



HET VERLIES VAN UW BABY

De tekst in deze folder bestaat uit twee delen.

Wij adviseren u het eerste deel '*De eerste dagen na de dood van uw baby*' kort na het overlijden van uw baby te lezen, omdat het praktische informatie bevat die in de komende dagen nuttig kan zijn. Het tweede deel '*Weer thuis met lege handen*' kunt u beter later lezen, omdat het betrekking heeft op de moeilijke periode die daarna volgt.

Deze informatie biedt een handvat om u een beetje op weg te helpen. Het kan een aanvulling zijn op gesprekken die u met uw behandelend arts, de verpleegkundige, elkaar en met familie en vrienden zult voeren. Deze informatie is op geen enkele manier een vervanging voor de hulp en steun uit uw omgeving, die u het meeste nodig zult hebben.

Deel I - De eerste dagen na de dood van uw baby

Vlak na de dood van uw baby zult 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 ellende. Het gevoel van verlamming zal na verloop van tijd afzakken en ruimte maken voor het eigenlijke beleven van het verlies. Anderen zullen veel eerder 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, verpleging of verloskundige.



Vaak ervaren ouders ook boosheid ten opzichte van zichzelf of God. Rouwbeleving uit zich bij ieder mens anders 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 onder narcose en overleed uw kind tijdens of kort na de geboorte, zonder dat u hem of haar hebt gezien.

Het zien of vasthouden van uw overleden baby helpt om een goed beeld te krijgen van het kind. Als bij u de behoefte opkomt uw kind nogmaals in de armen te nemen, raden wij u aan dit kenbaar te maken aan de verpleegkundige of behandelend arts.

Ook wanneer sprake is van zichtbare, aangeboren afwijkingen raden wij u aan uw kind te zien en vast te houden of aan te raken. In werkelijkheid blijkt de voorstelling die u zich van uw kind gemaakt heeft meestal veel minder erg dan u had gedacht.

Wanneer u uw kind echter niet meer wilt zien, zal dit gerespecteerd worden.

U heeft elk recht van de wereld uw kind te zien, ook na de dood. 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 kinderen en dierbaren (familieleden of vrienden) daarbij aanwezig te laten zijn, indien u daar behoefte aan heeft.

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 heeft gevraagd 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

Het is misschien wat vreemd dit nu te lezen maar 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 heeft bestaan. Het hebben van foto's van uw baby kan een kostbare herinnering worden.

Verskillende ouders vertelden hoe fijn ze het vonden over foto's te beschikken. Andere vertelden hoe jammer het was, zich geen enkel beeld meer te kunnen vormen van hun baby, niets tastbaars meer te hebben. Het is goed wanneer u het personeel of een vertrouwd iemand vraagt foto's te maken. Het kan ook best gebeuren, dat de behandelend arts of verpleegkundige u dit zelf vraagt, omdat zij weten hoe belangrijk het voor veel ouders is om een herinnering aan hun kind te hebben.

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. Zo'n foto is snel gemaakt. De periode waarin dat kan is echter kort. Misschien wilt u nu geen foto, maar later kan dit veranderen. Als u toch afziet van het (laten) maken van foto's zal iedereen dit besluit accepteren.

Afdruk in gips

Het verplegend personeel zal na overleg met u een afdruk in gips maken van een handje en voetje van uw overleden kindje. Zo heeft u een tastbare herinnering aan hem of haar.

Op de afdeling

Als moeder moet u soms nog enige tijd na de bevalling in het ziekenhuis blijven. U ligt op een eenpersoonskamer, wel op de afdeling kraam/verloskunde. Natuurlijk is het mogelijk dat gedurende de gehele opnameduur uw partner of een andere dierbare bij u op de kamer verblijft.

Als u behoefte heeft tijdens uw verblijf op de afdeling met iemand te praten over wat u bezighoudt, dan moedigen wij u aan dit zeker te doen. Naast de mensen die bij u op visite komen, kunt u altijd een gesprek aanvragen met een verpleegkundige, uw behandelend arts, een maatschappelijk



werker of een medewerker van het team psychiatrie.

Moedermelk

Uw kindje is overleden en u voelt dat uw borsten melk produceren, waarmee u nu geen raad weet. De moedermelk herinnert u aan de baby en laat u de leegte zo heel bewust en heel lichamelijk voelen. Het is heel verdrietig te beseffen dat er geen kindje meer is dat uw borstvoeding nodig heeft. Net als de naweeën, het vloeien en de slapte van de buik veroorzaakt dit tegenstrijdige gevoelens van verdriet en boosheid op je lichaam.

Een nauwsluitende bh zal enige verlichting geven. De melkproductie zal na enige tijd vanzelf ophouden. Uw behandelend arts kan u ook medicijnen voorschrijven waardoor de melkproductie stopt.

Obductie (ook wel 'sectie' genoemd)

Vrijwel zeker zal aan u worden voorgesteld obductie te doen bij uw overleden kind. Een obductie is een gedetailleerd onderzoek na de dood om opheldering over de doodsoorzaak te verkrijgen. De bevindingen van zo'n onderzoek kunnen u als ouders 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 volgende zwangerschap. Bovendien zal het onderzoek van uw kind kunnen bijdragen tot een beter inzicht in ziekten bij pasgeborenen, zodat de zorg voor zieke pasgeborenen in de toekomst nog verder kan verbeteren.

Indien u bezwaren heeft tegen zo'n onderzoek, heeft u het recht dit te weigeren. Uw beslissing zal te allen tijde worden gerespecteerd.

De burgerlijke stand

Tegenover de geboorteaangifte staat de aangifte van overlijden. De aangifte van overlijden hoeft u niet zelf te doen. Dit wordt gedaan via een door de arts afgegeven overlijdensverklaring, die naar de burgerlijke stand wordt gestuurd. Aan de hand hiervan wordt een overlijdensakte opgemaakt.

Is uw kind overleden vóórdát 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 het kind was overleden op het moment van de aangifte. Uw kind kan op deze manier, indien u dit wenst, door de burgerlijke stand in uw trouwboekje worden bijgeschreven.



Geboortekaartje – overlijdensannonce

Uw omgeving verwacht een geboorteaankondiging. Is uw kind overleden voordat u de geboortekaartjes verzond, dan kan dit tot pijnlijke vragen aanleiding geven. Wij adviseren u op één of andere wijze officieel te laten weten dat uw kind is overleden bijvoorbeeld door middel van een kaartje of een overlijdensbericht in de krant.

Hetzelfde geldt voor de situatie dat uw kind overleed nadat u reeds geboortekaartjes had verzonden. Wij raden u aan ervoor te zorgen degenen met wie u regelmatig contact heeft tijdig op de hoogte te brengen zodat ook zij voorbereid hun medeleven kunnen tonen.

Begrafenis – crematie

Uw overleden kind, hoe klein ook, dient op een gepaste wijze begraven of gecremeerd te worden. De verantwoordelijkheid voor de organisatie hiervan ligt bij de ouders, hoewel de begrafenisondernemer het meeste voor u zal regelen. U dient zelf een uitvaartonderneming in te schakelen. Als u zich hiertoe niet in staat voelt of niet weet hoe u dit moet doen, zullen familieleden ongetwijfeld behulpzaam zijn. In overleg met de uitvaartonderneming bepaalt u zelf hoe de begrafenis/crematie wordt verzorgd en uitgevoerd.

Wanneer uw gezin reeds uit meerdere kinderen bestaat, zult u zich de vraag stellen of u hen meeneemt naar de begrafenis of crematie. Misschien aarzelt u ook of u de plechtigheid zelf wel wilt bijwonen.

Wij raden u sterk aan er zelf en samen met uw kinderen heen te gaan wanneer zij ouder zijn dan twee jaar. Het beleven van de begrafenis of crematie helpt ook jonge kinderen een duidelijk besef te krijgen van het overlijden van de baby, hetgeen hen zal helpen met de verwerking van het verlies.

Naar huis gaan

Het is mogelijk dat u, indien dit medisch verantwoord is, zo snel mogelijk het ziekenhuis wilt verlaten omdat u zich in eigen kring gemakkelijker aan uw verdriet kunt overgeven. Misschien wilt u ook op tijd thuis zijn om de begrafenis of crematie verder te regelen en/of bij te wonen.

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



Het is niet goed om alle sporen van de voorbereiding op de komst van uw kind vóór uw thuiskomst uit te wissen. Dit ontnemt u de kans ook op deze manier, hoe pijnlijk ook, afscheid te nemen van uw baby. Het is op deze manier beter te accepteren dat er werkelijk een kind was. Dit zal u helpen beter met uw verdriet en de leegte om te gaan. Neem uw tijd, wat u met de babyspulletjes doet kunt u op een later tijdstip altijd nog besluiten.

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

Een moeder vertelde

'Het was op de dag van de thuiskomst voor het eerst, dat ik mijn gevoelens de vrije loop liet. Ik ben mijn man eeuwig dankbaar, dat hij mij door die dagen heen sleepte. Ik kwam op kerstavond thuis. Mijn man maakte een fles wijn open, ging naast me zitten en luisterde, luisterde zes uur lang naar mijn huilen en praten. Hij was begripvol, aanmoedigend en vooral voelde ik dat hij van mij hield.'

Weer thuis

U moet zich realiseren, dat als u weer thuis bent familie, vrienden en mensen in uw omgeving het soms erg moeilijk vinden met u te praten over het verlies van uw baby. De eerste woorden zijn dan de moeilijkste. Toch zal blijken dat ook zij behoefte hebben er met u over te praten en u daarmee te helpen. Het zelf benaderen van hen kan al een eerste aanzet zijn om hen over de moeilijke drempel van het contact maken heen te helpen.

Een reactie van ouders

'Daags nadat ons kind was overleden, hebben we al onze vrienden en kennissen opgebeld en veel daarvan hebben gezegd, als jullie niet hadden gebeld, hadden we niet durven komen.'

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan uw behandelend arts of de medewerkers van de Kraam- en Verlosafdeling. De klinisch verloskundige is 24 uur per dag bereikbaar voor u op telefoonnummer (0181) 65 82 14.

Ook de gespecialiseerde O&G verpleegkundige is 24 uur per dag bereikbaar voor u op telefoonnummer (0181) 65 82 38.



Deel II - Weer thuis met lege handen

U bent weer thuis. Thuiskomen was moeilijk. U begint steeds meer te beseffen dat u het zonder uw kindje moet redden. De volgende maanden, misschien wel jaren, zult u veel verdriet, pijn en leegte ervaren bij de gedachte aan uw baby en alles wat er is gebeurd. Veel vragen en tegenstrijdige gevoelens zullen u overvallen. Met deze informatie proberen wij u enigszins verder te helpen, u wegwijs te maken en u aan te moedigen uw verdriet te uiten en op deze manier het verlies te verwerken. De thema's die aan de orde komen, zijn gebaseerd op de meest voorkomende vragen van ouders die in dezelfde situatie hebben verkeerd als u op dit moment.

Na de begrafenis of crematie

Met de begrafenis of crematie van uw kind 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, familie, werk en omgeving om aandacht. Het is heel begrijpelijk en gewoon dat u het liefst rust wilt hebben, dat u geen zin heeft om de draad weer 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. Wanneer u zich ruimte gunt om het verdriet te beleven en desnoods die ruimte opeist van anderen, kunt u het overlijden van uw kind verwerken en u zult op den duur de toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien. Neem veel tijd voor uzelf en luister goed naar uw eigen behoeften.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van uw baby geleidelijk draaglijker wordt. Vergeten zult u uw baby echter nooit.

Rouwen is een persoonlijk proces, iedereen uit zijn verdriet anders. Sommige ouders willen voortdurend over hun verdriet en de baby praten, anderen willen dit juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf 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 droefheid kunt delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn dit verlies 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 lachend voelt. Er is u iets overkomen, 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 zult op een andere manier verder leven dan vóór de dood van uw baby.

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 uw 'waarom'-vragen kan beantwoord zijn 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 hun 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 daarom 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.

Een reactie van ouders

'Je zou kunnen zeggen dat we ons op de één of andere manier verantwoordelijk voelen voor wat er is gebeurd, 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 kind of na het overlijden van een pasgeboren baby is de moeder vaak niet in staat te helpen bij praktische zaken die na het overlijden geregeld moeten worden. De vader staat hier meestal alleen voor.

Hij regelt alle praktische zaken en lijkt soms niet zoveel last te hebben van verdriet. Vele gevoelens 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 de moeders. Maar mannen kunnen of willen hun emoties vaak niet tonen. Zij zelf (en ook de omgeving) vinden dat mannen 'sterk' moeten blijven.

Sommige vaders kunnen dan ook moeilijk praten over dit verlies. Ze vluchten in hun werk, in het organiseren van het huishou-

den of in het niets doen om zo hun gevoelens de baas te worden. 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. Ze willen hun vrouw als het ware beschermen. Ook dat kan een uiting zijn van gevoelens en blijf geven van het feit hoe moeilijk zij het hebben.

Het is dus goed u te realiseren dat mannen en vrouwen hun emoties op verschillende wijzen en op verschillende momenten kunnen tonen. De vader beleeft het verdriet om zijn kind vaak anders dan de moeder. Dat wil echter niet zeggen, dat zijn gevoelens ten opzichte van het kind in mindere mate aanwezig zijn. Ook een vader ontwikkelt een band en een gevoelshouding met zijn kind tijdens de zwangerschap, bevalling en eerste dagen daarna. Deze gevoelens mogen niet onderschat worden, al zijn ze soms minder zichtbaar.

Als u met elkaar wel kunt praten over wat u voelt en wat u van elkaar opmerkt, zal dit een steun zijn om het verdriet, de leegte en het gemis gezamenlijk te dragen.

De andere kinderen

Uw leven zal nog lange tijd worden beïnvloed door het overlijden van uw kind.



Indien u nog andere kinderen heeft, vergen die tegelijkertijd veel van uw aandacht.

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 zij 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 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 al toont uw kind zijn gevoelens niet op dezelfde wijze als u, dat wil nog niet zeggen dat het sterven van de baby hem of haar niets doet. Kinderen hebben daar vaak hun eigen uitingswijzen voor via spel, verhalen, 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. Wanneer u uw kinderen laat delen in wat u en uw gezin overkwam, houdt u mogelijkheden open om later steeds vrij 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 op zich weer schuldgevoelens veroorzaken. Een mogelijkheid is om uw kind of kinderen tijdelijk (voor enkele uren per dag of per week) aan een vertrouwd persoon over te laten zodat u de ruimte heeft u voor uw eigen gevoelens.

Opmerkingen van een moeder

'Mijn grootste probleem was mijn 3-jarig 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. Meestal hebben ouders het liefst slechts enkele, zeer vertrouwde mensen om zich heen. Familie, vrienden en buren kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen u met praktische dingen helpen, kunnen naar u luisteren of simpelweg aanwezig zijn.

Het is goed als u uw behoeften duidelijk en eerlijk kenbaar maakt, bijvoorbeeld dat u alleen gelaten wilt worden of geen behoefte heeft 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 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 een over').

In uw woonomgeving zult u soms terughoudendheid en verlegenheid waarnemen. Soms krijgt u het gevoel in de steek gelaten

te worden. Daarom is het nuttig zelf een eerste stap te zetten en te laten weten wat uw behoeften zijn.

Mensen die u meestal meer vanzelfsprekend aan zullen voelen, zijn ouders die in het verleden hetzelfde als u hebben meegeemaakt. Zulke ouders, lotgenoten, hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in u omgaat. Adressen voor lotgenotencontact staan verderop in deze folder genoemd.

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 zijn gekomen.'



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. Lichamenlijke reacties zoals naweeën, pijn door hechtingen, moedermelk en nacontrole bij de gynaecoloog worden veelal door vrouwen in deze situatie 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 enige tijd thuis bent, komt wellicht een aantal vragen op u af wat betreft lichamenlijk contact met uw partner. Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen. Het gebruik van voorbehoedmiddelen 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 in de eerste weken tot maanden vrijwel voortdurend om het verlies van uw baby draaien. Al in deze tijd is het mogelijk dat u zich afvraagt hoe het verder zal moeten gaan: *'Kunnen wij nog kinderen*

hebben?', *'Durf ik een nieuwe zwangerschap aan?'*, *'Met welke risico's moeten we rekening houden?'*. Bovendien zal ook uw omgeving zich met dergelijke vragen bezighouden en proberen u 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.

In het algemeen heeft men geruime tijd nodig om emotioneel sterk genoeg te zijn voor het aanvaarden van een nieuwe zwangerschap. Niet zelden ervaren vrouwen schuldgevoelens ten opzichte van de overleden baby als zij (te snel) opnieuw een kind verwachten.

Het nagesprek

Het nagesprek tussen de ouders en de behandelend arts vindt vier weken na het overlijden van uw baby plaats. In dit gesprek wordt u de gelegenheid geboden opheldering te krijgen over alle vragen die u bezighouden. Indien nodig wordt een vervolgspraak gemaakt.

Naast medische vragen zal er ook ruimte zijn te vertellen hoe het emotioneel met u gaat. Het nagesprek op zich 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 is soms handig om al bij voorbaat vragen die u bezighouden op papier te zetten en mee te nemen naar het gesprek zodat u niets vergeet.

Een ander aspect dat in het nagesprek aan de orde zal komen, is hoe uw verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn. Vraagt u opheldering over zaken als erfelijkheidsonderzoek, vruchtwaterpunctie of andere zaken waarover u uitsluitel wenst.

Contactadressen

www.vook.nl

Vereniging Ouders van een Overleden Kind. Het doel van de vereniging is het bieden van lotgenotenhulp, onder andere via gespreksgroepen. De organisatie heeft contactpersonen in het gehele land. Aarzelt u niet met deze organisatie contact te zoeken wanneer u daartoe behoefte voelt.

www.lieve-engeltjes.nl

Een Nederlandstalige contactgroep voor mensen die getroffen zijn door het verlies van een kind.

De contacten lopen via e-mail. Als u iets aan de groep wilt vertellen, stuurt u een e-mail naar het adres van de mailinglijst en hierdoor komt uw mail automatisch terecht bij andere deelnemers op de lijst. Reacties

van deelnemers op uw mail komen weer bij alle andere deelnemers terecht.

Nawoord

Met deze tekst proberen wij u enigszins te steunen in een tijd die voor u bitter en verdrietig is. De informatie is zeker niet compleet noch een vervanging van persoonlijke steun van mensen in uw omgeving. Met de beschreven ervaringen van ouders en de gegeven praktische adviezen is slechts een poging gedaan u op de hoogte te stellen van zaken, die voor u nuttig kunnen zijn om te weten.

Tot slot nog twee waardevolle tips.

Veel ouders zijn erbij gebaat alle dingen die zij voelen en ervaren op te schrijven, bijvoorbeeld in de vorm van een dagboek. Soms vertrouwt u nu eenmaal liever dingen toe aan zwijgzaam papier 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, uw pastor, het maatschappelijk werk of de landelijke zelfhulporganisatie Ouders van een Overleden Kind.



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

Colofon

Deze tekst is mede tot stand gekomen op initiatief van de afdeling Neonatologie van het Sint Radboudziekenhuis te Nijmegen in samenwerking met de Vakgroep Orthopedagogiek van de Katholieke Universiteit Nijmegen en de afdeling Neonatologie van het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam.

De auteur Birgit G. Hohenbruck kreeg mede-werking van dr. L.M.H. Robbroeckx, Orthopedagoog, en de kinderartsen dr. L.A.A. Kollée, drs. M.J.K. de Kleine (Academisch Medisch Centrum, Amsterdam) en drs. R. Baarsma (Academisch Ziekenhuis Groningen).

