

Gynaecologie | Kraamsuites | Verloskunde A4

GEBORTE EN AFSCHIED

Als bevallen en verliezen samengaan



Voor u ligt het informatieboekje “Geboorte en afscheid”, omdat uw baby tijdens de zwangerschap of bevalling is overleden. Wij willen u hiermee vertellen hoe het verloop rond uw bevalling in deze moeilijke situatie zal gaan. Uitgebreide informatie over het verlies van uw baby en rouwverwerking kunt u lezen in het boekje “afscheid nemen van je baby” van het kenniscentrum Babysterfte.

HET INLEIDEN VAN DE BEVALLING

De gynaecoloog

Wanneer in de zwangerschap wordt vastgesteld, dat de baby is overleden, wordt u zo spoedig mogelijk gezien door de gynaecoloog in het ziekenhuis. Door middel van een echo wordt (nogmaals) bevestigd, dat de baby is overleden. Soms is met de echo al direct de oorzaak van overlijden te zien. De gynaecoloog of verloskundige geeft u informatie over de bevalling en er wordt een datum en tijd afgesproken wanneer u op de afdeling verwacht wordt. Dit is meestal enkele dagen nadat is vastgesteld dat de baby is overleden, om u en uw naasten de tijd te geven dit nieuws te laten inwerken en u voor te bereiden op de bevalling en het afscheid daarna. Medisch gezien heeft een gewone (vaginale) bevalling de voorkeur. In overleg met u kan al worden gestart met onderzoek naar de oorzaak van overlijden.

Opname op de afdeling

Tijdens de opname op de afdeling verblijft u op een eigen kraamsuite, waar u en eventueel uw partner dag en nacht kunt blijven en indien gewenst bezoek kunt ontvangen. Er is beschikking over wifi en televisie. Maaltijden en een uitrijkaart voor uw parkeerkosten worden verzorgd door het ziekenhuis. U wordt begeleid door een verpleegkundige en een verloskundige van de afdeling en/of de gynaecoloog. Samen geven zij informatie over alles wat u tijdens de opname kunt verwachten en nemen zij een lange vragenlijst met u door. Zij letten er ook op, dat u niet door onverwacht bezoek wordt overvallen.

De bevalling

Wanneer een bevalling moet worden ingeleid, is het de bedoeling dat er weeën ontstaan. Weeën zorgen voor ontsluiting van de baarmoedermond. Het is van tevoren niet te voorspellen hoe lang dit duurt. Vaak is de baarmoeder nog niet rijp om te bevallen en duurt het even voordat de baarmoedermond zacht en week genoeg is om open te kunnen gaan. Houd daarom rekening met een opname van één dag tot meerdere dagen!

Over het algemeen wordt de bevalling opgewekt door toediening van het medicijn Cytotec®. Dit zijn tabletten, die door de verloskundige voorzichtig zo diep mogelijk in de vagina worden ingebracht. Om te voorkomen dat ze eruit vallen moet u hierna minimaal een half uur plat blijven liggen. De tabletten bevatten hormonen (prostaglandines) die zorgen voor verweking van de baarmoedermond en samentrekkingen van de baarmoeder. De dosering en de frequentie van herhaling op een dag zijn afhankelijk van de zwangerschapsduur en de mate van reactie van de baarmoeder op dit medicijn.

Wanneer de duur van de zwangerschap al ver gevorderd is, kan de bevalling ook worden opgewekt met een weeën opwekkend medicijn (oxytocine) via een infuus, nadat de vliezen zijn gebroken. Indien nodig kan de baarmoedermond eerst worden gerijpt door het plaatsen van een ballon. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een ballonkatheter. Dit is een flexibel slangetje, dat in de baarmoedermond geschoven wordt. Aan het einde zit een ballon, die kan worden gevuld met 50 ml water. De prikkeling van de ballon zorgt voor het vrijkomen van eerdergenoemde hormonen (prostaglandines). Wanneer de baarmoedermond rijp is, valt de ballon eruit en wordt gevoeld of er voldoende ontsluiting is ontstaan om de vliezen te breken en te starten met de eigenlijke inleiding.

Het is belangrijk om te weten, dat er voor pijnstilling wordt gezorgd wanneer u dat wenst. Het is mogelijk een pijnstillende injectie te krijgen of een ruggenprik.

Wanneer de baby geboren is, komt het regelmatig voor dat de placenta niet of niet in zijn geheel spontaan geboren wordt. U kunt dan veel bloed verliezen. Bij twijfel wordt de baarmoeder met de echo gecontroleerd op placentaresten. Wanneer er placentaresten in de baarmoeder zijn achtergebleven, worden deze door de gynaecoloog onder algehele narcose op de operatieafdeling verwijderd.

Wanneer u nog thuis bent, aarzel niet contact op te nemen met de afdeling wanneer u:

- regelmatig weeën hebt om de 5 minuten gedurende een uur
- vaginaal vochtverlies hebt (helder, groen, bruin of bloederig)
- bloedverlies hebt
- koorts hebt (boven 37.8°C)
- niet lekker bent (griepig, hoofdpijn, misselijk, buikpijn, spierpijn, ...)
- ongerust bent
- vragen hebt

U kunt de dienstdoende verloskundige of verpleegkundige rechtstreeks bereiken via telefoonnummer: 📞 0344 - 67 49 19.

Wat neemt u mee voor de bevalling?

- Verzekeringpapieren
- Identiteitsbewijs
- Fotocamera of mobiele telefoon met camera
- Nachthemd/T-shirt voor tijdens de bevalling
- Schone (nacht)kleding voor na de bevalling
- Ondergoed
- Kamerjas en pantoffels
- Steungevende BH
- Toiletartikelen
- Spulletjes voor uw baby indien gewenst (verzorging, knuffeltje)
- Iets om de tijd mee door te komen (lectuur, spelletje, laptop etc.)
- (Nacht)kleding en toiletartikelen voor de partner
- Het kan troost geven iets mee te nemen om in uw armen te houden wanneer u zonder baby naar huis gaat. Denk aan een knuffeltje of dekentje wat u voor de baby had uitgezocht
- Een mandje/kistje/schaal om uw baby in op te baren en eventueel te vervoeren. Dit is niet verplicht, wel wenselijk. Lees hiervoor ook de informatie over de watermethode en het opbaren in een kistje of mandje.

ONDERZOEK NAAR DE MOGELIJKE OORZAAK VAN OVERLIJDEN

De vraag die iedereen bezighoudt, is de oorzaak van het overlijden van uw baby. Soms is de oorzaak direct al duidelijk, vaak echter niet. Het is mogelijk allerlei onderzoeken te doen om een medische verklaring voor het overlijden te vinden. Dit kan van groot belang zijn. Enerzijds om te proberen te weten te komen waarom uw kindje is overleden, anderzijds omdat bepaalde afwijkingen of oorzaken die gevonden kunnen worden van belang kunnen zijn bij eventuele volgende zwangerschappen. Wel is het belangrijk om te vermelden dat het ondanks vele onderzoeken regelmatig voorkomt dat:

- er geen duidelijke oorzaak voor het overlijden gevonden wordt
- er verdenking was op een bepaalde oorzaak, maar dat de uitslag van een onderzoek normaal is, zodat er alleen gezegd kan worden, wat de oorzaak niet was

Onderzoek naar de mogelijke doodsoorzaak van uw kindje gebeurt alleen als u ons daar toestemming voor geeft. Met deze vraag zult u zeker al in een vroeg stadium te maken krijgen. Daarom is het prettig daar van tevoren al over te kunnen lezen en praten. Om achteraf misverstanden te voorkomen, zal in uw medisch dossier altijd schriftelijk worden vastgelegd voor welke onderzoeken u wel en niet toestemming geeft.

In eerste instantie kan het zijn dat u (bepaalde) onderzoeken afwijst, vaak op emotionele gronden.

Ook kunt u het gevoel hebben dat uw godsdienstige of culturele achtergrond niet toestaat bepaalde onderzoeken te laten doen. Overleg dan met een geestelijke die uw geloofsovertuiging kent.

Ouders hebben namelijk achteraf (soms jaren later) vaak behoefte aan nadere informatie, bij een volgende zwangerschap of zelfs in een heel verre toekomst bij een eventuele zwangerschap van een van uw andere kinderen. Daarom is het belangrijk hier goed over na te denken en erover te praten met uw arts, verloskundige, familie, vrienden of bijvoorbeeld uw huisarts of geestelijk begeleider.

De gynaecoloog en/of verloskundige zal met u bespreken, welke onderzoeken nuttig kunnen zijn. Mogelijke onderzoeken kunnen zijn:

- Bloedonderzoek bij moeder (bijvoorbeeld bij verdenking op een ziekte)
- Bloedonderzoek bij vader (bijvoorbeeld bij verdenking op een chromosoomafwijking)
- Kweken bij de moeder en/of de baby bij verdenking op een infectie
- Onderzoek van de placenta (de opbouw en functie van het weefsel, eventuele beschadigingen)
- Chromosoomonderzoek: uit het bloed of uit een stukje navelstreng van de baby worden cellen gekweekt om het chromosomenpatroon (de dragers van het erfelijk materiaal) te bekijken, bijvoorbeeld naar een afwijkend aantal of afwijkende vorm. Ook kan er weefsel worden bewaard voor DNA-onderzoek in de toekomst.
- Babygram: een röntgenfoto van het skelet van de baby bij verdenking op skeletafwijkingen
- MRI-scan bij verdenking op hersenafwijkingen
- Obductie (uitwendig en inwendig onderzoek); meer hierover leest u hieronder

Obductie

Obductie bestaat uit een uitwendig en een inwendig onderzoek door een patholoog-anatoom. Bij het uitwendig onderzoek bekijkt hij uw kindje nauwkeurig en meet lengte en gewicht.

Bij het inwendig onderzoek worden de borst- en buikholte geopend. Nagekeken wordt of de organen normaal zijn aangelegd en er worden uit verschillende organen stukjes weggenomen voor nader onderzoek. Na dit onderzoek worden borst en buik zorgvuldig dichtgemaakt. Na aankleden is van het onderzoek niets meer te zien (NB: bij zeer vroeggeboren kindjes die klein en zacht zijn, is aankleden niet mogelijk)

Soms kan het van belang zijn ook de hersenen te onderzoeken. Hiervoor is het nodig de schedel te openen. Hoewel ook deze na het onderzoek weer zorgvuldig wordt dichtgemaakt, kan dit toch gedeeltelijk zichtbaar blijven. Voor dit onderzoek moet daarom apart toestemming worden gegeven.

Na ongeveer 6 tot 8 weken is het onderzoek van de patholoog-anatoom afgerond. De resultaten worden op het nagesprek met de gynaecoloog uitgebreid uitgelegd en besproken. Ook kunt u een kopie van het rapport meekrijgen om de gegevens met uw huisarts of een andere arts te bespreken.

Obductie vindt niet plaats in ons ziekenhuis. Uw kindje zal door de organisatie CMO naar Utrecht worden gebracht. Direct na de obductie wordt uw kindje teruggebracht naar ons ziekenhuis. Vanaf hier kan uw kindje door u of uw begrafenisondernemer naar huis of een rouwcentrum worden gebracht.

DE EERSTE UREN EN DAGEN NA DE GEBOORTE VAN UW OVERLEDEN BABY.

Het verliezen van een kindje is verwarrend, emotioneel en zeer ingrijpend. Dat geldt niet alleen voor u als ouders, maar ook voor uw omgeving, eventuele andere kinderen, familie, vrienden.

U kunt te maken krijgen met soms heel tegenstrijdige gevoelens. Sommige ouders voelen zich tot hun verbazing heel 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 zakken en ruimte maken voor het beleven van het verlies. Andere ouders voelen eerder verdriet, woede, verzet en onmacht. Ook kunt u opgelucht zijn dat het voorbij is, trots zijn op uw kindje en veel liefde ervaren.

De kennismaking

Om afscheid te kunnen nemen van uw kindje is het van belang dat u uw kindje eerst heeft leren kennen. Hoe de omstandigheden ook zijn geweest, het helpt om in alle rust uw kindje te bekijken, vast te houden en aan te raken. Ook wanneer er sprake is van zichtbare afwijkingen bij uw kindje, is het goed om uw kindje toch te zien en vast te houden. De ideeën die u in uw hoofd mogelijk gevormd heeft, zijn waarschijnlijk erger dan de werkelijkheid.

Wanneer u uw baby echt niet wilt zien, zal dit ook gerespecteerd worden.



Tastbare herinneringen

Na de geboorte helpen wij u met het verzamelen van allerlei dingen van de baby, die later van onschatbare waarde voor u kunnen zijn. Bijvoorbeeld een afdrukje van handjes of voetjes, een haarlokje, naambandje of echofoto. Ook raden wij u aan foto's van uw overleden baby te (laten) maken. Denk er rustig over na of u dit wilt. Een foto is snel gemaakt en de periode waarin dit kan is maar kort. Misschien staat de gedachte aan foto's u nu niet aan, maar dit kan later veranderen. Wanneer u het nu moeilijk vindt, kunt u ook vragen of een familielid of kennis de foto's voor u bewaart. Ook als er zichtbaar aangeboren afwijkingen zijn, raden wij

u aan foto's hiervan in uw medisch dossier te laten opslaan, voor eventuele diagnostiek in de toekomst.

Er bestaan stichtingen, die kosteloos fotoreportages maken door een professionele fotograaf. Wij kunnen dat voor u regelen. U mag het ook zelf doen.

- Stichting "Make a Memory" (www.makeamemory.nl) maakt een fotoboekje. Dit is alleen mogelijk vanaf 23 weken zwangerschap. Hierbij worden ook oudere broertjes en zusjes betrokken
- Stichting "Still" (www.stichtingstill.nl) Dit is mogelijk vanaf 12 weken zwangerschap



Verzorging van uw baby

U kunt uw baby zelf verzorgen, eventueel samen met de verpleegkundige of iemand anders. Misschien vindt u het fijner dat de verpleegkundige dit voor u doet. Het is aan te raden eventuele andere kinderen hierbij aanwezig te laten zijn of hen te betrekken bij de voorbereiding van de geboorte, natuurlijk afhankelijk van hun leeftijd. Als ouders kunt u inschatten of zij dit aankunnen. Het is belangrijk dat ook zij kennis kunnen maken met de baby, zodat ze weten van wie ze afscheid nemen. Het lijkt misschien zwaar voor kinderen, maar zij kunnen er belang bij hebben te delen in de emoties. Vaak vinden zij het fijn mee te helpen, door bijvoorbeeld een knuffeltje of kistje uit te zoeken of een mooie tekening te maken.

Wanneer u de behoefte voelt, kunt u ook andere mensen uit uw naaste omgeving met de baby laten kennismaken. Erkennen dat er een kindje is en dat werkelijk zien, maakt ook voor hen afscheid nemen minder onwerkelijk. Bovendien geeft het u de mogelijkheid uw verdriet te delen met de mensen die dichtbij u staan.

OPBAREN VAN UW KINDJE

Er zijn verschillende manieren om uw kindje op te baren. Hieronder leest u over de verschillende mogelijkheden.

Opbaren met behulp van de watermethode

De watermethode is een eenvoudige, makkelijk te realiseren manier om uw overleden kindje op te baren. Uw kindje wordt gelegd in een doorzichtig bakje (met deksel) met water. Dit hoeft geen speciaal water te zijn, het kan gewoon met koud kraanwater. Onder het bakje wordt een koelmeubel geplaatst. Thuis kunt u het bakje ('s nachts) in de koelkast plaatsen. Het is raadzaam het water iedere dag te verversen, anders gaat het water een beetje weelig ruiken en licht verkleuren. Ververs het water door onder de kraan het water langzaam in het bakje te laten stromen en over te laten lopen. Dit wordt soms als een beetje spannend ervaren, omdat het dan net lijkt alsof het kindje uit zichzelf beweegt. Een andere optie is om uw kindje eruit te halen om het water te verversen.

Waarom zou u uw kindje opbaren in water?

- Als uw kindje geboren wordt, is het vaak wat donker van kleur en heel teer en kwetsbaar. Het huidje is, zeker bij vroege zwangerschappen of bij kindjes die al enige tijd overleden zijn, niet geschikt voor de buitenlucht. Ouders vinden het soms heel natuurlijk om een kindje dan vanuit het vruchtwater weer in het water te plaatsen.
- Het kindje gaat in water vaak weer in foetushouding, het lijkt te zweven
- Het huidje krijgt over het algemeen een mooiere kleur en er is kans dat vlekjes weer verdwijnen
- De nageltjes en lipjes kleuren vaak weer mooi roze
- Het lijfje wordt voller, omdat het vocht opneemt
- Eventuele afwijkingen worden duidelijker zichtbaar, zo is het soms beter te begrijpen waarom de baby is overleden en mogelijk daardoor beter te accepteren

Het kindje is makkelijk aan te raken of uit het water te halen. Omdat het vocht onder het huidje verplaatst, kan er een deukje ontstaan van uw hand of vinger, maar zodra het kindje wordt teruggelegd in het water zal dit verdwijnen.

- Het kindje kan donkerder worden als het uit het water gehaald wordt. Vaak trekt de kleur onder water weer bij

- Soms laten er wat velletjes los, deze zijn makkelijk weg te halen
- Tip: maak mooie foto's van uw kindje in het water, in kleur of zwartwit
- De watermethode vormt over het algemeen geen bezwaar bij obductie. Wel moet het vermeld worden aan de patholoog, omdat het lijfje vocht opneemt. Ná obductie is de watermethode niet meer mogelijk, omdat er kans bestaat dat de lijm van het litteken oplost
- In plaats van een doorzichtig bakje kunt u ook gebruik maken van een mooie kom, vaas of schaal. Als uw kindje hierin vervoerd wordt, moet deze wel afgesloten kunnen worden. Het kan mooi zijn deze later als herinnering te gebruiken, bijvoorbeeld naast een foto van uw kindje
- Tijdens de wateropbaring kunt u ijsklontjes, bijvoorbeeld in de vorm van hartjes of sterretjes, aan het water toevoegen. Dit kan een mooie manier zijn om broertjes of zusjes bij de baby te betrekken, zij kunnen deze helpen maken
- Mocht u in eerste instantie nog twijfelen en niet voor de watermethode kiezen, kunt u dit altijd later nog toepassen en geeft het nog steeds een mooi resultaat
- Kijk voor verdere info en foto's: www.watermethode.nl
- De watermethode kan worden toegepast bij iedere termijn, maar heeft het meeste voordeel bij jonge foetussen, bij wie de huid het meest kwetsbaar is. Op de afdeling zijn doorzichtige bakjes en emmertjes aanwezig, voor kindjes tot een zwangerschapsduur van ongeveer 22 weken
- U kunt ook zelf voor een bakje zorgen. Vooral bij grotere kindjes wordt dit aangeraden. Hieronder vindt u een indicatie van de gemiddelde foetale lengte en gewicht bij normaal verlopende zwangerschappen

	cm	gram		cm	gram		cm	gram		cm	gram		cm	gram
16 ⁺	13,0	100	21	26,0	360	26	35,5	760	31	41,0	1500	36	47,0	2650
17 ⁺	14,0	140	22	27,9	430	27	36,5	820	32	42,5	1700	37	49,0	2870
18 ⁺	15,0	190	23	29,0	500	28	39,0	1020	33	43,0	2000	38	49,8	3070
19 ⁺	15,2	240	24	30,1	600	29	39,5	1120	34	45,0	2250	39	51,0	3270
20	25	320	25	34,5	660	30	40,0	1315	35	46,0	2390	40	51,3	3460

*van hoofd tot stuit. Hierna wordt de lengte van hoofd tot hiel opgegeven.



Opbaren in een kistje of mandje

U kunt er ook voor kiezen om uw kindje in een mandje of kistje te leggen.

Wanneer een kindje in de baarmoeder overleden is, ontstaat een proces dat ervoor zorgt dat alle weefsels onder invloed van het vruchtwater steeds weker worden. Na de geboorte kan hierdoor in de eerste dagen veel vocht

van de baby afkomen en is het kindje zacht en teer. Wanneer het kindje wordt aangekleed, worden de kleertjes in die dagen nat en vies en door de kwetsbare huid kunnen de kleertjes dan niet meer uit zonder de huid te beschadigen. Daarom kan het aankleden beter worden uitgesteld en kan uw baby beter in een mooie omslagdoek of dekentje worden gewikkeld. Het beste is om de baby zo droog mogelijk te houden, het wassen uit te stellen tot de 3e of 4e dag thuis en te voorkomen dat de huid ergens aan gaat kleven. U kunt eerst een celstofmatje (met plasticzijde naar de baby) om de baby te doen, voordat er een dekentje of omslagdoek wordt gebruikt. Dit geldt ook voor gebruik van een mutsje. Wanneer obductie gewenst is, moet u met het aankleden wachten tot uw kindje weer terug is.

Op de afdeling zijn mandjes beschikbaar om uw kindje in op te baren. Het is echter fijn wanneer u zelf voor een mandje of kistje zorgt. Wellicht kunt u er zelf een maken of bestellen. Ook kan dit vaak via de begrafenisondernemer geregeld worden.

Uw kindje wordt op de afdeling koel gehouden met een koelmeubel. Wanneer u thuis bent, wordt dit verzorgd door uw begrafenisondernemer. Een klein kindje kan ook koel worden gehouden d.m.v. coldpacks, die regelmatig worden ververst.

De burgerlijke stand

Aangifte van geboorte en/of overlijden moet gedaan worden door de ouders of de begrafenisondernemer binnen drie werkdagen na de geboorte. Dit moet worden gedaan bij de burgerlijke stand in het gemeentehuis van Tiel.

Het kan erg moeilijk zijn om naar het gemeentehuis te gaan voor aangifte. De begrafenisondernemer kan het voor u doen, maar vaak vinden ouders het toch erg belangrijk zelf aangifte te doen. U moet van tevoren (telefonisch) een afspraak maken bij het gemeentehuis. Aangifte van een overleden kindje kan niet online.

1. Aangifte is verplicht bij geboorte vanaf een zwangerschapsduur van 24 weken, maar ook als de baby levend geboren is bij een zwangerschapsduur onder de 24 weken. Wordt uw kindje levenloos geboren onder de 24 weken mag u ook aangifte doen, maar hoeft het niet. Als u getrouwd bent, kan uw kindje ongeacht de zwangerschapsduur worden bijgeschreven in uw trouwboekje.
2. Als uw kindje levend ter wereld komt, wordt een geboorteakte opgemaakt en wordt de baby opgenomen in de basisregistratie personen (BRP), dit is het bevolkingsregister. Wanneer een kind hierna overlijdt, wordt een akte van overlijden afgegeven. Overlijdt een kind binnen drie dagen na de bevalling, voordat aangifte van geboorte is gedaan, dan worden de akte van geboorte en van overlijden tegelijk afgegeven.
3. Komt een kindje levenloos ter wereld, dan wordt een akte van levenloze geboorte opgemaakt, die in het register van overlijden wordt opgenomen. De baby wordt niet automatisch opgenomen in de BRP.

Het is mogelijk om uw levenloos geboren kindje op te laten nemen in het BRP. U kunt dit doen bij de gemeente waar u woont. Het bestaan van uw kindje is dan wettelijk erkend. U moet hiervoor de papieren meenemen, waaruit blijkt dat uw kindje levenloos geboren is (van de gemeente Tiel en/of het ziekenhuis.) Belangrijk om te weten is dat deze aanvraag een uiterst persoonlijk verzoek is. Het kind wordt namelijk alleen bij de aanvrager op de persoonslijst in de BRP bijgeschreven. Iedere ouder moet dus zelf bij de gemeente waarin hij/zij woont een verzoek tot registratie indienen. De gegevens van het levenloos geboren kindje zijn alleen zichtbaar voor de ouder (via MijnOverheid.nl) en voor de ambtenaar Burgerzaken.

Inmiddels kunnen ouders ook voor kinderen geboren voor februari 2019 een verzoek indienen. Een registratie kan op een later moment ook weer worden verwijderd als dat gewenst is.

Begraven of cremeren

Voor ieder overlijden zijn de wettelijke regels tot begraven of cremeren vastgelegd in de Wet op de Lijkbezorging:

1. Alle baby's geboren na 24 weken moeten bij overlijden worden begraven of gecremeerd.
2. Baby's onder de 24 weken hoeven na overlijden niet te worden begraven of gecremeerd, tenzij zij langer hebben geleefd dan 24 uur.
3. Dit betekent dat kindjes onder de 24 weken die levend geboren worden maar binnen 24 uur overlijden wel moeten worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand maar niet hoeven te worden begraven of gecremeerd.

Waar kunt u nu voor kiezen als de baby moet worden begraven of gecremeerd?

- U kunt hulp inroepen van een begrafenisondernemer, desgewenst kunnen wij u aan een ondernemer helpen die ervaring heeft met de uitvaart van overleden kindjes. Het is raadzaam van tevoren te informeren bij uw uitvaartverzekering of de kosten wel vergoed worden op uw polis. Dit is niet altijd het geval.
- U kunt rechtstreeks contact opnemen met de begraafplaatshouder of het crematorium om de begrafenis of crematie te regelen. Dit is vaak goedkoper. De zorg eromheen moet u dan zelf regelen.

Waar kunt u voor kiezen als de baby volgens de wet niet hoeft te worden begraven of gecremeerd?

- Begraven of cremeren mag altijd. U kunt dit regelen via een begrafenisondernemer of rechtstreeks via de houder van een begraafplaats of crematorium
- U mag de baby vrij in de natuur begraven, bijvoorbeeld in uw tuin, **mits u toestemming heeft van de grondeigenaar** als u dit niet zelf bent. Houd hierbij wel rekening met een eventuele verhuizing in de toekomst.
- U kunt de baby laten cremeren in het Zuylen Crematorium in Breda. Het vervoer van uw baby wordt verzorgd door CMO en de kosten worden betaald door het ziekenhuis. Bij deze crematie kunt u niet aanwezig zijn en ook de datum van crematie is niet van tevoren bekend. U wordt door het crematorium gebeld of u een keuze heeft gemaakt voor de bestemming van de as. Indien u de as en/of het steentje niet wilt hebben, wordt de as gratis verstrooid op het kinderveldje. Als u de as wel retour wilt ontvangen, kost het u niets tenzij u een specifieke urn wil. U dient de as dan zelf in Breda op te halen.

In deze moeilijke dagen moet u beslissen wat voor uitvaart u wilt. In het algemeen geldt, hoe meer u aan de uitvaart een eigen vorm kan geven, des te beter u zich daar achteraf bij voelt. Daarom is het belangrijk zoveel mogelijk zelf ideeën naar voren te brengen en zo mogelijk ook uit te voeren. Waarschijnlijk heeft u nog niet eerder nagedacht over de mogelijkheden bij een begrafenis of crematie van een baby. Een begrafenisondernemer kan u adviseren.

Geboortekaartje – overlijdensbericht

Uw omgeving verwacht een geboorteaankondiging. Is uw kindje overleden voor u geboortekaartjes heeft verzonden, dan kan dit onbedoeld aanleiding geven tot pijnlijke vragen en opmerkingen. Wij adviseren u dan ook op een of andere wijze officieel te laten weten dat uw kindje is overleden. Een kaartje en/of een overlijdensbericht in de (regionale) krant of via een social media platform kan dan nuttig zijn. Hetzelfde geldt wanneer uw kindje is overleden nadat u geboortekaartjes heeft verzonden. Wij raden u aan ervoor te zorgen dat de mensen met wie u regelmatig contact heeft tijdig op de hoogte zijn, zodat ook zij voorbereid hun medeleven kunnen tonen.

Bij de begrafenisondernemer, een drukkerij en op internet zijn veel voorbeelden van kaartjes, teksten en gedichtjes aanwezig, maar ook een eigen ontwerp kan als basis dienen voor een persoonlijk getint kaartje.

Borstvoeding

Na de bevalling gaan uw borsten automatisch borstvoeding produceren. Het is verdrietig te beseffen dat er geen kindje meer is dat uw borstvoeding nodig heeft. Door het stuwen van de borsten voelt u de leegte zonder baby heel bewust en lichamelijk. Net als de naweeën, het vloeien en de slapte van de buikwand kan dit zorgen voor verdriet en boosheid. Een nauwsluitende BH, ijskompresen en/of pijnstillers kunnen verlichting geven. Na enkele dagen zal de melkproductie vanzelf ophouden. Het is ook mogelijk om door middel van medicatie (cabergoline) de melkproductie tegen te gaan. De gynaecoloog of verloskundige kan hiervoor een recept uitschrijven.

Naar huis

Het ontslag wordt in overleg met de gynaecoloog vastgesteld. Het kan voorkomen, dat u om medische redenen na de bevalling nog enige dagen in het ziekenhuis moet blijven. U blijft dan op uw eigen suite. Wanneer u behoefte heeft om te praten, dan moedigen wij u zeker aan om dit te doen. Naast de mensen die bij u op visite komen, kunt u altijd een gesprek aangaan met de

gynaecoloog, verloskundige, verpleegkundige, een maatschappelijk werker of een van de ziekenhuispastores.

Wij streven er altijd naar, mits medisch verantwoord, u zo spoedig mogelijk na de bevalling naar huis te laten gaan. In uw eigen omgeving is het gemakkelijker om uw verdriet toe te laten. Het is wenselijk de aangevraagde kraamhulp thuis gewoon door te laten gaan. Dit kan vanaf een zwangerschap van 24 weken. Vóór die termijn kan dit alleen in overleg met uw ziektekostenverzekering en het kraamcentrum. Ook heeft u recht op zwangerschapsverlof na een geboorte vanaf 24 weken zwangerschap. Overleg dit met uw werkgever.

Met lege handen thuiskomen is heel erg. U had zich op een blijde thuiskomst verheugd. Thuis staat misschien alles al klaar voor uw baby. Misschien bent u geneigd alle sporen van de babyspullen vóór uw thuiskomst te laten uitwissen. Dit is niet goed voor de rouwverwerking. Het ontnemt u de kans, hoe hard het ook is, om afscheid te nemen van uw baby en uw voorbereidingen. Het zal u helpen beter met uw verdriet en de leegte om te gaan. Wat u met de babyspulletjes doet, kunt u altijd later nog beslissen.

De eerstvolgende dagen en nachten zullen gekenmerkt worden door gedachten aan uw baby. Aarzel niet om medische hulp in te roepen bij problemen, bijvoorbeeld als u niet kunt slapen. Het is normaal dat u veel huilt, droomt en praat over de baby. Alles wat u voelt mag er zijn en is normaal.

Weer thuis

U moet zich realiseren, dat de mensen in uw omgeving het soms erg moeilijk vinden om u aan te spreken over het verlies van uw baby. De eerste woorden zijn voor hen het moeilijkst. Als u er behoefte aan heeft met familie of vrienden te praten, kunt u er rustig over beginnen. Dan blijkt vaak dat ook zij een duidelijke behoefte hebben er met u over te praten en u daarmee te helpen. Het zelf benaderen van mensen kan al een sterke aanzet zijn om hen over de moeilijke drempel van het contact maken heen te helpen.

Nacontroles

Na 3 weken krijgt u een afspraak met uw gynaecoloog en/of de verloskundige die bij de bevalling aanwezig was. Na 6 tot 8 weken komt u nog een keer terug bij een gynaecoloog die gespecialiseerd is in verloskundige problematiek. Vaak zijn dan alle uitslagen bekend van de onderzoeken die gedaan zijn. In deze gesprekken kunt u alle vragen stellen die u bezighouden. Naast medische vragen is er ook ruimte om te vertellen hoe het met u gaat. Deze nagesprekken kunnen u van streek maken, omdat u over dingen praat die tijdens en in de dagen na de bevalling plaatsvonden en u deze zo opnieuw beleeft. Het is daarom aan te raden om vragen die u bezighouden op papier te zetten, zodat u niets vergeet.

Een belangrijk aspect dat tijdens de nacontrole ter sprake komt, is uw verwachting voor de toekomst wat betreft opnieuw zwanger worden en bevallen. Het kan zijn dat u hiervoor meerdere gesprekken met een deskundige nodig heeft. De uitslagen van de onderzoeken en de consequenties hiervan zullen met u worden besproken door een gynaecoloog die gespecialiseerd is in verloskundige problematiek. Hij of zij kan met u een beleid afspreken voor (extra) controles in een volgende zwangerschap en kan u voorlichting geven over erfelijkheidsonderzoek en prenatale diagnostiek, als dat mogelijk en gewenst is. Hij of zij zal in een volgende zwangerschap zo mogelijk ook uw behandelend gynaecoloog worden. Daarom is het fijn daar nu al samen over te kunnen praten.

NAWOORD

Met dit boekje hebben wij een poging gedaan om u op de hoogte te stellen van zaken die nuttig kunnen zijn in een moeilijke tijd rondom uw bevalling.

Nog twee praktische tips:

- Veel ouders zijn erbij gebaat alle dingen die hen bewegen op te schrijven, bijvoorbeeld in de vorm van een dagboek. U voelt vaak dingen, die u liever aan zwijgzaam papier toevertrouwt dan aan een persoon in uw omgeving
- Wanneer u liever ook met anderen wilt praten dan met alleen mensen in uw directe omgeving, aarzel dan niet en neem contact op met uw huisarts, pastor, een maatschappelijk werker, of met iemand van de Landelijke Zelfhulporganisatie “Ouders van een overleden kind”, waar u ook leesmateriaal kunt krijgen

Het zal nog veel tijd en energie vergen, voordat uw verdriet naar de achtergrond is geschoven. Elk jaar opnieuw zal de geboortedag en sterfdag van uw kind een droevige dag blijven. Veel ouders zeggen dat hun leven niet meer zo is als vóór het overlijden van hun baby. Ze vinden het terugdenken aan hun baby een verdrietige, maar kostbare herinnering.

WAAR KUNT U VERDERE INFORMATIE KRIJGEN?

- De landelijke zelfhulporganisatie:
Vereniging Ouders van een Overleden Kind (VOOK) In Nederland bestaat een organisatie van ouders die hun kind verloren hebben. Het doel is informatieverschaffing en het bieden van lotgenotencontact, onder andere via gespreksgroepen. De organisatie heeft contactpersonen in het hele land. Aarzelt u niet met deze organisatie contact op te nemen. Contactgegevens via de website: www.oudersoverledenkind.nl
- Kenniscentrum babysterfte via www.stillelevens.nl
- Overige voorbeelden op internet:
Lieve Engeltjes www.lieve-engeltjes.nl
Stillborn www.stillborn.nl
Algemene startpagina rouw: www.rouwverwerking.startpagina.nl
Stichting achter de regenboog www.achterderegenboog.nl
Steunpunt Nova www.steunpuntnova.nl

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

