

Verlies van je baby tijdens zwangerschap of rondom de bevalling



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Je leest deze folder omdat je je kindje bent verloren tijdens de zwangerschap of rondom de bevalling. Plotseling breekt een overweldigende en intens verdrietige periode aan en staat je leven helemaal op de kop. In deze folder geven we praktische informatie en proberen we handvatten aan te reiken om met dit verlies om te gaan.

Het overlijden van je baby is een bepalend moment in je leven. Als je hoort dat je baby is overleden of dat je je baby gaat verliezen, is dit een enorme schok en kun je je heel erg machteloos voelen. Vervolgens kom je in een rouwproces terecht dat iedereen op z'n eigen manier beleeft. Naast psychisch lijden, kan het verlies van je baby ook lichamelijk veel pijn doen. Met name de vrouw kan dit zo ervaren. Vanaf het moment dat je zwanger raakt, ben je - in meer of mindere mate - gehecht aan de baby. De vader groeit hierin mee via de moeder. In je relatie leef je naar het ouderschap toe en naar wat je te wachten staat. En plotseling is daar leegte. Het voelt soms alsof een stukje van jezelf is doodgegaan. Het kan dan ook moeilijk zijn om het contact met je lichaam en jezelf te herstellen.

Bevallen

Als je baby tijdens de zwangerschap is overleden of als er een reden is om de zwangerschap niet door te zetten, moet je nog bevallen. Als je dit nieuws hoort, heb je vaak een aantal dagen nodig om aan dit idee te wennen.

Het inleiden van de bevalling kan op verschillende manieren, die we met je zullen bespreken. De aanloop naar de bevalling kan soms wat langer duren, omdat je lichaam er nog niet klaar voor is. Tijdens de bevalling heb je een aantal mogelijkheden tot pijnbestrijding.

Soms komt de nageboorte niet spontaan, omdat je lichaam nog niet klaar was om te bevallen. De nageboorte wordt dan verwijderd op de operatiekamer onder narcose. Na de bevalling kan je lichaam melk gaan produceren. Dit kan confronterend zijn en moeilijk te verdragen.

Afscheid

Bij het verlies van je baby krijg je te maken met geboorte en afscheid nemen tegelijkertijd. Dit is een pijnlijke tegenstelling. Je wordt ouder van een kindje, maar er is geen mogelijkheid om hierbij stil te staan of herinneringen te maken, omdat je tegelijkertijd afscheid moet nemen.

Ook wordt er van je verwacht dat je nadenkt over praktische dingen zoals wel of niet obductie, begraven of cremieren, wel of niet onderzoek, de baby meenemen naar huis of in het ziekenhuis onderbrengen, het regelen van een afscheid en ook nog je eigen omgeving op de hoogte brengen. Dit is vaak ontzettend moeilijk.

Foto's

Het is goed om te weten dat we samenwerken met Stichting Still. Deze stichting kan langskomen om mooie foto's te maken van jullie kindje, dit kan vanaf de 12e week van de zwangerschap. Of Stichting Make a Memory, vanaf 23 zwangerschapsweken. Op deze manier is jullie kindje voor altijd vastgelegd. Dit kan veel troost bieden in de toekomst. Vraag er gerust naar op de afdeling.

Opbaren

Ook is het goed om na te denken hoe je je kindje wilt zien na de bevalling. Wateropbaring is een mooie manier om je kindje goed te kunnen bekijken. De watermethode heeft veel voordelen. Je kindje neemt zijn of haar eigen houding aan; de huid wordt lichter en er ontstaat geen vervorming. Ook kun je je kindje aanraken zonder het te beschadigen. Meer informatie hierover vind je op www.watermethode.nl.

Een andere mogelijkheid is balsemen. Door te balsemen is het mogelijk je kindje op te baren, maar ook vast te houden, te knuffelen of neer te leggen in bijvoorbeeld een wiegje. Dit is mogelijk bij voldragen kindjes.

Je omgeving

Het kan zijn dat er al kind(eren) zijn in het gezin en dat een broer of zus ook te maken krijgt met het verlies. Het is vaak een zoektocht om je verdriet te kunnen delen met andere kinderen. Je wilt graag beschikbaar zijn voor je kind(eren), maar je wordt ook in beslag genomen door je eigen verdriet.

Ook de opa's, oma's, broers, zussen en vrienden hebben uitgekeken naar de komst van de baby en moeten nu dit verlies verwerken. Dit geeft ook hen veel verdriet en tegelijkertijd zorgen over jullie.

Als ouder kun je je na verloop van tijd alleen voelen in je verdriet en de herinneringen aan je baby. Je kunt je eenzaam voelen omdat je omgeving weinig herinneringen aan jullie baby heeft. Het kan voelen alsof het verdriet niet meer gedeeld kan worden en de wereld om je heen weer doordraait, maar die van jezelf stil staat. Goedbedoelde opmerkingen kunnen zeer pijnlijk zijn. Soms verdraagt de omgeving het verdriet niet en willen ze het voor jou oplossen, het verdriet wegnemen en vermijden ze het praten over de baby. Dit kan voor een emotionele afstand zorgen en meer isolement.

Relatie

Mannen en vrouwen rouwen op een andere manier, dit kan impact hebben op de relatie. Vrouwen laten over het algemeen meer stress en emoties zien en uiten hun verdriet wat meer naar anderen. Het verliezen van je baby heeft impact op je hele welzijn, je identiteit en het lichaam. Vaders kunnen ook heftige emoties ervaren, verdriet, machteloosheid of boosheid. Veel aandacht gaat naar de vrouw, waardoor je je als man ook eenzaam kunt gaan voelen. Mannen nemen vaak de verantwoordelijkheid om er te zijn voor de vrouw en het gezin. Dat mannen wellicht minder openlijk rouwen, betekent niet dat er geen verdriet is. Vaak vind je veel steun bij elkaar, maar kan het na verloop van tijd moeilijker zijn om elkaar te vinden in het rouwproces.

Rouwen

Rouwen is een proces, het bestaat uit verschillende fasen. Acute rouw kan lijken op een depressie, omdat je in deze fase vaak nauwelijks kunt eten, slapen en niet kunt geloven dat je je ooit weer beter zult voelen. Na deze periode begin je langzaam weer te functioneren en je leven op te pakken,

zoals eten, slapen en bewegen. Vervolgens wordt dit uitgebreid met activiteiten zoals naar de supermarkt, op bezoek gaan of een weekend weg gaan.

De stap richting de buitenwereld is een enorme stap en na zo'n gebeurtenis kun je last hebben van prikkelverwerkingsproblemen. Dat zorgt ervoor dat je doodmoe kunt zijn van een winkelbezoek. Het is ook niet raar als je het moeilijk vindt om alleen op pad te gaan, omdat je gevoelens van angst en verdriet soms nog zo overweldigend zijn, dat je er behoefte aan hebt dat je partner veel bij je in de buurt is. Rouwen blijft altijd bestaan. Het verlies wordt niet minder groot, maar het leven om het verlies heen wordt groter. Rouwen en genieten van het leven of een nieuw kindje verwelkomen kunnen naast elkaar bestaan.

Praktische zaken

Met het overlijden van je baby zijn er direct een aantal zaken die je aandacht vragen. Hierbij een korte opsomming:

- de baby een naam geven;
- een geboortekaartje en een overlijdensbericht;
- tijd doorbrengen met de baby/ herinneringen maken;
- familie en vrienden kennis laten maken met de baby;
- begrafenis, crematie of herdenkingsdienst voorbereiden;
- foto's (laten) maken, afdrukje (laten) maken van zijn of haar voetje.

Onderstaande websites kunnen je helpen met het leren omgaan van het verlies:

www.rouwkost.nl

www.steunpuntnova.nl

www.troost.nl

Onderzoek naar de doodsoorzaak

Er zijn meerdere onderzoeken mogelijk om een verklaring te achterhalen. Het is helaas niet altijd zo dat het onderzoek een bevredigend antwoord geeft of een duidelijke verklaring.

De volgende onderzoeken zal de gynaecoloog met je bespreken:

- Bloedonderzoek; voor dit onderzoek nemen we bloed bij jou af. Je bloed wordt onderzocht op een mogelijke zwangerschapsvergiftiging en op een aantal virale infecties die schadelijk kunnen zijn voor het ongeboren kind.

- Kweken; er wordt een kweek uit je vagina afgenomen. Met deze kweek wordt onderzocht of er sprake is van een bacteriële infectie die de dood van je baby heeft veroorzaakt. Na de geboorte nemen we ook kweken van de baby en de nageboorte.
- Beeldvormend onderzoek; we kunnen röntgenfoto's, een CT-scan of een MRI maken van de baby. Hiermee kunnen we kijken of er afwijkingen aan botten of inwendige organen zijn. De arts bespreekt met je of dit zinvol is. Deze onderzoeken worden niet vaak uitgevoerd.
- Chromosoomonderzoek; voor dit onderzoek wordt een beetje bloed uit de 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 je baby zichtbare lichamelijke afwijkingen heeft, wordt er ook onderzoek gedaan op DNA-niveau.
- Obductie; er kan gevraagd worden om obductie te laten plaatsvinden bij je overleden baby. Een obductie is een gedetailleerd onderzoek om opheldering over de doodsoorzaak te krijgen. Dit wordt gedaan door een patholoog. Een patholoog is een arts die gespecialiseerd is in het onderzoeken van afwijkingen van organen, weefsels en cellen. Hij/zij doet 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 voor een eventuele volgende zwangerschap.

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 deze aangifte van geboorte en van overlijden voor jou doen;

- je kunt ook de verpleegkundige vragen om contact op te nemen met het gemeentehuis, zodat er rekening met je situatie wordt gehouden en je jouw aangifte rustig kunt doen;
- je baby kan bijgeschreven worden in het trouwboekje, maar dit hoeft niet. Jij beslist hier zelf over;
- als je niet gehuwd bent en de baby nog niet erkend was door jouw partner, dan kan dit na de geboorte niet meer;
- als de baby is overleden, maar nog niet geboren, dan kun je voor de bevalling nog een akte van erkenning laten opmaken bij het gemeentehuis;
- de behandelend arts is bij het overlijden van een minderjarige verplicht om hiervan een melding te doen bij de forensisch arts, de zogenaamde NODO-procedure (Nader Onderzoek Doodsoorzaken Overleden minderjarigen). Dit geldt ook wanneer een kindje overlijdt tijdens de zwangerschap, als deze verder gevorderd is dan 24 weken. Na de melding geeft de behandelend arts een verklaring van overlijden af.

Bij een zwangerschap van minder dan 24 weken:

- bij een zwangerschap van minder dan 24 weken hoeft je geen aangifte te doen van geboorte en overlijden. Dit mag wel en je kunt de baby ook laten bijschrijven 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 je 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 kiezen voor een begrafenis of een crematie en waar je jouw kindje opgebaard wilt hebben. In de aula van het uitvaartcentrum of gewoon bij jou thuis. In overleg met de uitvaartverzorger bepaal je hoe je de begrafenis of crematie verzorgd wilt hebben;
- wanneer er andere kinderen in het gezin zijn, zal je jezelf de vraag stellen of je hen moet meenemen naar de begrafenis of crematie. Misschien aarzel je ook of je de plechtigheid zelf wilt bijwonen. Wij raden je 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 je kiest voor een begrafenis of een crematie met een plechtigheid, 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 het kindje ook in je eigen tuin begraven.
- je baby mag ook in het ziekenhuis blijven. Het ziekenhuis zorgt dan dat de baby gecremeerd wordt. Dit gebeurt in het crematorium in Groningen. Deze crematies vinden plaats op vaste data, één keer per twee maanden. Het verstrooien van de as gebeurt op het kinderstrooiveldje bij het crematorium in Groningen. Als je dit wenst, kun je informeren wanneer jouw baby is gecremeerd en wanneer de as is verstrooid.

Er zijn uitvaartmaatschappijen die gespecialiseerd zijn in babyverlies.

Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat je goed geïnformeerd bent. Heb je na het lezen van deze folder nog vragen? Aarzel dan niet om met ons contact op te nemen. Je kan ons bereiken via 088 - 566 2157 of 088 - 566 2140.

Bron:

Folder 'Als je een baby hebt verloren' – PsyNataal Centrum voor perinatale psychologie en ontwikkeling.



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