

# Het verlies van uw kind tijdens de zwangerschap of rond de bevalling

## Inleiding

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 een dood kind is eindeloos groot. Alle toekomstverwachtingen zijn plotseling verloren.

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

## 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 kennis maken en afscheid nemen wordt nu werkelijkheid.

### Zwangerschapsafbreking na prenatale diagnostiek

Prenatale diagnostiek is onderzoek tijdens de zwangerschap naar mogelijke aangeboren afwijkingen bij het ongeboren kind. Ouders die de moeilijke beslissing hebben genomen om de zwangerschap af te breken in verband met een aandoening of afwijking van hun ongeboren kind, verliezen daarmee een 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 gevoelens die u kunt hebben

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

### Ongeloof, ontkenning, verdooving

De meest gehoorde reactie van ouders wanneer zij te horen krijgen dat hun kind overleden is of een ernstige afwijking heeft, is: 'Dat kan niet waar zijn, dat overkomt óns toch niet?' Ouders willen en kunnen zich niet realiseren dat dit 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. Bijvoorbeeld de arts, de verloskundige, hun partner, de werkgever, maar ook het kind of zichzelf. Ook kan hun boosheid zich richten op een hogere macht

#### Almelo

Zilvermeeuw 1

Postbus 7600

7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141

Postbus 546

7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo) [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info) [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt) [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo) [zgt.nl](mailto:zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

(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. Vaak lucht dat op.

### **Verdriet**

Bijna alle ouders hebben verdriet met gevoelens van wanhoop en leegte. Ze zijn heel erg bezig met het beeld van het dode kind en met het verlies van alle toekomstverwachtingen. Toch zijn de emoties van verdriet een gezond, natuurlijk en noodzakelijk onderdeel van het rouwen.

### **Het verloop van het rouwproces**

Het verlies van een dierbare en zeker van een eigen kind vraagt meestal een lange en intensieve rouwperiode. Verdriet uit zich bij ieder mens verschillend; er bestaat geen algemene manier van rouwen.

Het is belangrijk dat u het verdriet bij uzelf toelaat. Durf het verdriet te ervaren en deel het met mensen uit uw omgeving.

Dit alles heeft tijd nodig. Eerst moet u de realiteit van het verlies aanvaarden. De pijn zal eerst heel hevig zijn, maar gaandeweg aan scherpte verliezen. Langzamerhand krijgt het verlies van uw kind een eigen plaats. Er komt weer ruimte voor andere mensen, andere bezigheden en plannen voor de toekomst.

### **Het slechte nieuws**

Vaak komt het slechte nieuws als een donderslag bij heldere hemel. Tijdens de zwangerschapscontrole blijkt de hartslag van uw kind niet hoorbaar of uw kind overlijdt tijdens de bevalling. Soms is er een periode van minder leven geweest, of was er het gevoel dat er iets niet in orde was. Echoscopisch onderzoek laat dan zien dat het hartje inderdaad niet meer klopt. Ook slecht nieuws als 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, de meeste aanstaande ouders gaan er (terecht) vanuit dat de uitslag wel gunstig zal zijn. Het horen van het slechte nieuws roept uiteenlopende gevoelens op. De eerste reactie is er vaak een van ongeloof, zoals al eerder beschreven. Sommige ouders voelen zich in een soort shocktoestand, alsof ze verdoofd of verlamd zijn: zij kunnen of willen zich niet realiseren dat het kind inderdaad dood is of een ernstige afwijking heeft. Dit is een onbewuste bescherming tegen al te grote ellende. Anderen voelen misschien meteen boosheid en opstandigheid of voelen zich schuldig tegenover het kind of hun partner.

Van de gynaecoloog krijgt u het advies eerst weer naar huis te gaan. Zo krijgt u de kans de eerste schok te verwerken in uw eigen omgeving.

De eerste periode na het slechte nieuws is vaak onwezenlijk. In uw lichaam verandert er meestal niets. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat het kind toch nog beweegt. Veel vrouwen voelen zich door hun lichaam in de steek gelaten. 'Waarom heeft mijn lichaam niet laten merken dat er iets mis was?'

### **Overlijden van uw kind tijdens de bevalling of kort daarna**

Wanneer uw kind tijdens de bevalling of kort daarna overlijdt slaat vreugde plotseling om in verdriet.

Soms is de zwangerschapsduur te kort en is uw kind niet levensvatbaar. Soms is er sprake van een (medische) complicatie die niet goed te voorzien of te voorkomen was. Als de zwangerschap voorspoedig verliep, is het verlies van uw kind het laatste wat u verwacht had.

### **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.

Rouwgevoelens zijn niet minder dan bij het verlies van een eenling. Vreugde en verdriet lopen door elkaar.

### **Bevallen**

De eerste (zeer begrijpelijke) reactie meteen na het slechte nieuws is vaak de vraag om 'zo snel mogelijk het kind eruit te halen', het liefst via een keizersnede. Het idee om een dood kind te dragen of een 'gewone bevalling' te moeten doormaken is vaak ondraaglijk. Toch leert de ervaring dat een bevalling via de natuurlijke weg belangrijk is voor het rouwproces.

### **In het ziekenhuis**

Wanneer u besluit tot een inleiding, de bevalling uit zichzelf begint of als er een medische noodzaak bestaat, wordt u in het ziekenhuis opgenomen. U bevalt in een kamer op de afdeling geboorte. U krijgt een aparte kamer, waar uw partner bij u kan zijn. Het horen of zien van pasgeboren kinderen in het ziekenhuis is soms niet te vermijden. Dit is vaak pijnlijk.

Als de weeën worden opgewekt gebeurt dit meestal met medicijnen, die u vaginaal krijgt toegediend of via een infuus. Meestal vindt de bevalling binnen 24 uur plaats, maar twee dagen moeten wachten op de bevalling is niet ongebruikelijk. Dit betekent niet dat u de hele tijd pijnlijke weeën heeft. Over het algemeen krijgt u pijnstillende middelen als u daarom vraagt.

### **De rol van uw partner**

Uw partner maakt ook de bevalling mee. U kunt tijdens de hele opnameduur bij elkaar zijn. Partners voelen zich soms overbodig, onzeker en ook machteloos. Partners denken soms dat zij sterk moeten zijn. Maar het is belangrijk dat ook zij hun emoties tonen en delen.

### **Na de bevalling**

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. De hulpverleners in het ziekenhuis zullen u hierbij steunen.

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. Ook als uw kind zichtbare afwijkingen heeft, kunt u het vasthouden of aanraken.

Als een kind enkele dagen overleden is, kan de huid loslaten (maceratie). Het hoofdje is vaak slap.

Soms is het bij het afbreken van een gewenste zwangerschap belangrijk dat u ziet dat de voorspelde afwijkingen er ook echt zijn en dat u dus een 'goede' beslissing heeft genomen.

U kunt zelf voor kleertjes of een omslagdoek zorgen, een mooie doek, een lievelingssjaal of iets dat u bij de bevalling droeg. Van de afdeling krijgt u een troostdekentje (quilt) aangeboden. Uw kind mag zoveel mogelijk bij u op de kamer verblijven. Als het niet bij u op de kamer is, dan ligt het in het mortuarium van het ziekenhuis.

U kunt uw kind opnieuw zien als het in de rouwkamer ligt. Vraag naar de mogelijkheden. Het is belangrijk uw gevoel te volgen. Wanneer u andere kinderen heeft, is het goed dat zij en uw dierbaren uw kind ook zien. U kunt er later dan gemakkelijker over praten.

### **Een naam**

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

### **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.

## Herinneringen

### Foto's

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

### Make a memory

Een fotograaf van make a Memory kan foto's komen maken thuis of in het ziekenhuis, dit kan vanaf een zwangerschapsduur van 24 weken.

### Onderzoek naar de doodsoorzaak

Meestal wordt bloed afgenomen om te kijken of daarin aanwijzingen zijn te vinden voor de doodsoorzaak.

Bij een obductie (sectie) onderzoekt een arts (patholoog) de doodsoorzaak en/of de afwijkingen van uw kind. De gynaecoloog of kinderarts bespreekt dit onderzoek vooraf met u. De uitslag van een obductie kan drie tot zes maanden duren.

Een ander onderzoek dat ter sprake kan komen is chromosoomonderzoek.

Chromosomen zijn dragers van erfelijke informatie.

De bevindingen van de onderzoeken 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 bloedonderzoek, obductie en/of chromosoomonderzoek. Als u er bezwaar tegen heeft respecteren wij dat.

Bij doodgeboorte wordt vaak geen duidelijke oorzaak voor de sterfte gevonden.

Bloedonderzoek, obductie en eventueel chromosoomonderzoek geven dan geen afwijkende bevindingen. Dit geeft gemengde gevoelens. Aan de ene kant is er opluchting omdat het kind gezond was; meestal is er dan geen verhoogd risico op herhaling. Aan de

andere kant blijft de pijnlijke werkelijkheid van een 'zinloze' dood van een gezond kind bestaan.

## Afscheid nemen, begrafenis of crematie

### Uw kind mee naar huis?

U kunt uw kind mee naar huis nemen tot de dag van begrafenis of crematie. De wet verbiedt dit niet. Het vervoer mag met uw eigen auto gebeuren. Uw kind kunt u in uw armen houden of in een reiswiegje vervoeren. Vaak is het een goed en mooi gevoel om uw kind een tijdje in de babykamer te hebben, in het wiegje dat met zoveel liefde was klaargemaakt. Zo kunnen ook mensen uit uw omgeving ervaren dat dit kind, ook al is het levenloos, écht deel uitmaakt van uw gezin. Als u uw kind niet mee naar huis neemt, wordt het opgebaard in de rouwkamer van het ziekenhuis of van de uitvaartverzorger.

### Mortuarium

De medewerkers van het mortuarium van het ziekenhuis kunnen u informatie geven over de uitvaart, gebruiken en hoe om te gaan met het verlies. Indien mogelijk kunnen zij een hand- of voetafdrukje maken.

Op de momenten dat uw kind niet bij u op de kamer is, ligt het in het mortuarium van het ziekenhuis.

Indien uw kind langer dan 24 uur of na obductie nog in het mortuarium verblijft, zijn hier kosten aan verbonden.

### Begrafenis of crematie

Een kind dat geboren is voor de 24e zwangerschapsweek, mag men begraven of cremieren. Het moet niet, maar het mag. Wanneer u besluit om uw kind achter te laten in het ziekenhuis, zorgt het ziekenhuis voor de crematie. Voor een ziekenhuiscrematie vindt altijd obductie plaats.

Ouders worden ingelicht wanneer de crematie plaats heeft gevonden.

De meeste ouders kiezen voor een begrafenis of crematie in eigen omgeving. Deze gebeurtenis helpt vaak bij de verwerking van uw verdriet: u kunt zo afscheid van uw kind nemen op een manier die bij u past.

Veel gemeenten hebben een vlindertuin of vlinderboom voor het begraven van kinderen onder de 24 weken.

Bedenk hoe u afscheid wilt nemen. Wilt u 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 pastoraal medewerker van het ziekenhuis, 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. 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.

## Wetgeving

### 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. Het ziekenhuis geeft een verklaring af waaruit blijkt dat het kind levenloos geboren is.

Als uw kind 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. Begraven of cremeren dient tussen de 36 uur en 6 werkdagen na de dag van overlijden plaats te vinden.

### Uw kind is geboren vóór 24 weken zwangerschapsduur

Er zijn geen regels; niets is verplicht of verboden. U kunt als u dat wilt het kind officieel aangeven. U mag als ouders zelf, onafhankelijk van de duur van de zwangerschap, uw kind bijschrijven in uw trouwboekje. U hoeft hiervoor niet naar de Burgerlijke Stand. Steeds vaker wordt een kind begraven of gecremeerd ook na een korte zwangerschapsduur. Wanneer u besluit om uw kind te laten begraven of cremeren, dan moet er wel officieel aangifte gedaan worden bij de Burgerlijke stand van de gemeente.

### Aangifte Burgerlijke stand van de gemeente

U, uw partner of iemand anders die aanwezig was bij de bevalling kan aangifte doen op het gemeentehuis. Ook het ziekenhuis of de uitvaartverzorger kan dit voor u doen. Overleg met de verpleegkundige die u begeleidt wanneer u aangifte wilt doen. Zij stelt dan de ambtenaar van de burgerlijke stand op de hoogte wanneer u komt en hoe laat.

Een legitimatiebewijs en eventueel trouwboekje dienen meegenomen te worden naar het gemeentehuis.

### Naam van de partner

Als u niet getrouwd bent, kan uw kind alleen de naam van de partner krijgen als deze het kind al tijdens de zwangerschap en voor het overlijden wettelijk erkende. De wetgeving is op deze situatie niet goed ingesteld.

### 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 hoge bloeddruk of een keizersnede. De verpleegkundigen hebben ervaring met het begeleiden van ouders in uw situatie. Ook is het mogelijk in het ziekenhuis over uw emoties te praten met een psychosociaal hulpverlener (maatschappelijk werker, geestelijk raadsman/-vrouw of psycholoog).

### **De verzorging in het kraambed**

In principe heeft u na een zwangerschap van 24 weken afhankelijk hoe u verzekerd bent, recht op kraamzorg.

Voorals u nog andere kinderen thuis heeft, is kraamzorg aan te bevelen. De kraamverzorgster kan veel voor u en uw kinderen betekenen. Ook als u alleen met uw partner bent kan zij steun en hulp bieden. Zo mogelijk kiest het kraamcentrum iemand uit met ervaring met het verlies van een kind.

### **Klachten in het kraambed**

Borststuwung na de bevalling zonder kind om te voeden is een pijnlijke ervaring. 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, huisarts of gynaecoloog. Zij zullen proberen u te helpen.

Ook verpleegkundigen, verloskundigen of de kraamhulp kunnen goede adviezen geven, zoals het dragen van een nauwsluitende beha.

### **Verder 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 meeleven met het verlies en verdriet. Thuiskomen betekent ook dat u te maken krijgt met de kinderkamer en alle babyspullen, het huis dat al op de komst van

uw kind was voorbereid. Ervaring leert dat het niet goed is als anderen al deze voorbereidingen voor uw thuiskomst weghalen. Hoe pijnlijk ook, het is één van de noodzakelijke stappen bij het afscheid nemen.

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 aan het werk gaat, boodschappen doet of oudere kinderen naar school brengt, denken anderen nogal eens dat het voor u over 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. U kunt hierover altijd contact opnemen met uw huisarts. Probeer zo goed mogelijk op uw gevoel af te gaan: laat het verdriet toe als dat in alle hevigheid op u afkomt, maar geniet ook van de rustiger momenten. Het is goed om langzamerhand weer de gewone draad van het leven op te pakken, maar laat het geen vlucht zijn, weg van het verdriet. Elke manier om met verdriet om te gaan is 'normaal'. Niemand kan u vertellen hoe u zich moet voelen of gedragen. Wel is het altijd goed om aan vertrouwde mensen te tonen hoe u zich voelt. Verdriet delen maakt het meestal gemakkelijker om ermee om te gaan. Huilen en praten zijn de meest directe en voor de hand liggende manieren om uw gevoel te uiten. Maar ook schrijven kan helpen om orde

te brengen in soms zeer verwarrende gedachten en gevoelens.

Steeds wisselende en heftige emoties brengen u soms zo in de war dat u denkt dat u gek wordt, maar het is heel normaal dat verdriet, opluchting, schuldgevoel, boosheid, jaloezie en ook gelukkige momenten elkaar afwisselen. Bedenk dat u iets heel ernstigs is overkomen: het verlies van uw kind, van een deel van uzelf.

Een vraag die vaak bij u zal opkomen in de eerste periode na het overlijden van uw kind is WAAROM? Waarom ons kind, waarom wij? Hoe zeer deze vraag ook voor de hand ligt, in veel gevallen krijgen ouders daar geen antwoord op.

Langzamerhand leert u leven met het feit dat uw kind er niet meer is. Het verdriet verdwijnt niet, maar de pijn wordt minder scherp.

### **Schuld- en faalgevoelens**

Vrouwen geven zichzelf vaak de schuld, vooral als er geen duidelijke oorzaak voor het overlijden of de aangeboren afwijking wordt gevonden. Zij denken dat ze tijdens de zwangerschap iets fout gedaan hebben. Sommige mensen wuiven deze gevoelens en gedachten weg om u te beschermen, maar dat helpt u niet. Maar het is ook mogelijk dat u anderen de schuld geeft. Bijvoorbeeld omdat u vindt dat er niet zorgvuldig naar u geluisterd is. Neem zo nodig contact op met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Ook lang na ontslag uit het ziekenhuis kunt u altijd bij een maatschappelijk werker van het ziekenhuis terecht.

### **Samen rouwen als ouders**

Na de geboorte van een overleden kind gaat vaak de meeste belangstelling uit naar de moeder.

De partner verwerkt het verlies op een eigen manier, maar lijdt meestal net zo onder het verlies als de moeder.

Wees hierover open tegen elkaar.

### **Weer aan het werk**

Ga zorgvuldig om met de beslissing weer aan het werk te gaan als u een baan heeft. Meestal heeft u recht op een periode van verlof. Indien dit niet het geval is, kunt dit bespreken met uw bedrijfsarts, met het UWV of rechtstreeks met uw werkgever.

### **De seksuele relatie met uw partner**

Het seksuele contact met uw partner is niet automatisch hetzelfde als voor de zwangerschap. De meeste vrouwen hebben tijd nodig om zichzelf terug te vinden, voordat ze weer echt zin hebben om te vrijen.

### **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.

Voorlezen uit kinderboeken over de dood en werken aan een herinneringsboek kan hen hierbij helpen.

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.

Meer informatie vindt u in de adreslijst achter in deze folder.

### **Familie, vrienden en kennissen**

Ouders van doodgeboren kinderen hebben behoefte aan steun van mensen uit hun

omgeving. Reacties zijn verschillend: lieve en troostende woorden van mensen van wie u dit het minst verwacht, en omgekeerd. Zoek vooral contact met mensen die u nabij zijn en die u vertrouwt.

### **Lotgenoten**

Lotgenoten kunnen een grote steun zijn. Ouders van ook doodgeboren kind hebben gekregen, begrijpen wat u doormaakt. Meer informatie vindt u in de adreslijst achter in deze folder. Twee keer per jaar is er een herinneringsbijeenkomst waar u voor wordt uitgenodigd.

### **Lichamelijke en psychische klachten**

Lichamelijke en psychische klachten zijn normale uitingen van verdriet. Die klachten verschillen per persoon. 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 steeds terugkerende somberheid en huilbuien.

### **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 vraag die u uzelf moet stellen is of het uw overleden kind een plaats in uw leven en gezin heeft gekregen. Heeft u het gevoel dat u met het verlies heeft leren leven of overheerst het gevoel van verdriet nog? De tijd die voor de verwerking nodig is, is voor elk ouderpaar verschillend. U kunt dit het beste samen beoordelen.

Een zwangerschap die volgt op de geboorte van een levenloos kind is voor elk ouderpaar een spannende periode. Er is geen sprake meer van 'een roze wolk'. 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.

De echte rust komt pas als een volgend kind gezond, huilend en wel in uw armen ligt. Maar met goede begeleiding en steun binnen uw relatie en van mensen om u heen, zult u toch ook van deze zwangerschap kunnen genieten.

Veel ouders ervaren tijdens een volgende zwangerschap, of alleen al bij de gedachte eraan, schuldgevoelens ten opzichte van het overleden kind. Dit is begrijpelijk: u wilt immers niet de indruk wekken dat u het kind vergeten bent. Praat over deze gevoelens of zet ze op papier: het is vaak een opluchting om een brief te schrijven aan uw overleden kind.

### **De nacontrole in het ziekenhuis**

Indien u dit op prijs stelt, neemt de betrokken verpleegkundige drie tot zes weken na de bevalling telefonisch contact met u op. Zij zal dit met u bespreken voordat u naar huis gaat. Wanneer u naar huis gaat worden ook uw huisarts en verloskundige door ons geïnformeerd.

De nacontroles, ongeveer drie en zes weken na de bevalling, bij de gynaecoloog zijn voor veel ouders van een doodgeboren kind belangrijke momenten. Het kan fijn 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.

De gebeurtenissen worden nog eens doorgenomen en de gynaecoloog bespreekt de uitslag van de onderzoeken. U moet zich realiseren dat vaak geen oorzaak voor de doodgeboorte gevonden wordt. Het is dan ook beter dat u geen hooggespannen verwachtingen heeft over de uitkomsten van de verschillende onderzoeken. Vragen over de zwangerschap of de bevalling, over uw



klachten of over de toekomst kunt u het beste van tevoren opschrijven.

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.

### Tot slot

Het verlies van een ongeborn kind en ook de beslissing een gewenste zwangerschap af te breken zijn zeer ingrijpende gebeurtenissen. De meeste ouders kunnen dit verlies na enige tijd verwerken.

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. Zo nodig kunnen hulpverleners u hierbij steunen.

### Vragen

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, uw gynaecoloog, verloskundige, verpleegkundige of huisarts is altijd bereid ze te beantwoorden.

### Algemene informatie

#### Telefoonnummers

- ZGT (algemeen nummer):  
088 708 78 78
- Voor zwangeren is onze afdeling verloskunde op locaties Almelo én Hengelo op één centraal nummer bereikbaar:  
**088 708 44 16**

#### 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.

### Regiovertegenwoordiger Overijssel

Jacqueline de koning  
0620417456  
[www.vook.nl](http://www.vook.nl)  
[overijssel@vook.nl](mailto:overijssel@vook.nl)

### Stichting 'Achter de regenboog'

Biedt hulp bij verliesverwerking, voor kinderen en jongeren  
Postbus 13012, 3507 LA Utrecht  
telefoonnummer: (0900) 23 34 141  
bereikbaar op werkdagen van 09.00-11.00 uur.  
[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)  
[hulpvraag@achterderegenboog.nl](mailto:hulpvraag@achterderegenboog.nl)

### Stichting Lieve Engeltjes

Nederlandstalige contactgroep voor mensen die te maken hebben met het verlies van een kind.  
telefoonnummer: (06) 10386504  
[www.lieve-engeltjes.nl](http://www.lieve-engeltjes.nl)  
[bestuur@lieve-engeltjes.nl](mailto:bestuur@lieve-engeltjes.nl)

### Om verder te lezen

Lezen over wat u heeft meegemaakt, ervaringen van zowel hulpverleners als lotgenoten, kunnen u helpen uw verlies te verwerken. Wij noemen een aantal boeken en artikelen en geven zo mogelijk aan hoe u ze kunt bestellen. Veel boeken kunt u ook in een bibliotheek lenen. De titels zijn gerangschikt op jaar van uitgave, de nieuwste vooraan.

### Christine Geerinck-Vercammen. Stille kind's.

Amsterdam: Archipel, de Arbeiderspers, april 2000.  
ISBN 90 2952 186 4.  
Rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking.

### M. van Buuren en W. Braam. Als je zwangerschap misloopt.

6e druk. Baarn: de Kern, 1999. ISBN 90 325 06749

**Manu Keirse. Helpen bij verlies en verdriet.**

9e druk. Tielt: Lannoo, 1997. ISBN 90 2092 093 4.

**M. Cuisinier en H. Janssen. Met lege handen.**

2e druk. Houten: Unieboek, 1997. ISBN 90 2696 699 7.

Vrouwen over het verlies van hun kind in de zwangerschap of rond de bevalling.

**M. van den Berg. Je kind verliezen.**

Kampen: Kok, 1997. ISBN 90 2429 267 0.

L. de Vries. We hadden haar Anna willen noemen.

Utrecht: Van Arkel, 1994. ISBN 90 6224 327 4.

Dagboek van een moeder die haar kind verloor in de zesde maand van de zwangerschap.

**K. van den Bogaard (redactie). Geen wiegje..., geen luiers.**

Amsterdam: VU-Uitgeverij, 1994. ISBN 90 5383 337 4.

Bijdragen van ouders en hulpverleners over zwangerschapsafbreking na prenatale diagnostiek.

**Voor kinderen**

**M. Velthuys. Kikker en het vogeltje.**

Amsterdam: Leopold, 1998. ISBN 90 258 4754 4.

Kikker vindt een vogeltje aan de kant van de weg. Haas vertelt hem dat de vogel dood is en dan gaan ze met de andere dieren de vogel begraven. Ook op video. Verdriet en verwarring rond de dood. Voor peuters.

**D. Bruna. Lieve oma Pluis.**

Amsterdam: Mercis, 1996. ISBN 90 5647 171 6.

De hele familie komt bij elkaar om oma Pluis te begraven. Voor peuters.

**Ulf Stark en Anna Höglund. Mijn zusje is een engel.**

Amsterdam: Querido, 1996. ISBN 90 2148 293 2.

Door te proberen uiterlijk op haar te lijken, verwerkt een kleine jongen het verlies van zijn zusje dat eerder dood geboren werd.

Voor kinderen van 6 tot 9 jaar.

**J. Viorst. Dat is heel wat voor een kat, vind je niet?**

Haarlem: Gottmer, 1992. ISBN 90 2573 115 5.

Als Roetje de poes is gestorven, heeft zijn baasje erg veel verdriet. Door tien dingen te verzinnen waarom hij zijn poes zo lief vond, verwerkt hij zijn verdriet.