

Verlies van jouw baby



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Bronvermelding

Folder: Het verlies van uw kind
Universitair Medisch Centrum Groningen
2005

Folder: Obductie
Nederlandse Vereniging voor Pathologie

Inleiding

Dit boekje gaat over het verlies van jouw baby in de zwangerschap of rond de bevalling. Met dit boekje proberen wij jou enigszins verder te helpen en jou aan te moedigen om je verdriet te uiten en zodoende het verlies te verwerken.

Het kan slechts een aanvulling zijn op gesprekken die je met de arts, verpleegkundigen, familie en naasten zult voeren. De hulp en de steun uit je omgeving heb je het meest nodig en deze kan door dit boekje niet vervangen worden.

De thema's die we aanhalen zijn gebaseerd op de meest voorkomende vragen van ouders die in dezelfde situatie verkeerd hebben als jij.

Dit boekje is als volgt opgebouwd:

Deel 1 gaat over de eerste dagen na de dood van je baby. We raden je aan om dit deel kort na het overlijden van je baby te lezen. Het bevat praktische informatie die je de komende dagen kunt gebruiken.

Deel 2 gaat over de moeilijke periode die volgt na de dood van je baby. Je kunt dit deel op een ander moment lezen.

Deel 3 bevat uitgebreide informatie over obductie. Obductie is een onderzoek om achter de doodsoorzaak van je kindje te komen.

Deel 4 bevat een nawoord met nog enkele praktische adviezen.

Deel 1: De eerste dagen na de dood van je baby

Vlak na de dood van je baby zul je uiteenlopende gevoelens bij jezelf herkennen. Sommige ouders voelen zich tot hun verbazing rustig en gevoelloos alsof zij 'verlamd' zijn. Dit is een reactie die het lichaam beschermt tegen een 'te veel' aan ellende. Het gevoel van verlamming zal na verloop van tijd afnemen en ruimte maken voor het eigenlijke beleven van het verlies.

Andere mensen zullen veel eerder een gevoel van verdriet, verzet en woede voelen opkomen. Het verzet en de woede richten zich vooral tegen iedereen die met de baby te maken had zoals artsen, verpleging of verloskundige.

Iedereen heeft het recht op zijn eigen rouwbeleving.

Het contact met je baby

De omstandigheden waaronder de baby is overleden kunnen verschillend zijn:

- het kan zijn dat jouw kindje tijdens de zwangerschap, in jouw buik is overleden, en dat je nog moet bevallen;
- het kan ook zijn dat je onder narcose was en jouw baby overleed tijdens en/of na de geboorte, zonder dat jij je baby hebt gezien.

Het zien of vasthouden van je overleden baby helpt om een goed beeld te krijgen van jouw kind. Als bij jou de behoefte opkomt om jouw baby nog eens in de armen te nemen, dan adviseren wij jou om dit te zeggen aan de verpleegkundige of de arts. Ook wanneer er sprake is van zichtbare aangeboren afwijkingen adviseren wij je om je baby te zien, vast te houden of aan te raken.

Wanneer je kindje in de buik is overleden kan het nog heel klein zijn, omdat het nog vroeg in de zwangerschap was. Soms heeft de huid van de baby wat losgelaten als de baby al wat langer overleden was. Als jij je een voorstelling hebt gemaakt van hoe jouw baby eruit zou zien, blijkt het meestal in werkelijkheid veel minder erg te zijn dan je had gedacht.

Wanneer jij je baby niet meer wilt zien, zal ook dit gerespecteerd worden.

Jij hebt altijd recht jouw baby te zien, ook na de dood. Jouw wens is heel natuurlijk en zeker niet vreemd. Het zien en vasthouden van jouw overleden kindje kan jou verder helpen en troosten, ook voor de toekomst.

Aarzel niet om je eventuele andere kinderen en dierbaren (familieleden of vrienden) daarbij aanwezig te laten zijn, indien jij daaraan behoefte hebt.

Opmerkingen van ouders:

"Ik vond het beter dat hij stierf met ons in zijn buurt dan helemaal alleen. Hij stierf in mijn armen. Ik was blij dat ik hem kon vast-houden, maar ik wist ook dat ik hem nooit meer vast zou mogen houden. Tenminste niet in dit leven."

"We hebben ons kind, omdat het een aangeboren afwijking had, na de geboorte niet willen zien, maar we vragen ons af hoe het er nou heeft uitgezien."

"Mijn man wilde enige tijd bij onze baby blijven na zijn dood. Hij stond naast hem, met zijn hand op zijn lijfje."

"Mijn man en ik zijn zo blij, dat iemand ons gevraagd heeft of we onze baby wilden zien. Dat hielp ons erg in onze rouwverwerking. We weten nu, hoe ons kind eruit zag. Het was moeilijk haar te zien, maar we zijn zo dankbaar dat we het gedaan hebben."

Een foto van uw baby

De ervaring heeft ons geleerd, dat het nuttig kan zijn een foto van je overleden kindje te (laten) maken. Jouw overleden of doodgeboren baby is voor jou een persoon, die echt bestaan heeft. Het hebben van foto's van de baby wordt later vaak een kostbare herinnering. Verschillende ouders vertelden ons hoe fijn ze het vonden over foto's te beschikken en zo iets tastbaars te hebben van hun overleden kind. De verpleegkundige zal jou aanbieden foto's voor jou te maken, maar natuurlijk mag je dat ook zelf doen.

De stichting 'Make a memory' heeft professionele fotografen in dienst die voor jou een fotoreportage van jouw overleden kindje kunnen maken. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Deze fotografen maken foto's vanaf 24 weken zwangerschapsduur. Aan de verpleegkundige kun je een folder vragen.

Als jouw kindje overleden is voor 24 weken zwangerschapsduur kun je hiervan dus geen gebruik maken.

Denk er rustig over na of je foto's wilt hebben. Een foto is snel gemaakt. De foto's kunnen worden bewaard door het ziekenhuis zodat je, mocht je er later behoefte aan hebben, deze als nog kunt krijgen.

Op de afdeling

Als jouw baby tijdens de zwangerschap is overleden, moet je nog bevallen. Meestal ga je eerst even naar huis om aan de gedachte te wennen dat je ongeboren kindje niet meer leeft.

Er wordt een afspraak gemaakt voor de inleiding van de bevalling. Op de afdeling kom je alleen op een één of tweepersoonskamer te liggen, waar jij en jouw partner dag en nacht kunnen verblijven. De bevalling zal in de meeste gevallen plaatsvinden op een verloskamer.

Het inleiden van de bevalling kan op verschillende manieren en is mede afhankelijk van de zwangerschapsduur:

- in het algemeen krijg je van ons tabletten;
- daarnaast gebruiken wij regelmatig een ballonkatheter: er wordt dan een slangetje in de baarmoederholte geschoven. Aan het einde zit een ballonnetje dat in de baarmoederholte wordt opgeblazen;
- het is ook mogelijk dat je een weeën stimulerend infuus krijgt;
- soms maken we gebruik van een gel: er wordt dan gel in de baarmoederholte ingebracht;
- het breken van vliezen: dit is alleen mogelijk aan het eind van de zwangerschap, als de baarmoedermond al een stukje openstaat.

Soms duurt het lang voordat de weeën op gang komen. Het lichaam is vaak nog niet aan de bevalling toe op het moment dat het kindje overlijdt. Het kan een paar dagen duren voordat de bevalling op gang komt.

Voordat de weeën op gang komen zal er met jou gesproken worden over pijnbestrijding tijdens de bevalling. De meest gebruikelijke manieren van pijnbestrijding bestaan uit pijnstillende injecties, of een zogenaamde ruggenprik. Bij deze laatste vorm van pijnbestrijding krijg je een dun slangetje ingebracht in jouw rug. Hierop wordt een pompje aangesloten met een pijnstillend middel. We streven er naar dat je zo weinig mogelijk pijn ervaart tijdens de bevalling.

Af en toe komt het voor dat de nageboorte niet spontaan geboren wordt. De kans hierop is wat groter dan bij een normale bevalling. Als dit het geval is,

wordt de nageboorte op de operatiekamer verwijderd. Dit gebeurt onder narcose.

Als je behoefte heeft om tijdens jouw verblijf op de afdeling met iemand te praten over wat je bezighoudt, dan moedigen wij jou aan dit zeker te doen. Je kunt altijd een gesprek vragen met een verpleegkundige, uw arts of een maatschappelijk werker.

Onderzoek naar de doodsoorzaak

Er zijn verschillende onderzoeken mogelijk om de doodsoorzaak van jouw baby te achterhalen. Helaas is het niet altijd mogelijk om een bevredigende verklaring voor de dood van jouw kindje te vinden.

De arts zal de verschillende onderzoeken met jou bespreken:

Bloedonderzoek

Voor een bloedonderzoek zal er bij jou bloed worden afgenomen. Jouw bloed wordt onderzocht op een eventuele zwangerschapsvergiftiging en op een aantal virale infecties die schadelijk kunnen zijn voor het ongeboren kind.

Kweken

Er zal een kweek uit jouw vagina worden afgenomen. Met deze kweek wordt onderzocht of er sprake is van een bacteriële infectie die de dood van jouw baby heeft veroorzaakt. Na de geboorte zullen ook kweken van jouw baby en de nageboorte worden afgenomen.

Beeldvormend onderzoek

Van jouw baby kunnen röntgenfoto's, een CT-scan of een MRI worden gemaakt. Dit beeldvormend onderzoek is om te bekijken of er afwijkingen aan botten of inwendige organen zijn. De arts zal met jou bespreken of dit zinvol is. Deze onderzoeken worden niet vaak uitgevoerd.

Chromosoomonderzoek

Voor het chromosoomonderzoek wordt een beetje bloed uit navelstreng opgevangen. Dit wordt opgestuurd naar het laboratorium voor Klinische Genetica. Met het chromosoomonderzoek wordt gekeken of alle chromosomen aanwezig zijn en of er sprake is van trisomieën. Iedereen heeft in elke lichaamscel 46 chromosomen, die gerangschikt zijn in 23 paren. Soms komt het voor dat van een chromosoom er niet 2 maar 3 zijn. In dat geval spreekt men van een trisomie. Dit is bijvoorbeeld het geval bij het syndroom van Down. Bij het syndroom van Down is sprake van een trisomie van het chromosoom 21. Ook andere trisomieën komen voor. Deze zijn meestal niet met het leven verenigbaar.

Als jouw baby zichtbare lichamelijke afwijkingen heeft, wordt er ook onderzoek gedaan op DNA-niveau.

Obductie

Er zal jou gevraagd worden om obductie te laten plaatsvinden bij jouw overleden baby.

Een obductie is een gedetailleerd onderzoek om nadere opheldering over de doodsoorzaak te verkrijgen. Obductie wordt verricht door een patholoog. Dit is een arts die gespecialiseerd is in het onderzoeken van afwijkingen van organen, weefsels en cellen. Hij doet voor dit onderzoek zowel met het blote oog als met behulp van een microscoop.

Om een volledig beeld van de afwijkingen te krijgen is zowel uitwendig als inwendig onderzoek van het lichaam nodig.

De bevindingen van dit onderzoek kunnen jullie als ouders verder helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van jouw baby. Soms is het onderzoek ook van belang in verband met erfelijke aspecten ten aanzien van een volgende zwangerschap.

Uitgebreide informatie over obductie vind je in deel 3 van deze brochure.

Wettelijke regelingen

Bij een zwangerschap van 24 weken of meer:

- als een baby levenloos ter wereld komt, of kort na de geboorte overlijdt is het bij wet verplicht om aangifte van geboorte en van overlijden te doen bij de burgerlijke stand;
- de uitvaartverzorger kan ook voor jou deze aangifte van geboorte en van overlijden doen;
- je kunt ook de verpleegkundige vragen om voor jou contact op te nemen met het gemeentehuis, zodat er rekening met jou gehouden wordt en je jouw aangifte rustige kunt doen;
- jouw baby kan bijgeschreven worden in het trouwboekje, maar dit hoeft niet. Jij beslist hier zelf over;
- als je niet gehuwd bent en jouw baby nog niet erkend was door jouw partner, dan kan dit na de geboorte niet meer;
- als jouw baby is overleden, maar nog niet geboren, dan kun je voor de bevalling nog een akte van erkenning laten opmaken bij het gemeentehuis;
- de behandelende arts is bij het overlijden van een minderjarige verplicht om hiervan een melding te doen bij de forensisch arts, de zogenaamde NODO-procedure. NODO staat voor Nader Onderzoek Doodsoorzaken Overleden minderjarigen. Dit geldt ook wanneer een kindje overlijdt

tijdens de zwangerschap, die verder gevorderd is dan 24 weken. Na de melding geeft de behandelende arts een verklaring van overlijden af.

Bij een zwangerschap van minder dan 24 weken:

- je hoeft geen aangifte van geboorte en overlijden te doen bij een zwangerschap van minder dan 24 weken. Dit mag wel en jouw baby kan ook worden bijgeschreven in het trouwboekje. Dit kan niet via de uitvaartverzorger en moet je zelf doen.

Begrafenis of crematie

Bij een zwangerschap van 24 weken of meer:

- jouw overleden baby moet volgens de Wet op de lijkbezorging op een gepaste wijze begraven of gecremeerd worden;
- de verantwoordelijkheid voor de begrafenis of crematie ligt bij de ouders, hoewel de uitvaartverzorger het meeste voor jou kan regelen;
- je moet zelf het initiatief nemen en een uitvaartverzorger inschakelen. Als jij je hiertoe niet in staat voelt of niet weet hoe je dit moet doen, dan zullen familieleden jou ongetwijfeld willen helpen;
- je zult moeten beslissen of een begrafenis dan wel een crematie zal plaatsvinden en waar jij jouw kindje opgebaard wilt hebben. In de aula van de uitvaartcentrum of gewoon bij jou thuis. In overleg met de uitvaartverzorger kun je bepalen hoe u de begrafenis of crematie verzorgd wilt hebben;
- wanneer er andere kinderen in het gezin zijn, zal jij jezelf de vraag stellen of je hen moet meenemen naar de begrafenis of crematie. Misschien aarzel je ook of je de plichtigheid zelf moet bijwonen.
- Wij raden jou aan er samen met je kinderen heen te gaan, ook wanneer ze nog erg jong zijn.
- Het bijwonen van de begrafenis of crematie helpt ook jonge kinderen een duidelijk besef van het overlijden van de baby te krijgen. Dit zal hen ook helpen het verlies te verwerken;
- de kosten voor de begrafenis of crematie worden meestal (deels) vergoed door de uitvaartverzekering van de ouders. Dit geldt wanneer de zwangerschap verder dan 24 weken gevorderd was.

Bij een zwangerschap van minder dan 24 weken:

- de Wet op de lijkbezorging is niet van toepassing als je baby is overleden na een zwangerschap korter dan 24 weken. Dit betekent dat begraven of cremeren niet is verplicht, maar dat het wel mag;
- als jij kiest voor een begrafenis of een crematie met een plichtigheid, regel je hiervoor zelf een uitvaartverzorger. De kosten hiervan worden meestal niet vergoed door de uitvaartverzekering;

- je kunt ook in eigen beheer de crematie regelen. De kosten hiervan moet je zelf betalen, maar deze zijn minder hoog dan wanneer een uitvaartverzorger de crematie regelt;
- je kunt zelf contact opnemen met het crematorium;
- het crematorium in Groningen en in Winschoten hanteren een speciaal tarief;
- omdat de Wet op de lijkbezorging niet van toepassing is bij een zwangerschap korter dan 24 weken, mag je jouw kindje ook in jouw eigen tuin begraven, mits het jouw eigen grond is;
- jouw baby mag ook in het ziekenhuis blijven. Het ziekenhuis zorgt dan dat jouw baby gecremeerd wordt. Dit gebeurt in het crematorium in Groningen. Deze crematies vinden plaats op vaste data, één keer per twee maanden plaats. Het verstrooien van de as gebeurt op het kinderstrooiveldje bij het crematorium in Groningen. Als je dit wenst kun je ook informeren wanneer jouw baby is gecremeerd en wanneer de as is verstrooid.

Naar huis gaan

Het is mogelijk dat je, indien dit medisch verantwoord is, zo snel mogelijk het ziekenhuis wilt verlaten, omdat jij je in eigen kring gemakkelijker aan je verdriet kunt overgeven. Misschien wil je ook op tijd thuis zijn om de begrafenis of crematie te kunnen bijwonen. Het kan ook zijn dat je liever nog niet naar huis wilt, omdat je opziet tegen de leegte die daar ontstaat.

Het met lege handen uit het ziekenhuis komen is een bittere teleurstelling. Jij had je op een blijde thuiskomst verheugd. Thuis staat misschien alles al klaar voor de baby.

Toch is het niet goed om alle sporen van voorbereiding op de komst van jouw baby vòòr jouw thuiskomst uit te wissen. Dit zou jou de kans ontnemen ook op deze manier, hoewel pijnlijk, afscheid te nemen van jouw baby. Het is namelijk beter te accepteren dat er werkelijk een baby was. Dit zal jou helpen beter met jouw verdriet en de gevoelde leegte om te gaan.

Je hoeft niet meteen te beslissen wat je met de babyspulletjes doet. Dit kun je altijd nog besluiten.

De eerstvolgende dagen en nachten zullen gekenmerkt worden door jouw gedachten aan de baby. Aarzel niet om medische of psychologische hulp in te schakelen bij problemen (bijvoorbeeld slaapstoornissen). Het is normaal als je veel huilt, droomt en praat over de baby.

Als je kraamhulp aangevraagd had kan dit gewoon doorgaan. De kraamhulp draagt zorg voor de andere kinderen van het gezin en zorgt voor de dagelijkse gang van zaken.

Moeders vertellen:

"Het was op de dag van mijn thuiskomst voor het eerst, dat ik mijn gevoelens de vrije loop liet. Ik ben mijn man eeuwig dankbaar, dat hij mij door die dagen heen sleepte."

"Ik kwam op kerstavond thuis. Mijn man maakte een fles wijn open, ging naast me zitten en luisterde, luisterde zes uur lang naar mijn huilen en praten. Hij was begrijpend, aanmoedigend en vooral voelde ik dat hij van mij hield."

Weer thuis

Je moet zich realiseren, dat als je weer thuis bent, de mensen in jouw omgeving, vrienden en familie het soms erg moeilijk vinden met je te praten over het verlies van de baby.

De eerste woorden zijn dan het moeilijkste. Als je er behoefte aan heeft om er met vrienden of familie over te praten, moet je er rustig over beginnen. Dan blijkt ook dat jouw vrienden of familie duidelijk behoefte hebben om er met jou over te praten en jou daarmee te helpen. Het zelf benaderen van vrienden kan al een sterke aanzet zijn om vrienden over de moeilijke drempel van het contact maken te helpen.

Een reactie van ouders:

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

Geboortekaartje en overlijdensbericht

Jouw omgeving verwacht waarschijnlijk een geboorteaankondiging. Is je baby overleden voordat je de geboortekaartjes verzond, dan kan dit tot pijnlijke vragen aanleiding geven. Wij adviseren je op de een of andere wijze officieel te laten weten dat je kindje is overleden. Een kaartje of een overlijdensbericht in de krant kan een manier zijn om het overlijden van je baby bekend te maken.

Wij raden je aan ervoor te zorgen dat naast directe familie ook degene waarmee je geregeld contact heeft (bijvoorbeeld burens) tijdig op de hoogte zijn, zodat ook zij voorbereid hun medeleven kunnen tonen.

Deel 2: Weer thuis met lege handen

Je bent weer thuis. Thuiskomen was moeilijk. Je begint steeds meer te beseffen dat je het zonder de baby moet redden. De volgende maanden, misschien wel jaren, zal je veel verdriet, pijn en leegte beleven bij de gedachte aan de baby en alles wat er is gebeurd. Veel vragen en tegenstrijdigheden zullen jou overvallen.

Na de begrafenis of crematie

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

Wanneer jij je zelf ruimte gunt om het verdriet te beleven en desnoods die ruimte opeist van anderen, kun je het overlijden van de baby verwerken. Op den duur zal je de toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien. Je moet veel tijd nemen voor jezelf en leven naar jouw eigen behoefte.

Rouwverwerking

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van jouw baby geleidelijk draaglijker wordt. Vergeten zal jij jouw baby echter nooit.

Rouwen is een persoonlijk proces. Iedereen uit zijn verdriet anders. Sommige ouders willen voortdurend over hun verdriet en de baby praten, andere ouders willen dit juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen. Dit soort reacties zijn begrijpelijk.

Het is goed om te tonen hoe jij je voelt. Indien jij jouw droefheid kunt delen met iemand, kan het gemakkelijker zijn deze te dragen. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om voor je te houden of onder woorden te brengen.

Verschillende gevoelens kunnen jou in de war brengen, zo erg, dat je denkt dat je 'gek' wordt. Hierover hoef jij je niet ongerust te maken. Het is niet

ongewoon dat jij je nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of zelfs laconiek voelt.

Jou overkwam iets dat jouw hele leven verstoord heeft, jouw verwachtingen teniet heeft gedaan en jouw aanvankelijke vreugde zinloos heeft gemaakt. Om dit te boven te komen is veel tijd, kracht en moed nodig. Je zal dan ook op een andere manier verder leven dan vóór de dood van de baby.

Waarom

De meest brandende vragen die jou bezig zullen houden zijn:

- Waarom?
- Waarom overkomt ons dit?
- Waarom was de baby zo zwak?
- Waarom laat God dit toe?
- Waarom heeft dit kunnen gebeuren?

Een deel van jouw 'waarom'-vragen zou beantwoord kunnen zijn aan de hand van onderzoek (obductie) naar de doodsoorzaak.

Op de vraag waarom juist jouw baby stierf, zal echter nooit een antwoord komen. Er is geen antwoord op de vraag naar de dood. Gelovige mensen vinden soms troost in hun geloof, anderen wellicht in een andere levensovertuiging. Ook de vaststelling dat de dood jouw baby van pijn en leed heeft verlost kan troost bieden.

Het gaat er hier niet om het antwoord op de 'waarom'-vraag te geven. Dat antwoord is er niet. Waar het wel om gaat is te leren accepteren dat jouw baby niet meer bij jou is en dat het bereiken van de aanvaarding hiervan een langdurig en pijnlijk proces is.

Dit betekent natuurlijk niet dat de 'waarom'-vraag jou niet mag bezighouden. Iedereen zal zijn eigen 'antwoord' of berusting vinden. De weg op zoek naar een antwoord kan ook daarom pijnlijk zijn omdat ouders, vooral moeders, zich vaak schuldig voelen aan de dood van hun kind. Deze schuldgevoelens kunnen het leven ondraaglijk maken. De dood wordt soms ervaren als een soort straf. Hierover praten kan jou zeer helpen om de dingen helderder en realistischer te zien.

Je zal nooit weten waarom jij jouw baby hebt verloren, maar je zal altijd weten wat de baby voor jou heeft betekend.

Reactie van ouders:

"Je zou kunnen zeggen dat we ons op de één of ander manier verantwoordelijk voelen voor wat er gebeurd is, hoewel we weten dat we er niets aan konden doen en er geen manier was om het te voorkomen. Maar toen ik de baby vasthield, bad ik dat God hem tot zich zou nemen zodat hij niet langer zou lijden."

"We vroegen ons af waarom deze vreselijke gebeurtenis ons moest overkomen, terwijl we zo graag een baby wilden om van te houden. Er zijn zoveel mensen die een abortus laten verrichten of ongewenste kinderen hebben. Het is zo moeilijk te begrijpen."

Ouders rouwen beiden

Na de geboorte van een dood kind of na het overlijden van een pasgeboren baby is de moeder vaak niet in staat om te helpen bij praktische zaken die na het overlijden geregeld moeten worden. De vader staat hier dan meestal alleen voor. Hij regelt alle praktische zaken en lijkt soms niet zoveel last te hebben van verdriet. Vele (of de meeste) gevoelens van medeleven gaan uit naar de moeder en vaak ziet men de gevoelens van de vader over het hoofd. Intussen lijden vaders net zo onder het verlies als moeders. Maar mannen kunnen of willen hun emoties vaak niet tonen. Zij zelf (en ook de omgeving) vinden dat mannen 'sterk' moeten blijven.

Sommige vaders kunnen dan ook moeilijk praten over wat hen beweegt. Ze vluchten in hun werk, in het organiseren van het huishouden, of in het niets doen om zo hun gevoelens de baas te worden. Andere vaders denken dat het beter is om maar helemaal niet met de moeder over de baby te praten om het haar niet nog moeilijker te maken. Ze willen hun vrouw als het ware beschermen. Ook dat kan een uiting zijn van gevoelens en blijf geven van het feit hoe moeilijk ze het hebben.

Het is dus goed om te weten dat mannen en vrouwen hun emoties op verschillende wijze en op verschillende momenten kunnen tonen. Als je met elkaar wel kunt praten over wat je voelt en wat jullie van elkaar opmerkt zal dit een steun zijn om het verdriet, de leegte en het gemis gezamenlijk te dragen.

De vader beleeft het verdriet om zijn kind dus vaak anders dan de moeder. Dit wil echter niet zeggen, dat zijn gevoelens ten opzichte van het kind in mindere mate aanwezig zijn. Ook een vader ontwikkelt een band met en een gevoelshouding ten opzichte van zijn kind tijdens de zwangerschap, de

bevalling en de eerste dagen daarna. Deze gevoelens mogen niet onderschat worden, al zijn ze soms minder zichtbaar.

De andere kinderen

Jouw leven zal nog lange tijd beïnvloed worden door het overlijden van jouw baby. Indien jij nog andere kinderen hebt, vergen die tegelijkertijd veel van jouw aandacht.

Vele vragen komen waarschijnlijk in je op. Afhankelijk van de leeftijd van jouw kinderen zal je moeten bedenken wat je aan hen moet vertellen:

- moeten ze het wel weten dat de baby overleed?
- zullen ze wel of niet meegaan naar de begrafenis?

Alle gezinsleden leefden sterk naar het moment toe waarop het nieuwe zusje of broertje geboren zou worden. In hun spel maakten de kinderen plannetjes. Ze wilden helpen met de inrichting van de babykamer of ze legden speelgoed klaar. Met belangstelling volgden zij jou en vroegen zij misschien honderduit over het kindje dat jij droeg. Misschien voelden ze het wel bewegen wanneer ze hun hand op jouw buik legden.

Om jouw kind(eren) goed op te kunnen vangen is het belangrijk dat je samen met jouw partner bij deze gedachten stil blijft staan. Ook al zijn de kinderen in jouw gezin nog jong, vertel hen dan nu wat er is gebeurd. Ook kleine kinderen begrijpen dan dat er iets met de baby aan de hand is en kunnen jouw gevoelens van verdriet beter plaatsen. Ook al toont jouw kind zijn gevoelens niet op dezelfde wijze als jij, dat wil nog niet zeggen dat het sterven van de baby hem of haar niets doet. Kinderen hebben daar vaak hun eigen uitingswijzen voor via spel, verhaaltjes, tekeningen of gesprekjes onder elkaar. Vertel hen op eenvoudige wijze wat er gebeurde. Vertel hen wat je voelt en laat het vertellen wat zij voelen. Het is beter om hun vragen te beantwoorden dan hen in onzekerheid te laten. Er zijn verschillende boekjes voor kinderen over sterven en dood. Het voorlezen van zo'n boekje kan helpen bij het uitleggen en het praten erover.

Welke voorstelling jouw kinderen zich er ook bij maken, geef hen de kans op hun eigen wijze het sterven van een nieuw broertje of zusje te beleven.

Wanneer je jouw kinderen laat delen in wat jou en jouw gezin overkwam, houd je mogelijkheden open om later steeds vrij over de overleden baby te kunnen blijven praten.

Sommige ouders, vooral moeders, voelen zich geïrriteerd door de aanwezigheid van hun andere kinderen. Dit gevoel van afwijzing kan op zich weer schuldgevoelens veroorzaken. Zo'n reactie is niet vreemd. Een

mogelijkheid is om uw kind tijdelijk aan een vertrouwd persoon over te laten (misschien ook maar voor enkele uren per dag of per week) zodat je de ruimte hebt om je aan jouw gevoelens over te geven.

Opmerking van een moeder:

“Mijn grootste probleem was mijn driejarig zoontje. Ik kon het niet uithouden, hem veel om me heen te hebben. Hij leek me mateloos te irriteren. Ik was een tijdlang behoorlijk streng voor hem, maar nu kan ik hem veel meer waarderen.”

Familie, vrienden en lotgenoten

Weer thuisgekomen kun je zeer verschillende reacties meemaken in jouw omgeving. Meestal hebben ouders het liefst slechts enkele, zeer vertrouwde mensen om zich heen. Familie, vrienden en burens kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen jou met praktische dingen helpen. Zij kunnen ook naar jou luisteren of simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als je jouw behoefte duidelijk en eerlijk kenbaar maakt (bijvoorbeeld alleen gelaten willen worden, geen behoefte aan gezelligheid). Soms is een vakantie met jouw partner of een avondje uit een gezonde afleiding. Zo'n uitje is geen vlucht maar kan je weer nieuwe kracht geven en heilzaam werken.

Voor buitenstaanders is het vaak moeilijk om de juiste dingen te doen of te zeggen, al proberen ze zich in jouw situatie in te leven. Ze zullen nooit dat voelen, wat jij voelt. Daardoor kunnen ze zich soms wat onbeholpen gedragen en opmerkingen maken die jou pijn doen zoals:

- gelukkig was jullie kind nog maar enkele dagen oud;
- jullie zijn nog jong;
- gelukkig hebben jullie er nog één over.

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

Mensen die jou meestal meer vanzelfsprekend aan zullen voelen, zijn ouders die in het verleden hetzelfde als jij hebben meegemaakt. Zulke ouders, lotgenoten, hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in jou omgaat. Mogelijkheden om met zulke ouders in contact te komen, staan aangegeven achter in dit boekje.

Enkele ouders drukten hun ervaring als volgt uit:

"Het is net alsof de meeste mensen liever hebben dat ik niet praat over het verlies van mijn zoon. Ze voelen zich daar erg ongemakkelijk bij omdat ze niet kunnen begrijpen dat ik me beter voel als ik over hem praat."

"Ben je zo gevoelloos te denken, dat het een opluchting was dat Jannie stierf? Je hebt er geen idee van wat we voor haar voelden. We blijven verdrietig zo lang als we leven."

"Doordat ik hoorde dat vele anderen op dezelfde wijze hebben geleden onder hetzelfde verlies, realiseerde ik me dat we zeker niet alleen waren en dat ook anderen er bovenop gekomen zijn."

Lichamelijke reacties

Naast alle emotionele problemen, verdriet en wanhoop voel je ook lichamenlijk de leegte en de pijn die jouw baby heeft achtergelaten.

Lichamenlijke reacties zoals naweeën, pijn door hechtingen, stuwung laten u voelen dat je toch kraamvrouw bent ook al is jouw baby overleden. Professionele hulpverleners, zoals gynaecoloog, verloskundige en verpleegkundige kunnen jou helpen deze lichamenlijke ongemakken te verminderen.

Ook het vertellen over de baby, de bevalling en hoe het daarna ging, valt in het contact met anderen nu soms weg. Men praat er liever niet over. Dit alles maakt het besef voor de moeder des te indringender.

Nu je weer enige tijd thuis bent, komen er wellicht een aantal vragen op jou af wat betreft lichamenlijk contact met jouw partner. Veel vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig voordat ze weer zin hebben om te vrijen.

Het gebruik van voorbehoedsmiddelen wordt soms als tegenstrijdig ervaren. Leven verhinderen als je een kindje hebt verloren. Met deze gevoelens te leren leven vergt veel energie en tijd.

De toekomst

Jouw gedachten zullen in de eerste weken/maanden vrijwel voortdurend om jouw verloren baby draaien. Al in deze tijd is het mogelijk dat jij je afvraagt hoe het verder zal moeten gaan:



- kunnen wij nog kinderen hebben?
- durf ik een nieuwe zwangerschap aan?
- met welke risico's moeten we rekening houden?

Bovendien zal ook jouw omgeving zich met dergelijke vragen bezighouden en jou proberen met adviezen van dienst te zijn. Het is belangrijk dat je hier als ouders samen over praat en jouw vragen in een nagesprek met de arts bespreekt.

Op grond van ervaring raden wij jou aan om enige tijd te wachten voordat je weer in verwachting raakt. In het algemeen heb je geruime tijd nodig om sterk genoeg te zijn voor het aanvaarden van een nieuwe zwangerschap. Niet zelden ervaren vrouwen schuldgevoelens ten opzichte van de overleden baby als zij opnieuw een kind verwachten. Bij een te snel intreden van een nieuwe zwangerschap hebben de ouders wellicht te weinig tijd gehad zich emotioneel op het nieuwe kindje voor te bereiden.

Het nagesprek

Dit is het gesprek tussen jou en de arts dat twee à drie maanden na het overlijden van de baby plaatsvindt. In dit gesprek wordt jou nog eens de gelegenheid geboden over alle vragen die jou bezig houden nadere opheldering te verkrijgen. De arts zal met jou de uitslagen bespreken van de onderzoeken die gedaan zijn. Naast medische vragen zal er ook ruimte zijn om te vertellen hoe het jou emotioneel vergaat.

Het nagesprek op zich kun je misschien van streek maken omdat je over dingen praat die in de eerste dagen na de bevalling plaatsvonden en die je daardoor herbeleeft. Het is soms handig om al bij voorbaat vragen die je bezighouden, op papier te zetten en mee te nemen, zodat je zeker niets vergeet.

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

Jouw arts zal proberen jou zo goed mogelijk te antwoorden.

Zelfhulporganisatie 'Ouders van een overleden kind'

In Nederland bestaat een vereniging van ouders die een kind verloren. Het doel is informatieverschaffing en het bieden van lotgenotenhulp, onder andere via gespreksgroepen. De organisatie heeft contactpersonen in het gehele land.

Aarzel niet met deze organisatie contact te zoeken wanneer je daaraan behoefte voelt. Het adres is:

Postbus 418
1400 AK Bussum

Telefoonnummer 0900-2022723. Dit telefoonnummer is bereikbaar op werkdagen van:

- 09.00 tot 12.00
- 14.00 tot 17.00
- 19.00 tot 22.00.

Op de internetsite www.vook.nl vind je meer informatie over de vereniging.

Andere websites die je zou kunnen bezoeken voor lotgenotencontact en informatie zijn:

www.zwanger-miskraam.startpagina.nl
www.lieve-engeltjes.nl
www.prematuur.nl
www.uitkinderliefde.nl
www.in-de-wolken.nl
www.achterderegenboog.nl

NB Vaak kun je op de genoemde websites nog weer doorlinken naar andere sites, zo kom je vast iets tegen wat jou aanspreekt.

Boeken

Voor jou:

- Als je baby sterft, Marianne Cuisinier en Hettie Jansen (Een heel volledig boek vanaf de zwangerschap tot aan rouw);
- We hadden haar Anna willen noemen, Ida de Vries. Het verhaal van een moeder die haar kindje na 6 maanden zwangerschap verliest;

- Een klein wit kistje, Johan de Boer. Een vader schrijft over het overlijden van zijn zoontje tijdens de zwangerschap, hij was de helft van een tweeling;
- Droomkinderen, Kristel Geysen. Een moeder schrijft over het verlies van haar 2 te vroeg geboren zoontjes, 1 tijdens de geboorte en 1 zes weken daarna.

Voor kinderen:

- Dag Manon, daaag, Ellen Beukema. Verhaal met tekeningen beschreven vanuit Laura, zelf nog een kind, rondom de zwangerschap, geboorte en het overlijden van haar babyzusje;
- De meest gestelde vragen over kinderen en de dood, Riet Fiddelaers-Jaspers en Renske Fiddelaers. Voor ouders die al kinderen hebben;
- Kikker en het vogeltje, Max Velthuis. Amsterdam: Leopold, 1991. 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. Daarna spelen ze samen verder.

Deel 3: Informatie over obductie

Obductie is een onderzoek om de doodsoorzaak van jouw baby te achterhalen. De patholoog voert de obductie uit.

Uitwendig onderzoek

De patholoog begint een postmortaal onderzoek (onderzoek na de dood) met het zorgvuldig bekijken, wegen en meten van het lichaam. Als er sprake is van uitwendige afwijkingen dan worden hiervan foto's gemaakt. Ook kunnen röntgenfoto's worden gemaakt om eventueel aanwezige skeletafwijkingen op te sporen. Indien er nog geen kweken van het kindje waren afgenomen kan dit alsnog gebeuren.

Soms besluiten ouders dat de patholoog het lichaam van hun kind alleen van buiten mag onderzoeken; een obductie willen ze niet. Het onderzoek levert dan minder informatie op en meestal niet genoeg om alle vragen te kunnen beantwoorden.

Inwendig onderzoek

Voor inwendig onderzoek moet het lichaam worden geopend. De inwendige organen worden voorzichtig uitgenomen waarna de vorm, grootte en onderlinge relatie worden bestudeerd. Bij relevante inwendige afwijkingen worden ook hiervan foto's gemaakt. Het vastleggen van inwendige afwijkingen is belangrijk. Dit maakt het mogelijk om later deze informatie weer te raadplegen voor een eventuele zwangerschap.

Gezicht, armen en benen blijven bij de obductie intact. Als de patholoog de hersenen wil onderzoeken, is het nodig de schedel te openen. Bij sommige aangeboren afwijkingen kan hersenonderzoek namelijk essentieel zijn om een diagnose te kunnen stellen. De behandelende arts moet de ouders vragen of zij ook hiervoor toestemming geven.

Obductie

Obductie bij een zwangerschap van 24 weken en meer:

- van alle organen worden enkele kleine stukjes weggenomen voor microscopisch onderzoek en de rest van de organen wordt na de obductie teruggeplaatst in het lichaam;
- de obductie neemt enkele uren in beslag. Na het onderzoek wordt het lichaam weer gesloten. Nadat het kindje weer is aangekleed is het eigenlijk niet meer te zien dat er postmortaal onderzoek heeft plaats gevonden;
- als het kindje met het achterhoofd op een kussentje ligt, is ook van eventueel hersenonderzoek nauwelijks meer iets te zien;
- er zijn omstandigheden waarin organen of delen daarvan niet terug geplaatst (kunnen) worden in het lichaam. Dit gebeurt als een orgaan te klein is dat het in zijn geheel moet worden onderzocht of dat een orgaan een complexe afwijking heeft die nader onderzoek vereist. Het bewaren van organen of delen daarvan maakt, indien noodzakelijk, raadplegen van een expert mogelijk;
- na de obductie wordt het kindje door de begrafenisondernemer naar een rouwcentrum, of naar het huis van de ouders gebracht.

Een opmerking van ouders:

“Je zag helemaal niets van de obductie. Het was allemaal prima in orde. Toen wisten we nog niet dat de patholoog het hart en de longen eruit had gehaald. Maar de borstkas vullen ze op en daar zie je dus niets van. Mijn dochtertje lag er keurig bij in haar jurk.”

Obductie bij een zwangerschap van minder dan 24 weken:

- in het geval van een zwangerschap van minder dan 24 weken is het niet meer mogelijk om jouw baby nog te zien na obductie. je moet afscheid nemen van jouw kindje voordat het voor obductie gaat;
- jouw kindje wordt na de obductie naar de rouwkamer van het ziekenhuis gebracht;
- het is wel mogelijk om uw baby te laten cremen of begraven. De verpleegkundige kan jou informatie geven over de verschillende mogelijkheden.

Onderzoek na obductie

microscopisch onderzoek

Na de obductie gaat de patholoog verder met het onderzoek. Alle bij de obductie uitgenomen weefselstukjes worden verder bewerkt zodat ze met een microscoop kunnen worden bestudeerd. Sommige afwijkingen zijn alleen met microscopisch onderzoek vast te stellen. Zowel het bewerkte weefsel als de microscopische glaasjes (coupes) blijven bewaard en worden in het laboratorium opgeslagen. Het is mogelijk om zelfs jaren later met

bijvoorbeeld nieuw ontwikkelde technieken het materiaal nogmaals te (laten) onderzoeken.

laboratoriumonderzoek

Niet alleen onderzoek van weefsels kan de patholoog op weg helpen bij het stellen van een diagnose. Ook lichaamsvloeistoffen en –producten (bloed, urine, darminhoud, oogvocht en hersenvocht) kunnen afwijkend zijn. In deze stoffen gaat een specialist op zoek naar bepaalde bacteriën, virussen en andere micro-organismen. Daarnaast vindt biochemisch onderzoek van de stoffen plaats, waardoor bijvoorbeeld afwijkingen in de stofwisseling aan het licht kunnen komen.

Het bewaren van weefsels en organen

Het is belangrijk dat jij je realiseert dat er verschillende redenen zijn om bepaalde (delen van) organen langer te bewaren voor nader onderzoek. Dit weefsel of deze organen worden dan niet met de overledene mee begraven of gecremeerd, maar worden door het ziekenhuis later alsnog gecremeerd. Ook kunnen weefsels of organen bewaard worden voor onderwijsdoeleinden. Als je hiertegen bezwaar hebt kun je dit kenbaar maken bij de arts.

De uitkomsten van het onderzoek

Van alle resultaten van het uitwendige en inwendige onderzoek, het weefsel- en laboratoriumonderzoek maakt de patholoog een gedetailleerd verslag. De patholoog beschrijft wat hij gevonden heeft en vermeldt wat de uitkomsten volgens hem betekenen. Het obductieverslag is na ongeveer acht weken klaar en wordt naar de behandelend arts gestuurd. Deze zal het verslag met jou bespreken als je voor controle komt.

Overleg tussen ouders en arts

Ouders beslissen

Voor ieder postmortaal onderzoek, zowel voor de beperkte vorm als voor een volledige obductie, is toestemming nodig van jou of andere nabestaanden. Het is belangrijk dat de arts jou wijst op de verschillende onderdelen van postmortaal onderzoek: uitwendig onderzoek, obductie en obductie van de hersenen. In overleg met jouw arts kun jij besluiten welk onderzoek je wel en welk onderzoek je niet wilt laten verrichten.

Tegenstrijdige gevoelens

Je kunt het moeilijk vinden om over obductie te beslissen; een obductie kan veel vragen beantwoorden waar jij anders mee blijft zitten, maar vanuit jouw gevoel wil je vaak dat jouw kindje met rust wordt gelaten.

Uit een obductie en ander onderzoek wordt niet altijd de doodsoorzaak duidelijk, maar soms blijken er aandoeningen bij de baby gevonden te worden die ook van belang zijn voor een volgende zwangerschap. Dit is bijvoorbeeld het geval bij erfelijke aandoeningen.

Je hebt weinig tijd om te beslissen over obductie: de wet schrijft namelijk voor dat een begrafenis of crematie binnen enkele dagen na het overlijden moet plaatsvinden. Bovendien is de kwaliteit van de informatie die onderzoek op kan leveren vaak beter wanneer het snel na het overlijden gebeurt. Binnen 24 uur is het beste, omdat sommige structuren in de cel heel snel na het overlijden verloren gaan.

Positief gevoel

De ervaring leert dat veel ouders uiteindelijk een positief gevoel hebben over de toestemming, die zij kort na het overlijden zeer aarzelend gegeven hebben. Zij beleven het vaak als steun om het overlijden en de gevonden afwijkingen nog eens door te praten met de behandelend arts. Het kan helpen in het rouwproces.

Voor wie is postmortaal onderzoek van belang

Zowel de ouders als de behandelend artsen hebben belang bij de kennis die het onderzoek oplevert. Maar obductie dient ook een meer algemeen belang: de volksgezondheid en de wetenschap.

Redenen voor ouders:

- met een onderzoek na overlijden kunnen ouders antwoord krijgen op vragen die zij hebben: 'Wat is er gebeurd?', 'Had ons kind een aandoening?', 'Welke?' en 'Kan het zich herhalen?';
- het belang van obductie is het grootst voor ouders, broers en zussen of andere familieleden, als het kind een erfelijke aandoening blijkt te hebben. Die informatie kan meespelen bij het overwegen van een volgende zwangerschap;
- uit de obductie kan blijken dat de aandoening van het overleden kind niet erfelijk was. Dat betekent dat een volgend kind geen verhoogd risico loopt op dezelfde aandoening.

Redenen voor artsen:

- voor artsen is het onderzoek na overlijden een afronding van de zorg voor moeder en kind. Het geeft hen de laatste mogelijkheid om een compleet beeld te krijgen van de redenen waarom de zwangerschap uitmondde in het overlijden van het kind;
- obductie kan de arts antwoord geven op vragen als: 'Had dit voorkomen kunnen worden?', 'Waren de gevonden afwijkingen aangeboren?';

- de arts leert ervan en kan zijn nieuwe kennis gebruiken bij volgende patiënten. Dit realiseren sommige ouders zich goed. Hun overleden kind heeft weliswaar geen baat bij de obductie, maar zij vinden steun bij de gedachte dat de resultaten zinvol zullen zijn voor volgende patiënten;
- ook een klinisch geneticus kan vragen hebben aan een patholoog: ‘Wilt u zo volledig mogelijk ook alle kleinere afwijkingen beschrijven? Bij elkaar kunnen ze een voor mij herkenbaar syndroom vormen. Misschien is er sprake van erfelijke aspecten. Voor de ouders is het van belang dat te weten, want misschien willen zij meer kinderen krijgen.’

Verbetering van de volksgezondheid en wetenschappelijke vooruitgang

Meer kennis rondom ziekte en sterven is voor onze hele samenleving van belang. Met de gegevens, die verzameld zijn bij groepen kinderen, is het mogelijk onder anderen de invloeden van het milieu op te sporen. Verbanden tussen een bepaalde ziekte en mogelijke risicofactoren kunnen aan het licht komen. Die gegevens geven op hun beurt weer richting aan het beleid op het gebied van volksgezondheid en milieu. Uit onderzoek is gebleken dat Nederland ten opzichte van de ons omringende landen een relatief hoge perinatale sterfte heeft (er overlijden in ons land relatief veel kinderen rond de geboorte). Vanaf 2009 wordt er landelijk onderzoek gedaan naar de oorzaken van deze sterfte waarbij, naast het beloop van de zwangerschap en de geboorte, het onderzoek van de placenta en de obductie een belangrijke plaats innemen. Onderzoek naar wiegendood heeft bijvoorbeeld geleid tot het advies om baby’s niet op hun buik in slaap te laten vallen. Ook is de toename van wetenschappelijk inzicht belangrijk. Pathologen hebben de gelegenheid om alsnog uitgebreid onderzoek te doen naar veranderingen in het lichaam die maken dat iemand ziek wordt of sterft. Daardoor begrijpen we beter wat er precies mis gaat in het lichaam bij een bepaalde aandoening. Dat maakt gericht onderzoek en verbetering van de behandeling mogelijk.

De rol van religie

Soms kunnen religieuze of culturele aspecten een reden zijn voor u om een obductie te weigeren. Overleg met een geestelijke (een dominee, rabbi, priester of imam) kan ouders dan duidelijkheid geven welke opvatting in hun geloof bestaat over obductie. Artsen kunnen rekening houden met bepaalde gebruiken die bij het geloof horen, zowel in de voorlichting als bij de gang van zaken na obductie. Zo is het onder moslims gebruikelijk een overledene zo snel mogelijk te begraven. Er is echter vanuit de islam geen maximum aan te geven voor de periode waarin de overledene boven de grond mag blijven. Vanwege eerbiedige nagedachtenis tegenover de nabestaanden, aandacht voor de laatste verzorging, mogelijke schijndood en in geval van orgaantransplantaties en obductie mag deze periode langer zijn dan 24 uur.

Deel 4: Nawoord

Met dit boekje hebben we gepoogd jou enigszins te steunen in een tijd die voor jou bitter en verdrietig is. Dit boekje is zeker niet compleet, het is evenmin een vervanging van persoonlijke steun door mensen in jouw omgeving.

Met de beschreven ervaringen van ouders en de gegeven praktische adviezen is slechts een poging gedaan om jou op de hoogte te stellen van zaken, die voor jou nuttig kunnen zijn om te weten.

Nog twee praktische wenken willen wij jou in overweging geven:

- je kunt erbij gebaat zijn alle dingen die jou bewegen op te schrijven bijvoorbeeld in de vorm van een dagboek. Je voelt vaak dingen die je liever aan zwijgzaam papier toevertrouwd dan aan een persoon in jouw omgeving;
- wil je toch liever met anderen dan met mensen in jouw directe omgeving praten? Aarzel dan niet contact op te nemen met jouw huisarts, jouw pastor, het maatschappelijk werk of de Landelijke Zelfhulporganisatie 'Ouders van een overleden kind', waar je ook leesmateriaal kunt verkrijgen.

Het zal nog veel tijd en energie vergen voordat jouw verdriet naar de achtergrond is geschoven. Elk jaar opnieuw kan de geboorte- en sterfdag van jouw kind een droevige dag blijven. Iedereen zal een eigen herinnering hebben aan jullie overleden kindje en iedere ouder zal andere gevoelens ervaren.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (11-14) GYN 195