

Verloskunde

Als welkom heten afscheid nemen wordt

Uw kindje is overleden in de zwangerschap, rondom de bevalling of kort na de geboorte. Dit kan spontaan gebeurd zijn tijdens of na de zwangerschap. U kunt ook besloten hebben de zwangerschap af te breken omdat uw kindje ernstige afwijkingen heeft.

In deze folder leest u welke gevoelens met deze gebeurtenissen kunnen samenhangen en het geeft handreikingen over hoe u met die gevoelens kunt omgaan. U krijgt ook praktische informatie die de komende tijd van nut kan zijn.

Gevoelens

Meestal komt het overlijden van een kindje onverwacht. Veel ouders reageren met ongeloof. Zij zeggen dan: "dat kan toch niet waar zijn?", of: "dat overkomt ons toch niet?". Zulke reacties laten zien hoe moeilijk het is om je voor te stellen dat je kindje is overleden. Ouders zoeken vaak naar een verklaring voor het overlijden van hun kindje. Zij stellen dan allerlei 'waarom' vragen ten opzichte van de arts, de verloskundige, de partner, het kindje of God.

Soms kampt de moeder met schuldgevoelens. Zij kan het gevoel hebben tekort te zijn geschoten, of iets verkeerd te hebben gedaan.

Het verlies van een kindje gaat gepaard met hevig verdriet en gevoelens van wanhoop en leegte. De toekomstverwachtingen zijn veranderd. Er begint een intensieve rouwperiode. Ieder mens heeft verdriet op zijn eigen manier en rouwt anders. Rouw en verdriet hebben tijd nodig. Het is van belang dat u uw verdriet toelaat. Ervaar het verdriet en deel uw gevoelens met uw naasten. De ervaring leert dat het belangrijk is om uw gevoelens te uiten. Bespreek ze met partner, familie en hulpverleners.

De bevalling

Zodra de bevalling zich aandient of wanneer de bevalling wordt ingeleid wordt u op een eenpersoons- of verloskamer opgenomen. Uw partner kan te allen tijde bij u verblijven. De manier waarop uw bevalling eventueel wordt ingeleid hangt samen met uw medische situatie en de duur van de zwangerschap. De arts bespreekt dit van te voren met u.

Het is ons streven om de continuïteit van zorg te waarborgen. U zult daarom zo veel mogelijk dezelfde artsen en verpleegkundigen zien.

Het is belangrijk dat u zelf op tijd aangeeft wanneer de bevalling pijnlijk wordt. De arts kan dan pijnstilling voorschrijven afhankelijk van uw situatie. U kunt baat hebben bij pijnstillende tabletten. Ook kunt u een injectie met morfine krijgen. Morfine heeft als voordeel dat het niet

alleen de pijn wegneemt, maar ook een beetje de angst. Ook bestaat de mogelijkheid van het verkrijgen van een ruggenprik (epiduraal). De voor- en nadelen zullen met u worden besproken. Het kan gebeuren dat de moederkoek (placenta) na de geboorte van het kindje in de baarmoeder vast blijft zitten. De kans hierop is groter wanneer de zwangerschap nog niet zo ver is gevorderd. De gynaecoloog maakt de placenta dan los op de operatiekamer. Dit gebeurt onder een korte narcose.

Waarom geen keizersnede?

Nu u weet dat uw kindje is overleden of niet levensvatbaar is denkt u misschien: "het kindje moet nu maar snel mijn buik uit". Dit is een normale reactie die heel veel vrouwen hebben. Om u de tijd te geven om zich te realiseren wat er speelt is een overhaaste keizersnede echter niet gewenst. Het blijkt dat het doormaken van een bevalling langs natuurlijke weg belangrijk is voor het rouwproces. Een keizersnede brengt ook risico's met zich mee, niet alleen tijdens en na de operatie zelf, maar ook voor eventuele toekomstige zwangerschappen. Wij doen daarom pas een keizersnede als de moeder gevaar loopt en het medisch noodzakelijk is.

De verzorging van uw kindje

Indien mogelijk kan uw kindje na de geboorte in bad. U kunt dit als ouders zelf doen, of samen met de verpleegkundige. Veel ouders vinden het prettig om een mooie doek mee te nemen. U kunt uw kindje dan iets van u zelf meegeven.

Het contact met uw kindje

U krijgt alle gelegenheid om afscheid te nemen van uw kindje. Er is maar weinig tijd om herinneringen vast te leggen. Door uw overleden kindje te zien en vast te houden geeft u zichzelf een goed beeld van uw kindje.

Ook indien sprake is van zichtbare aangeboren afwijkingen raden wij u aan om uw kindje te zien, aan te raken en vast te houden. De ervaring leert dat dit minder eng is dan men van te voren had verwacht.

Bij het afbreken van een gewenste zwangerschap kan het belangrijk zijn om de eerder voorspelde afwijkingen te zien. Door het zien van uitwendige afwijkingen wordt u vaak bevestigd u een 'goede' beslissing hebt genomen. Het zal echter ook gerespecteerd worden, als u uw kindje niet wilt zien.

Uw kindje kan bij u op de kamer blijven, zodat u, eventueel samen met familie en vrienden, afscheid kunt nemen.

Watermethode

Voorheen werden overleden kinderen na de geboorte in een dekentje, kistje of bakje gelegd. Hun huid verkleurt dan en wordt donker. Omdat de huid en botten nog niet stevig zijn, vervormt het kindje. De watermethode biedt hier een oplossing voor. In Amsterdam UMC kunt u ook kiezen voor de watermethode. Het kindje heeft zijn hele leven in het water geleefd. Dat is de beste omgeving voor de kwetsbare huid.

De voordelen van de watermethode:

- De baby neemt de natuurlijke houding aan, de foetushouding.
- De huid wordt lichter, ook als het kindje al donker verkleurd was bij de geboorte.
- Er treedt geen vervorming op.
- Je kunt hele mooie foto's maken van het kindje in het water.

- Het kindje laten zien aan vrienden en familie is makkelijker omdat het er mooi uitziet, zo kun je echt samen afscheid nemen.
- Je kunt het kindje aanraken zonder het te beschadigen.

Geestelijke verzorging

Het is mogelijk om van de geestelijke verzorging van Amsterdam UMC gebruik te maken. Afhankelijk van uw voorkeur kan dit een pastoor, een dominee, een imam of een humanistisch raadvrouw zijn. Zij staan u bij met advies en steun. U kunt natuurlijk ook een eigen voorganger of pastoraal medewerker naar Amsterdam UMC laten komen.

Herinneringen

Het is aan te raden om uw kindje een naam te geven. Met een naam is uw kindje ook 'echt' uw dochter of zoon. Het maken van foto's van uw kindje zorgt voor een tastbare, kostbare herinnering. Het idee om van een overleden kindje foto's te maken is misschien eng. De ervaring leert dat het later fijn kan zijn om over foto's te beschikken. Op de afdeling is een fototoestel aanwezig, maar het is verstandig om ook zelf een fototoestel en/of videocamera mee te nemen. De verpleegkundige kan u helpen met het maken van de foto's. Ook wanneer u zelf geen foto's wilt hebben, zal de verpleegkundige toch foto's maken. Het is belangrijk dat u weet dat wij geen foto's in ons archief bewaren. Wij zullen die in een gesloten enveloppe SD-kaartje aan u meegeven. Ook kunt u gebruik maken van professionele fotografen van stichting Still, Make a memory of AYA memoriam foundation.

De verpleegkundige zal, indien dat mogelijk is, hand- en voetafdrukjes van de baby maken. Met een stempelkussen worden de handjes en voetjes gekleurd en daarna op een kaartje gedrukt. De inkt kan meestal gemakkelijk van de handjes en voetjes worden verwijderd. Als het mogelijk is knippen wij ook een plukje haar af, zodat u dit kunt bewaren, als u dit wenst.

Geboortekaartje / overlijdensbericht

Uw omgeving verwacht een geboortekaartje. Als dat niet komt roept dat nogal eens pijnlijke vragen op. Wij geven u in overweging om via een kaartje of een overlijdensadvertentie te laten weten dat uw kindje is geboren en overleden.

Onderzoek naar de doodsoorzaak

De gynaecoloog of kinderarts zal in de meeste situaties vragen of u toestemming voor obductie geeft. Bij een obductie doet een arts onderzoek naar de doodsoorzaak of de inwendige afwijkingen van uw kindje. Er wordt echter niet altijd een duidelijke oorzaak voor de sterfte van uw kindje gevonden.

Voorafgaand aan een obductie bespreekt de gynaecoloog of de kinderarts met u hoe een obductie in zijn werk gaat. De arts zal onder andere uitleggen dat soms stukjes weefsel worden weggenomen om uitvoeriger te onderzoeken. Voor onderzoek van de schedel zal apart om uw toestemming worden gevraagd.

De bevindingen van de obductie kunnen u helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van uw kindje. De resultaten van de obductie zijn soms belangrijk voor een beslissing over een volgende zwangerschap.

Na obductie kunt u uw kindje mee naar huis nemen voor een begrafenis of crematie.

Op de afdeling Verloskunde is een aparte folder beschikbaar over obductie.

Wettelijke bepalingen

Uw kindje is geboren vóór een zwangerschapsduur van 24 weken.

Voor kinderen die vóór een zwangerschapsduur van 24 weken geboren zijn (levend of levenloos) is de Wet op de Lijkbezorging niet van toepassing. U mag uw kindje wel begraven. Dit kan op een plek die u daarvoor geschikt vindt. U kunt ook terecht bij een begraafplaats of crematorium: zelf geregeld of via uitvaartverzorger. Hier is geen speciale toestemming van de burgemeester voor nodig (= verlof tot begraven/cremeren). Wel heeft de beheerder van de begraafplaats of het crematorium een verklaring van een arts nodig waaruit moet blijken dat uw overleden kindje geboren is vóór een termijn van 24 weken.

Als de baby heeft geleefd is aangifte van geboorte bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar de geboorte plaats vond verplicht (= Burgerlijk Wetboek). Als de baby levenloos is geboren is aangifte niet verplicht, maar wel mogelijk als u dit wenst. De ambtenaar maakt dan een speciale akte op. U bent na aangifte niet verplicht uw kindje officieel te laten begraven of cremeren. Het ziekenhuis geeft de benodigde verklaringen af. De aangifte is kosteloos.

Tevens is het mogelijk om uw kindje bij te laten schrijven in de Basis register personen BRP Amsterdam UMC biedt u ook de mogelijkheid om uw kindje in Amsterdam UMC te laten voor een (kosteloze) collectieve crematie met andere overleden kinderen. De as van de kinderen wordt uitgestrooid op een speciaal kinder verstrooiveld op de begraafplaats De Nieuwe Ooster in Amsterdam. Ouders kunnen niet bij de crematie aanwezig zijn en weten ook niet wanneer de crematie plaatsvindt. U krijgt, op verzoek, bericht over de crematie na de asverstrooiing. U neemt dus afscheid van uw kindje gedurende uw verblijf in Amsterdam UMC. De crematie vindt plaats na 3 tot 6 maanden: dit is afhankelijk van de omvang van ingezet onderzoek. U kunt het verstrooiveld te allen tijde bezoeken.

Uw kindje is geboren na een zwangerschapsduur van 24 weken

Voor kinderen die na een zwangerschapsduur van 24 weken geboren zijn (levend of levenloos) geldt een wettelijke begraaf-/crematieplicht (= de Wet op Lijkbezorging).

Het is mogelijk dat de kosten die met de uitvaart gepaard gaan geheel of gedeeltelijk zijn meeverzekerd bij de uitvaartpolis van het gezin: uw verzekeringsmaatschappij kan u hier verder over informeren. Door hen wordt soms ook een artsenverklaring gevraagd dat uw kindje bij een termijn van boven 24 weken is geboren.

Er is een wettelijke verplichting tot aangifte bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar de geboorte plaatsvond. Het ziekenhuis geeft verklaringen af waaruit blijkt dat het kindje levenloos is geboren of later is overleden. De ambtenaar van de gemeente maakt of een akte op van een levenloos geboren kindje of, als uw kindje nog geleefd heeft na de geboorte, zowel een geboorte- als overlijdensakte. De aangifte kan door de vader of iemand anders die bij de bevalling aanwezig was worden gedaan. De uitvaartverzorger kan dit ook voor u doen. De aangifte dient binnen 6 dagen te geschieden. Bij aangifte bij de Burgerlijke Stand dienen tijdstip en plaats van de uitvaart/crematie bekend te zijn.

Uitstel van begraven of cremeren

Als de moeder erg ziek is en nog niet in staat is om op korte termijn de plechtigheid bij te wonen bestaat de mogelijkheid om uitstel van begraven of cremeren aan te vragen. De aanvraag tot uitstel van begraven of crematie welke u van de arts ingevuld meekrijgt, moet u overhandigen bij de Burgerlijke Stand. Aan deze handeling zijn kosten verbonden.

Uw kindje mee naar huis

U kunt uw kindje mee naar huis nemen tot de dag van de begrafenis of crematie. Het vervoer mag in uw eigen auto. Van het ziekenhuis krijgt u een verklaring van levenloze geboorte of overlijden mee. U kunt uw kindje vervoeren in een reiswieg, mandje of in uw armen in een deken. Ouders vinden het soms fijn om hun kindje een tijdje in de babykamer in het eigen wiegje te hebben. Het is wel van belang dat u uw kindje gedurende deze dagen koel kunt houden. Overweeg in bepaalde situaties het inschakelen van een uitvaartverzorger voor goed advies en assistentie betreffende koeling en hygiëne.

Als er gebruik wordt gemaakt van diensten via mortuarium van Amsterdam UMC kunnen er kosten worden gerekend.

Achternaam geven

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

Trouwboekje

U mag uw kindje, onafhankelijk van de zwangerschapsduur, zelf in uw trouwboekje bijschrijven.

Aangifte

Aangifte kan de uitvaartverzorger, tegen vergoeding, voor u regelen. U kunt dit echter ook zelf doen. U maakt online een afspraak bij het desbetreffende stadsdeelkantoor in Amsterdam.

Bij de aangifte dienen plaats en tijd van crematie/ begrafenis bekend te zijn.

Kosten van begrafenis of crematie

De kosten die een uitvaartverzorger rekent voor een crematie of begrafenis kunnen nogal uiteen lopen. Als u zelf zaken wilt regelen kan het bedrag lager zijn. Soms is een kindje al (deels) mee verzekerd op de gezinspolis of op de polis van een der ouders. Bovendien hoeft uw kindje niet in een kistje begraven te worden maar mag dit ook in een doek, mandje of in iets dat u zelf heeft gemaakt.

Het kraambed

In Amsterdam UMC

U mag snel na de bevalling weer naar huis. Soms laat de medische situatie dit echter niet toe, bijvoorbeeld bij veel bloedverlies, een keizersnede of een ernstige hoge bloeddruk.

U verblijft gedurende uw opname op een eenpersoonskamer. Uw partner of een andere naaste mag blijven slapen. Uw kindje kan bij u op de kamer blijven. Van de bezoektijden mag in overleg met de verpleegkundige worden afgeweken. Tijdens de opname in Amsterdam UMC wordt u zoveel mogelijk door dezelfde verpleegkundigen verzorgd.

Naar huis

Uw huisarts en/of verloskundige worden door ons geïnformeerd, mede i.v.m. de kraambedcontroles. Als u in de zwangerschap in het ziekenhuis onder controle was, zal een verloskundige bij u in de buurt worden ingeschakeld.

In principe heeft iedere vrouw die na een zwangerschapsduur van 16 weken bevalt recht op kraamzorg. Niet iedereen heeft daar behoefte aan, maar wanneer er nog andere kinderen in het gezin zijn kan extra hulp zeer welkom zijn. Als u al kraamzorg had geregeld kunt u het kraamcentrum bellen. Ook wanneer u geen kraamzorg wilt, is het aan te raden door te geven dat uw kindje is overleden. Dit kan pijnlijke situaties voorkomen.

Problemen in het kraambed

Stuwing van de borsten na een bevalling, zonder dat er een kindje is om te voeden, is een pijnlijke ervaring. Een nauwsluitende BH kan hierbij helpen. De arts kan een medicijn voorschrijven om de melkproductie te voorkomen of te stoppen. Ook het vloeien, pijn door hechtingen en naweeën kunnen gevoelens van boosheid en verdriet veroorzaken. Het is belangrijk om met uw arts, verpleegkundige of verloskundige over deze ongemakken te praten. Zij kunnen u helpen met tips en adviezen.

Belafsprak met de verpleegkundige van de poli

Meestal belt de verpleegkundige van de poli u twee tot zes weken na ontslag uit het ziekenhuis. U heeft dan de gelegenheid om te bespreken hoe het met u gaat en hoe alles thuis is verlopen. Tevens kijkt u samen terug op uw verblijf in Amsterdam UMC. Heeft u nog tips met betrekking tot de zorg, vragen of klachten, schrijf deze van tevoren op.

Als het gesprek u ongelegen komt of wanneer u geen behoefte heeft om de telefoon te beantwoorden, dan is dat geen enkel probleem. De verpleegkundige kan u op een ander moment terugbellen. U kunt ook zelf contact opnemen. Als u liever een belafsprak met een andere verpleegkundige wenst kunt u dit ook aangeven.

Nagesprek met de arts

U krijgt een afspraak voor nagesprek thuisgestuurd. Dit is ca. 6 weken na de bevalling. Voor veel ouders is deze afspraak een belangrijk moment. U en uw arts bespreken dan hoe u het lichamelijk en emotioneel maakt. Als er uitslagen van onderzoeken of obductie zijn krijgt u deze te horen. Verder wordt de bevalling en de periode in Amsterdam UMC nabesproken. Als u nog vragen heeft kunt u deze stellen. Het is verstandig om van tevoren de vragen, opmerkingen of klachten op te schrijven, zodat u niets vergeet.

Als uw kindje enige tijd na de geboorte is overleden, dan krijgt u ook een nagesprek bij de kinderarts. Als u in de periode na deze controleafspraak nog vragen heeft of de behoefte voelt om met een verpleegkundige of arts te praten, kunt u altijd contact opnemen met onze afdeling.

Herdenkingsbijeenkomst in Amsterdam UMC

Tweemaal per jaar is er in Amsterdam UMC een herdenkingsbijeenkomst voor alle kinderen die het afgelopen halfjaar in Amsterdam UMC zijn overleden. De herdenking is een moment om samen met uw familie, vrienden en andere ouders stil te staan bij uw overleden kindje.

Thuis

De leegte

Het kan zijn dat u na de bevalling zo snel mogelijk naar huis wilt. Voor anderen is het vertrek uit Amsterdam UMC juist moeilijk. Zij kunnen zich hier, waar iedereen hun verhaal al kent, veiliger voelen.

Mensen uit uw omgeving die weinig of geen contact met uw baby hebben gehad, kunnen de heftigheid van uw verdriet soms moeilijk begrijpen. Daarom kan het belangrijk zijn hen te betrekken bij het afscheid nemen en bij uw verblijf in het ziekenhuis.

Thuiskomen in een leeg huis kan een beangstigend vooruitzicht zijn. Thuiskomen betekent ook een confrontatie met de babyspullen en de kinderkamer. Ervaring heeft geleerd dat u deze spullen niet door anderen moet laten weghalen. Wij adviseren u om het opruimen van de babyspullen, hoe verdrietig ook, zelf te doen samen met uw partner, op een moment dat u er aan toe bent.

In de tijd na het ontslag uit Amsterdam UMC zal het besef groeien dat u nu verder moet leven zonder uw kindje. Dit is uitermate pijnlijk. Vaak komt de moeilijkste tijd na de begrafenis of crematie als iedereen om u heen weer doorgaat met zijn of haar bezigheden. U zult misschien het gevoel krijgen dat iedereen uw verdriet en uw kindje is vergeten.

Familieleden, vrienden en kennissen vinden het vaak moeilijk om een gesprek over uw verlies aan te gaan. Dit kan ertoe leiden dat zij u daarom mijden. Praat er daarom zelf over. Als u zelf uw ervaring ter sprake brengt wordt het voor de ander makkelijker om u te steunen.

Rouwverwerking en de omgeving

Wie rouwt, voelt zich anders dan vroeger en is niet in staat om aan de verwachtingen van de omgeving te voldoen. Het zou makkelijker zijn als anderen dit vanzelf aan u zouden kunnen zien, zodat u niets hoeft uit te leggen.

Rouw is niet hetzelfde als verdriet. Wie rouwt, heeft vanzelfsprekend verdriet maar dat is niet steeds alles overheersend. Er zijn ook andere gevoelens. Er kan zelfs gelachen worden. Wat heel belangrijk is, is dat geen twee mensen op dezelfde manier rouwen. U kunt het niet opbrengen om naar buiten te gaan, maar de ander wil bijvoorbeeld juist wel naar buiten. U wilt rust en stilte en de ander wil juist muziek aan hebben. Het kan heel moeilijk zijn als u denkt dat uw partner geen verdriet heeft, bijvoorbeeld omdat u daarvan niks merkt. Om elkaar te blijven begrijpen is het belangrijk om met elkaar te bespreken waar u moeite mee heeft. Veel zal afhangen van uw bereidheid en vermogen om uw partner en haar/zijn rouwproces te accepteren.

Steeds wisselende en heftige emoties brengen u soms zo in de war dat u denkt: "ben ik gek aan het worden?". Maar het is heel normaal dat verdriet, opluchting, schuldgevoel, boosheid en ook laconieke momenten elkaar afwisselen. Om dit te boven te komen is tijd nodig.

Het is niet aan te geven hoe lang rouw duurt. In zekere zin duurt rouw levenslang. De pijn van het gemis zal u waarschijnlijk altijd blijven voelen. Op den duur wordt de pijn draaglijk en komt meer op de achtergrond te staan. Toch is het niet ongewoon dat pijn later, op belangrijke gebeurtenissen, plotseling weer oplaait. Bijvoorbeeld op de uitgerekende datum, de geboortedag of de sterfdag.

Vaak is er door de omgeving de eerste tijd veel aandacht voor uw verdriet. Niemand verwacht van u dat u na het overlijden van een kindje onmiddellijk gewoon doorleeft alsof er niets is gebeurd. Het is dan goed om te voelen dat die aandacht er is, dat familieleden en vrienden heel dicht bij u staan. In het beste geval geven zij u alle ruimte om te praten, te huilen of te zwijgen. Ook zullen zij zich niet aan u opdringen en veel aandacht opeisen voor de eigen verhalen over verdriet. Aanvaard de praktische hulp die uw omgeving u aanbiedt.

U kunt merken dat er op een gegeven moment breuken ontstaan in de beschermende muur die om u heen is gebouwd. Er kunnen pijnlijke opmerkingen worden gemaakt zoals: "jullie zijn nog jong", of: "gelukkig hebben jullie nog een kindje". Het is bijna onmogelijk u van tevoren tegen

dit soort opmerkingen te wapenen. Dit is ook lastig bij vragen zoals: "en ... wat is het geworden?". Of bij de vraag: "Hoeveel kinderen hebben jullie?". Op deze laatste vraag kunt u zich enigszins voorbereiden omdat deze vraag vaak gesteld zal worden. Dit kunt u doen door er over na te denken of u altijd uw overleden kindje wilt noemen, ook tegen onbekenden. Mensen die u zeer goed aan kunnen voelen zijn diegenen die in het verleden hetzelfde als u hebben meegemaakt. Deze ouders, lotgenoten, hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in u omgaat. Mogelijkheden om met deze ouders in contact te komen vindt u achterin deze brochure.

Gevoelens van schuld en falen

Als er geen duidelijke oorzaak van het overlijden of een aangeboren afwijking is gevonden kunnen vrouwen zichzelf vaak de schuld geven. Zij denken bijvoorbeeld dat ze zelf iets fout hebben gedaan tijdens de zwangerschap. Het is ook mogelijk dat anderen van het verlies de schuld krijgen. Het is belangrijk dat u uw opvattingen en gevoelens over schuld en falen met anderen bespreekt. Sommige mensen wuiven dergelijke gedachten misschien snel weg.

Als u niet het gevoel heeft dat er aandachtig naar u wordt geluisterd, neem dan contact op met uw huisarts, maatschappelijk werk of met uw behandelende arts van Amsterdam UMC. Dit kan voorkomen dat u onnodig uw verdere leven blijft zitten met vragen, onzekerheden of boosheid. Als het moeilijk voor u is een gesprek aan te gaan, dan kunt u ook eerst uw gevoelens en vragen op papier zetten. Het is dan gemakkelijker om er tijdens het gesprek op door te gaan.

Als u het gevoel heeft dat er fouten zijn gemaakt, dan kunt u te allen tijde een klacht indienen. Amsterdam UMC heeft een onafhankelijke klachtencommissie die uw klacht adequaat zal behandelen.

Lichamelijke en psychische klachten

Vaak voorkomende klachten zijn slaapproblemen, eetproblemen (weinig of juist overmatig eetlust) hoofdpijn, buikpijn, onrust, voortdurende vermoeidheid, concentratiestoornissen en soms ook steeds terugkerende somberheid en huilbuien. Bijna alle ouders slapen slecht. Als dit te lang duurt vraag uw huisarts dan om een slaapmiddel. Er is niet meteen sprake van een gewenning of verslaving als u die gebruikt. Ze kunnen u helpen om slapeloze nachten beter door te komen. Als u uitgerust bent kunt u de psychische druk beter aan. Toch hoort het bij de verwerking om huilbuien te hebben en 's nachts vaak akelig te dromen over wat er is gebeurd. Het is niet ongewoon dat er lichamelijke reacties zijn op het verlies. U voelt dan letterlijk de pijn van het verdriet in uw lijf. Lichamelijke reacties door naweeën, pijn aan hechtingen, moedermelkproductie kunnen als zinloos worden beleefd.

Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat zij weer zin kunnen hebben om te vrijen. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen kan als tegenstrijdig worden ervaren. Ook hier is het belangrijk te bespreken wat uw gevoelens zijn.

De andere kinderen in uw gezin

Ouders en andere volwassenen willen kinderen graag verdriet en pijn besparen. Toch merken kinderen ongeacht hun leeftijd dat hun ouders verdrietig zijn. Dit kan gevoelens van schuld en onzekerheid bij hen veroorzaken. Met name wanneer zij buiten het verlies worden gehouden. Het is daarom goed om de eventuele andere kinderen bij het afscheid te betrekken. Zij hebben tijdens de zwangerschap meegeleefd en ook zij hebben naar de nieuwe baby uitgekeken. Ze gaven bijvoorbeeld kusjes op de buik, of vertelden trots aan anderen of op school over de

nieuwe baby. Kinderen kunnen ook iets meegeven aan hun broertje of zusje. Een tekening of een brief die ze gemaakt hebben of een klein knuffelbeestje.

Ook aan zeer kleine kinderen van rond de twee jaar kan in simpele woorden worden verteld wat er is gebeurd. Er zijn verschillende boekjes voor kinderen over sterven en dood. Door het voorlezen van een dergelijk boekje kunt u hen helpen bij het praten hierover. Welke voorstellingen uw kinderen er ook bij maken, geef hen de kans het op hun eigen manier te beleven. Kinderen kunnen het onderwerp vaak onverwacht en spontaan ter sprake brengen. Dit kan de ouders steunen.

De ervaring leert dat eventuele gevoelens van irritatie over de andere kinderen voor komen en dus niet vreemd hoeven te zijn. Dit gevoel kan echter op zijn beurt ook weer bij u schuldgevoelens veroorzaken. U zou de kinderen tijdelijk (enkele uren per dag of per week) aan een vertrouwd persoon over kunnen laten zodat u meer ruimte ervaart voor uw eigen gevoelens.

Weer aan het werk

Als u een baan heeft, ga dan voorzichtig om met de beslissing weer te gaan werken. Het is niet raar of ongewoon om het normale zwangerschaps- en bevallingsverlof van zestien weken op te nemen. U kunt dit bespreken met uw bedrijfsarts, het UWV of met uw werkgever.

Als er problemen zijn kunt u uw huisarts of de maatschappelijk werker(ster) van Amsterdam UMC inschakelen. U kunt overwegen de eerste periode op therapeutische basis te werken. Voor mannen geldt ook dat zij de tijd dienen te nemen voor hun verdriet. Werkgevers houden daar soms weinig rekening mee. Ook zij moeten contact opnemen met de bedrijfsarts als hun werkgever er weinig rekening mee houdt. Verdriet verwerken kost nu eenmaal meer tijd dan dat de buitenwereld denkt.

Een volgende zwangerschap.

Na verloop van tijd vraagt u zich waarschijnlijk af wat het juiste moment is om weer zwanger te worden. Dit ligt voor iedereen anders en is daarom niet of nauwelijks in tijd aan te geven. Er is tijd voor de verwerking nodig en dat is voor ieder persoon verschillend. U kunt dit het beste samen beoordelen. 'Het kan soms verstandig zijn om niet direct weer zwanger te worden. Wij adviseren u dit te bespreken met uw arts bijvoorbeeld ten tijde van de nacontrole op de polikliniek'

Als u voorafgaand aan een volgende zwangerschap bijvoorbeeld vragen heeft over erfelijkheid of andere vragen, dan kan een pre-conceptioneel gesprek plaatsvinden met de arts. Dit is een gesprek als u nog niet zwanger bent.

Wanneer je als partners uiteindelijk zover bent dat je denkt een volgende zwangerschap aan te kunnen en je wordt daadwerkelijk zwanger, dan zal deze periode waarschijnlijk gevoelsmatig anders en moeilijker zijn dan de vorige zwangerschap. Er is nu angst voor de afloop. Het spannendste moment is rond de zwangerschapsduur waar het de vorige keer fout ging. U kunt met de arts of verloskundige bespreken of u rond die periode wat vaker op controle kan komen. Niet zelden ervaren vrouwen schuldgevoelens ten opzichte van de overleden baby als zij opnieuw een kindje verwachten.

Nawoord

Het verlies van een ongeborn kindje, de beslissing een gewenste zwangerschap af te breken of als uw kindje kort na de geboorte overlijdt, zijn zeer emotionele gebeurtenissen. Met deze brochure hopen wij u enigszins te kunnen steunen. De brochure is zeker niet compleet en dient

niet als vervanging voor de gesprekken tussen u, uw partner, uw familie en vrienden/kennissen. Hulpverleners hebben een poging gedaan u op de hoogte te stellen van zaken die nuttig voor u zouden kunnen zijn. Misschien heeft u het gevoel dat de geboden informatie maar deels op u van toepassing is. Als u aanvullingen of verbeteringen heeft kunt u die aan ons doorgeven. Wij zullen dit zeer op prijs stellen.

Adressen

Vereniging Ouders van een Overleden Kind (VOOK)

Dit is de vereniging van ouders van een overleden kind. Naast informatie kan er ook hulp geboden worden door lotgenoten, zowel telefonisch, individueel als in groepsverband. De organisatie heeft contactpersonen in het hele land. Aarzel niet om met hen contact te zoeken, wanneer u daar behoefte aan heeft.

www.vook.nl

Steunpunt NOVA

Voor hulp, steun en informatie bij babyverlies, stilgeboorte, babysterfte, baby overleden tijdens of kort na de geboorte.

www.steunpuntnova.nl

Lieve engeltjes

Contactgroep voor mensen die te maken hebben met het verlies van een kind.

www.lieveengeltjes.nl

Stichting In de Wolken

Voor brochures over en voor o.a. rouwende kinderen, herinneringsboeken, jeugdliteratuurlijst etc.

www.in-de-wolken.nl

FIOM

Landelijke instelling voor hulpverlening bij vragen op terrein van zwangerschap, ouderschap en ook bij abortusverwerking

www.fiom.nl

Begrafenisondernemers regio Amsterdam

Zie s.v.p. op internet

Herdenkingspark De Nieuwe Ooster

Engelenveld

De Nieuwe Ooster

Kruislaan 126

1097GA Amsterdam

info@denieuweooster.nl

Stichting Make a memory

Leden van de stichting maken geheel belangeloos professionele foto's van ernstig zieke, stervende of overleden kinderen en baby's zowel in het ziekenhuis als op andere locaties. Wel vanaf een zwangerschapstermijn van voorbij de 23 weken.

www.makeamemory.nl

Stichting Still

Leden van de stichting maken geheel belangeloos professionele foto's van ernstig zieke, stervende of overleden kinderen en baby's zowel in het ziekenhuis als op andere locaties. Vanaf een zwangerschapstermijn van voorbij de 12 weken.

www.stichtingstill.nl

AYA memoriam foundation

Doet dit d.m.v. het vastleggen van dierbare herinneringen door het belangeloos en kosteloos aanbieden van fotografie, het aanbieden van informatie en begeleiding op het gebied van de mogelijkheden van het nemen van afscheid van uw kindje in samenwerking met de aangesloten netwerk contacten. Ook het begeleiden en regelen van de uitvaart kunnen zij in overleg met u verzorgen.

www.ayamemoriamentation.nl

Voorlichtingsfolder NVOG

Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie

Patiëntenfolder: Verlies van een kind tijdens de zwangerschap of rond de bevalling.

www.nvog.nl

Stadsdeelkantoor Amsterdam Zuidoost

Anton de Komplein 150

1102 CW Amsterdam

Telefoonnummer: 14 020

www.amsterdam.nl/zuidoost/

Boeken

Altijd een kind te kort. Handboek bij zwangerschap na babysterfte.

Jeanette Rietberg in samenwerking met dr. Maria Pel, gynaecoloog.

Uitgeverij Thoeris, Amsterdam 2013-04-20 ISBN 978-90-72219831

Misschien was je vandaag wel geboren.

Yvonne Gebbe, David Rozemeye ISBN: 978-90-89102-18-8

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Afdeling verloskunde H3Zuid

020-5664466

Spoedeisende hulp voor vrouwen H3Zuid

020-5661500