuis kan je je baby opbaren en in alle rust het afscheid voorbereiden. De uitvaartonderneming kan je adviseren bij het thuis opbaren.

Kraamhulp

Meestal heb je van tevoren al kraamhulp aangevraagd. Dit kan gewoon doorgaan. Je bent immers bevallen en je lichaam heeft tijd en rust nodig om te herstellen. Je kunt de kraamhulp ook alsnog aanvragen.

Met ontslag

Wij lichten je huisarts en/of verloskundige in over je thuiskomst. Ook maken wij met je een afspraak voor een controle bezoek en nagesprek bij de gynaecoloog.

Lichamelijke reacties

Na de bevalling zal je lichaam op een natuurlijke manier reageren. Je borsten maken moedermelk aan. Ook zul je naweeën voelen en enkele dagen vloeien. De ongemakken na de bevalling, eventuele pijn van hechtingen en de slapte van je buik kunnen confronterend zijn. Een nauwsluitende BH kan enige verlichting geven bij stuwing van de borsten. De melkproductie zal vanzelf afnemen. Je kunt medicijnen krijgen waardoor de melkproductie eerder stopt.

3. Weer thuis

Als het medisch verantwoord is, wil je waarschijnlijk zo snel mogelijk na de bevalling naar huis. Thuis kun je je verdriet beter verwerken. Misschien wil je nog niet naar huis omdat je opziet tegen de leegte die daar op je afkomt. Je komt met lege handen uit het ziekenhuis terwijl je thuis alles had voorbereid op de komst van je baby. Neem rustig de tijd om te bepalen wat je met de spullen voor je baby doet.

De eerstvolgende tijd zal gekenmerkt worden door je gedachten aan je baby en heftige gevoelens. Aarzel niet om medische hulp in te roepen als je bijvoorbeeld moeite hebt met slapen. Het is normaal dat je veel huilt, droomt en praat over je baby.

Praat er over

Familie, vrienden en andere mensen in je omgeving, kunnen het lastig vinden om nu met je te praten over het verlies van je baby. Heb je er behoefte aan om er over te praten, begin er dan rustig over. Dan blijkt ook of je vrienden of familie er behoefte hebben om er met je over te praten en je willen helpen. Het zelf benaderen van vrienden kan al een goede aanzet zijn om vrienden over de moeilijke drempel van het contact maken te helpen. Het uiten van je verdriet kan helpen om het verlies te verwerken.

Na de begrafenis of crematie

Met de begrafenis of crematie van je baby is de moeilijke periode die je doormaken zeker niet afgesloten. Vaak begint dan de zwaarste tijd. Aan de ene kant moet je leren leven met het verlies van je baby. Dat vraagt veel tijd en energie. Aan de andere kant vragen je gezin, werk, omgeving en familie om aandacht. Het is heel begrijpelijk en gewoon dat je het liefst rust wilt hebben, dat je geen zin hebt om de draad weer op te pakken. Het is alsof je nu pas echt de leegte voelen, alsof het verdriet je nu pas overmant. Soms proberen ouders hun gevoelens te verbergen en storten zij zich weer in hun dagelijkse bezigheden.

Neem de ruimte om het verdriet te beleven en geef aan anderen aan dat je die ruimte nodig hebt. Zo kun je het overlijden van je baby verwerken en zul je op den duur de toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien. Neem naar behoefte zo veel mogelijk tijd voor jezelf.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van je baby geleidelijk draaglijker wordt. Vergeten zul je je baby echter nooit. Rouwen is een persoonlijk proces, iedereen beleeft dat op een andere manier.

Sommigen 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 of zij doen juist alsof er niets aan de hand is. Dit soort reacties zijn begrijpelijk. Het is goed om te tonen hoe je je voelt. Als je de droefheid kunt delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn deze te dragen. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om voor zich te houden of onder woorden te brengen.

Tegenstrijdige gevoelens kunnen je zo in de war brengen dat je denkt dat je gek wordt. Hierover hoef je je niet ongerust te maken. Het is heel normaal dat je je eerst verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of zelfs laconiek voelt. Jou is iets overkomen dat je hele leven verstoord heeft, je verwachtingen teniet heeft gedaan en je aanvankelijke vreugde zinloos heeft gemaakt. Om dit te boven te komen is veel tijd, kracht en moed nodig; je zult dan ook op een andere manier verder leven dan voor de dood van je baby.

Waarom

De meest brandende vraag die ouders bezig kan houden is: ‘waarom?’. ‘Waarom overkomt ons dit?’ ‘Waarom heeft dit kunnen gebeuren?’ Een volledig antwoord op deze vragen is vaak niet te geven. Een doodsoorzaak kan vastgesteld worden na een obductie. De vaststelling dat de dood je baby van pijn en leed heeft verlost, kan troost bieden. Op de vraag waarom juist je baby stierf, zal echter nooit een antwoord komen. Berusting en aanvaarding van de dood van je baby is een langdurig en pijnlijk proces. Je zult wellicht nooit weten waarom je je baby hebt verloren, maar je zult altijd weten wat de baby voor je heeft betekend. Ouders kunnen zich schuldig of verantwoordelijk voelen voor de dood van hun baby. Deze schuldgevoelens kunnen het leven ondraaglijk maken. De dood wordt soms ervaren als een soort straf. Hierover praten kan je helpen om de dingen helderder en realistischer te zien. Wellicht kun je troost vinden in je geloof of levensovertuiging.

Andere kinderen

Het overlijden van je baby zal nog lange tijd invloed hebben op je leven. Als je nog andere kinderen hebt, vergen die tegelijkertijd veel van je aandacht. Afhankelijk van de leeftijd van de zusjes en/of broertjes van je overleden baby, zie je je voor het probleem geplaatst hoe je het hen moet vertellen. Zij leefden immers ook toe naar het moment waarop het nieuwe zusje of broertje geboren zou worden. Om een kind goed op te kunnen vangen is het belangrijk dat je samen begrijpt hoe het voor de andere kinderen is. Ook al zijn de kinderen in je gezin nog jong, vertel hen toch wat er gebeurd is zodat zij je verdriet beter kunnen plaatsen.

Ook al toont je kind zijn gevoelens niet op dezelfde wijze, dat wil nog niet zeggen dat het sterven van broertje of zusje hem of haar niets doet. Kinderen hebben daar vaak hun eigen uitingswijzen voor via spel, verhalen, tekeningen of gesprekken onder elkaar of met jou. Vertel hen wat je voelt en laat hen vertellen wat zij voelen. Het is beter om hun vragen te beantwoorden dan hen in onzekerheid te laten. Welke voorstelling je kinderen zich er ook bij maken, geef hen de kans op hun eigen wijze het sterven van een nieuw broertje of zusje te beleven. Wanneer je de kinderen laat delen in wat je gezin overkomt, hou je mogelijkheden open om later steeds vrij over de overleden baby te kunnen blijven praten.

Sommige ouders, vooral moeders, kunnen zich geïrriteerd voelen door de aanwezigheid van hun andere kinderen. Dit gevoel van afwijzing kan op zich weer schuldgevoelens veroorzaken. Een dergelijke reactie is niet vreemd. Een mogelijkheid is om je kind tijdelijk aan een vertrouwd persoon over te laten (misschien voor enkele uren per dag of per week) zodat je ruimte hebt om gevoelens te verwerken.

Er zijn verschillende boeken voor kinderen over sterven, dood en rouwen. Het voorlezen van zo’n boekje kan je helpen bij het uitleggen en het praten erover. Bijvoorbeeld “Mijn zusje is een sterretje”, Richard van Lingen en Marjet van der Linde, ISBN:978-90-813870-1-9.

Familie en vrienden

Na ontslag uit het ziekenhuis kun je zeer verschillende reacties meemaken in je omgeving. Meestal hebben ouders de eerste tijd het liefst slechts enkele zeer vertrouwde mensen om zich heen. Familie, vrienden en buren kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen je met praktische dingen helpen. Zij kunnen ook naar je luisteren of simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als je de behoefte hieraan duidelijk en eerlijk kenbaar maken. Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk om de juiste dingen te doen of te zeggen, al proberen ze zich in jouw situatie in te leven. Ze zullen niet datgene voelen, wat jij voelt. Daardoor kunnen ze zich soms wat onbeholpen gedragen en goedbedoelde opmerkingen maken die je pijn doen.

In je woonomgeving zul je terughoudendheid en verlegenheid bespeuren. Soms krijg je het gevoel in de steek gelaten te worden. Daarom is het nuttig een eerste stap te nemen en te laten weten hoe je je het liefst behandeld ziet.

Lotgenoten

Mensen die je meestal meer vanzelfsprekend aan zullen voelen, zijn ouders die in het verleden hetzelfde als je hebben meegemaakt. Lotgenoten hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in je omgaat. In Nederland bestaat de Vereniging van Ouders van een overleden baby (OOK). Het doel van deze vereniging is informatie geven en hulp bieden aan lotgenoten via bv. gespreksgroepen. Zie www.oudersoverledenkind.nl

Lichamelijke reacties

Naast alle emotionele problemen, verdriet en wanhoop voel je ook lichamelijk de leegte en de pijn die je baby heeft achtergelaten. Lichamelijke reacties zoals naweeën, pijn door eventuele hechtingen, aanmaak van moedermelk en controle afspraken 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, alle gebruikelijke zaken tijdens een kraamtijd vallen soms weg. Men praat er liever niet over. Dit alles maakt het besef voor de moeder des te indringender.

Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van de zwangerschap en de bevalling. Het is beter om de eerste vier tot zes weken te wachten met vrijen. Het kan enige maanden duren voordat alle zwangerschapshormonen uit het lichaam zijn verdwenen en je weer fit bent. Het kan zijn dat jullie beiden er nog niet aan toe zijn om weer te vrijen. Gun elkaar de tijd, praat met elkaar en geef aan waar je behoefte aan hebt.

Toekomst

Je gedachten zullen de eerste tijd vrijwel voortdurend om je verloren baby draaien. Je vraagt je misschien af of je een nieuwe zwangerschap aandurft. En met welke risico’s je eventueel rekening moet houden. Bespreek dit als ouders met elkaar en met je arts.

Nagesprek

Vier tot zes weken na het overlijden van je baby heb je een nagesprek met de gynaecoloog. In dit gesprek krijg je nog eens de gelegenheid vragen te stellen en om te vertellen hoe het lichamelijk en emotioneel met je gaat. Zet eventueel je vragen van tevoren vast op papier zodat je niets vergeet. Het nagesprek op zich kan je misschien van streek maken omdat je over dingen praat die in de eerste dagen na de bevalling plaatsvonden en die je daardoor herbeleeft. Een ander aspect dat in het nagesprek aan de orde zal komen is hoe je verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn.

Vragen

Heb je nog vragen? Stel ze dan gerust aan de gynaecoloog of verpleegkundige.

Wij wensen je veel sterkte.

10/20