

# Het **verlies** van je ongeboren baby

**Je krijgt deze folder, omdat je baby in je buik is overleden. Dit is het begin van een vaak zeer ingrijpende periode voor jou en je partner. De zorgverleners van Rondom Zwanger zullen jullie hierin bijstaan en ondersteunen.**

Vaak komt het slechte nieuws onverwacht en als een heel grote schok. Dit slechte nieuws roept veel verschillende gevoelens op. De eerste reactie is vaak vol ongeloof. Sommige ouders voelen zich in een soort shocktoestand, alsof ze verdoofd of verlamd zijn. Zij kunnen of willen niet geloven dat het kind inderdaad overleden is. Anderen voelen misschien boosheid en opstandigheid of zij voelen zich schuldig tegenover het kind of hun partner.

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

## **Informatie**

In een gesprek met een arts krijg je informatie over hoe je bevalling nu zal gaan. Als het kan krijg je informatie over de oorzaak van het overlijden van je kind. Vaak wordt bloed geprikt om te kijken of daarin aanwijzingen zijn te vinden voor de doodsoorzaak. Ook vindt soms vruchtwateronderzoek naar een chromosoomafwijking plaats. Ook is er verder onderzoek bij je baby mogelijk na de geboorte (obductie). De uitslag van deze onderzoeken kan belangrijke informatie geven voor een eventuele volgende zwangerschap. De uitslagen van vervolg onderzoeken zijn vaak pas later bekend. En worden meestal tijdens de nacontrole met je besproken.

## **Hoe nu verder tot de bevalling?**

Is er geen medische reden voor een directe ziekenhuisopname? Dan kun je wachten tot de bevalling spontaan op gang komt. Hoelang dit duurt, is vaak moeilijk te voorspellen. Soms gebeurt het na een paar dagen, maar het kan ook een paar weken duren. De meeste mensen willen niet afwachten maar worden liever ingeleid. De bevalling wordt dan op gang gebracht.

Hiervoor wordt dan met jou een afspraak gemaakt. Je mag dan eerst nog naar huis. Zo krijg je de kans de eerste schok zo goed mogelijk te verwerken in je eigen omgeving. Je kunt beslissen wie je alvast wilt informeren en welke steun je nodig hebt en wilt. Meestal moet je ook een aantal praktische zaken regelen, zoals je werk of de opvang van andere kinderen. Het is verstandig om ook je huisarts te informeren (meestal zal de verloskundige of de gynaecoloog dit doen).

## Vorbereiding thuis bij het inleiden van de bevalling

### Medicijnen

Omdat de bevalling meestal niet spontaan begint, zijn er medicijnen nodig om de weeën op te wekken. Daarom krijg je op de polikliniek 1 tablet Mifegyne® 200 mg mee. Dit tablet neem je op het afgesproken tijdstip thuis in. Je slikt dit tablet door met een glas water. Het tijdstip waarop je het tablet inneemt is 36-48 uur voor je opname in het ziekenhuis. Het innemen van het tablet kan voor jou een moeilijk moment zijn. Omdat dit het einde van de zwangerschap betekent.

### Klachten van Mifegyne

Bijwerkingen van dit medicijn zijn vooral buikpijn, diarree en eventueel misselijkheid en braken. Krijg je (andere) klachten na het innemen van dit tablet? Dan kun je 24 uur per dag contact opnemen met de geboorte afdeling (023) 224 0380.

### Opname

Voor de bevalling word je opgenomen. Je partner kan tijdens je opname blijven slapen. En je kunt ook bezoek ontvangen. Hoelang je bevalling en je opname duurt is van tevoren niet te zeggen. Tijdens de opname word je zoveel mogelijk door dezelfde arts en verpleegkundige begeleid. Dit is niet altijd de arts waarmee je op de polikliniek of op de verloskamers hebt gesproken.

### Opnamegesprek

Bij je aankomst op de geboorte afdeling krijg je met de verpleegkundige een opnamegesprek. Hierbij worden je bloeddruk, pols en temperatuur gemeten. Soms wordt er nog bloed en/of urine bij je afgenomen om de oorzaak van het overlijden van je baby te onderzoeken.

De verpleegkundige geeft adviezen en legt uit wat er verder gaat gebeuren. Je zorgverleners houden zoveel mogelijk rekening met je wensen en steunen je waar het kan. Tijdens je opname kunnen medewerkers van de afdeling mortuarium je informeren over het begraven of cremen van je baby (023) 224 3442.

## De bevalling

### Medicijnen

Omdat de bevalling meestal niet spontaan begint, zijn er medicijnen nodig om de weeën op te wekken. Je hebt thuis al het medicijn Mifegyne® 200 mg ingenomen. Bij de opname op de verloskamers wordt er gestart met Misoprostol® tabletten. De arts of klinisch verloskundige brengt deze tabletten vaginaal in. Het inbrengen van de tabletten wordt om de paar uur herhaald tot je bevallen bent. Door de medicijnen kun je last krijgen van misselijkheid, braken, diarree, duizeligheid, koude rillingen, koorts, moeheid, pijn, gevoelige borsten en hoofdpijn. De klachten zijn per persoon verschillend.

### Pijnbestrijding

De pijn tijdens de bevalling kan worden bestreden met een pijnstillende injectie, een pijnstillend infuus of via een ruggenprik. Je kunt hier altijd om vragen. De arts en de verpleegkundige kunnen je hier meer informatie over geven.

### De ontsluiting en geboorte

Hoelang de bevalling gaat duren is voor iedereen verschillend en is niet te voorspellen. Het hangt met name af van de gevoeligheid van de baarmoeder voor het medicijn dat we geven om de weeën op te wekken. Soms kan het zelfs een paar dagen duren voor de medicijnen gaan werken. Maar meestal gaat het sneller.

Door de medicijnen trekt de baarmoeder samen. Deze weeën ('samentrekkingen' van de baarmoeder) zijn nodig om de baarmoedermond te laten openen zodat de baby geboren kan worden. Tijdens de weeën kan er bloedverlies optreden, dit is een teken dat de baarmoedermond zich opent. Tijdens de weeën kunnen ook, plotseling of soms

ongemerkt, je vliezen breken. Het vruchtwater kan donker of bloederig van kleur zijn. Soms breken de vliezen tijdens de ontsluiting niet spontaan. De baby wordt dan in de vliezen geboren.

De arts of klinisch verloskundige zal me een inwendig onderzoek (het vaginaal toucher) het verloop van de ontsluiting beoordelen. Het verloop van de ontsluiting kan veel sneller zijn dan bij een 'gewone bevalling'. Het ene moment kan er nog geen ontsluiting zijn en binnen een uur kan je bevallen zijn. Het is daarom belangrijk dat je als je een drukkend gevoel van onderen of een verandering in de weeën voelt, direct de verpleegkundige waarschuwt.

Na de geboorte van je baby moet de placenta (moederkoek) nog geboren worden. Soms wordt deze niet spontaan geboren en moet deze onder narcose of ruggenprik op de operatiekamer verwijderd worden.

## Na de bevalling

### Het contact met je overleden baby

Nadat je baby is geboren heb je tijd om kennis te maken en beelden en herinneringen vast te leggen. Je moet tegelijkertijd ook afscheid nemen van je baby. De verpleegkundigen zullen je hierbij steunen.

Het zien en vasthouden van je overleden baby is een van de mogelijkheden om een zo goed en duidelijk mogelijk beeld van je baby te krijgen. Je kunt 't maar één keer doen en overdoen is niet meer mogelijk. Daarom is het goed om hierover van tevoren te praten om alles te doen zoals jij dat wilt. Dan kun je daar later ook geen spijt van krijgen. Ook als je duidelijk ziet dat je baby afwijkingen heeft, kun je het vasthouden of aanraken.

Om nog meer contact met je baby te hebben, kun je het zelf wassen of erbij zijn als de verpleegkundige dat doet. Ook kun je zelf zorgen voor kleertjes, een omslagdoek, een mooie geborduurde doek of voor een lievelingssjaal of iets dat je bij de bevalling droeg. Het is belangrijk je gevoel te volgen. Het is goed dat je andere kinderen en enkele dierbaren je baby ook zien. Je kunt er later dan gemakkelijker met elkaar over praten.

De meeste ouders vinden achteraf dat hun baby er in werkelijkheid mooier uitzag dan zij verwachtten. Veel ouders genieten ervan in het kind gelijkenissen te zoeken met zichzelf of hun andere kinderen.

Veel ouders die het eerst eng vonden, vertellen achteraf dat hun gevoel positiever werd naarmate zij hun baby langer bekeken.

### Familie, vrienden en kennissen

Ouders van doodgeboren kinderen hebben behoefte aan veel steun van mensen uit hun omgeving. Reacties kunnen erg verschillend zijn: lieve en troostende woorden ook van mensen van wie je die het minst verwacht, en omgekeerd. Zoek vooral contact met mensen die je zeer nabij zijn en die je vertrouwt. Bij hen kun je ook steeds opnieuw je verhaal vertellen. Mensen die je kind niet gekend hebben, vinden het vaak moeilijk je hevige verdriet te begrijpen. Dat kan een gevoel van eenzaamheid veroorzaken. Soms vinden mensen je intense verdriet niet normaal. Zij denken ten onrechte dat je nog niet zo'n band met het kind had. Daarom is het zo belangrijk om familie en vrienden te betrekken bij het afscheid nemen. Aanvaard ook de praktische hulp die wordt aangeboden: soms blijkt je deze hard nodig te hebben.

### De verzorging van je baby

Je kunt kleertjes voor de baby meenemen. Wanneer de baby nog te klein is voor kleertjes of je wilt de baby geen kleertjes aantrekken dan is een omslagdoek een mooi alternatief. De omslagdoeken zijn in verschillende maten en verschillende kleuren op de verloskamers gratis te krijgen. Als je baby al groter is kan je baby in een wiegje bij jou op de kamer blijven. In het wiegje worden koelementen neergelegd.

### Foto's

Foto's kunnen een tastbare herinnering zijn aan je overleden baby. Het lijkt misschien vreemd om van een overleden baby foto's te maken maar voor de rouwverwerking kan dit heel belangrijk zijn.

De Stichting Make a Memory maakt tegen een vrijwillige vergoeding professionele foto's van baby's en kinderen geboren na de 23e zwangerschapsweek. Voor deze stichting werken professionele fotografen.

Stichting Still verzorgt foto's vanaf de 13e zwangerschapsweek. De fotografie is net als bij Stichting Make a Memory gratis en vindt plaats in het ziekenhuis of thuis. De verpleegkundige kan je meer over deze stichtingen vertellen.

De verpleegkundige maakt ook een aantal foto's van de baby. Deze foto's worden door de medisch fotograaf van het ziekenhuis ontwikkeld. Tijdens de nacontrole op de polikliniek krijg je deze foto's op CD. Je kunt natuurlijk ook zelf foto's maken.

### Hand- en voetafdrukken

De verpleegkundige maakt, als dit kan, hand- en voetafdrukken van je baby. De afdrukken kunnen op een kaartje in een herinneringsboekje geplakt worden. In het boekje kun je ook dingen opschrijven.

### Watermethode

Na de geboorte kan je overleden baby als hij nog klein is, in een kom of bakje met koud kraanwater gelegd worden. De baby neemt dezelfde houding aan als in de baarmoeder. Hij lijkt te zweven in het water. Door het water blijft de baby er mooi uitzien. Het water ververs je elke dag. Het water wordt koud gehouden door koelelementen, ijsblokjes of door het bakje met de baby in de koeling te bewaren. Voor meer informatie: [www.watermethode.nl](http://www.watermethode.nl)

### Obductie

Laat je obductie doen bij je baby? Dan wordt je baby meestal op de dag na de geboorte meegenomen voor onderzoek. Je baby wordt onderzocht door een hiervoor gespecialiseerde arts (patholoog). Door je baby van binnen (organen) en buiten te laten onderzoeken kan er belangrijke informatie over de eventuele doodsoorzaak van je baby bekend worden. Er kunnen soms belangrijke antwoorden komen op de vraag waarom je baby in de buik is overleden. Dit kan belangrijk zijn bij een eventuele volgende zwangerschap. Na de obductie krijg je jouw baby weer terug en kan je baby als je dat wilt gecremeerd of begraven worden. Verderop in de folder lees je hier meer over. De uitslagen van een obductie duren vaak lang en worden meestal bij de laatste nacontrole besproken. Meer hierover kun je lezen in de folder "Beslissen over obductie bij je baby".

### Röntgen foto ("Babygram")

Soms wordt er geadviseerd om na de geboorte van je baby een babygram te laten maken. Dit is een röntgenfoto van je baby. Eventuele skeletafwijkingen van je baby zijn dan te zien.

### Geestelijke verzorging

Voor extra ondersteuning en begeleiding bij rouwverwerking in het ziekenhuis of thuis kun je gebruik maken van een geestelijk verzorger van het Spaarne Gasthuis. Een geestelijk verzorger is er voor alle patiënten en het maakt niet uit of en welke geloofsovertuiging of levensovertuiging je hebt. Mevrouw Alie Hoekman is de geestelijk verzorger voor de geboorte afdeling. Wil je met haar in gesprek? Vraag dit dan aan je verpleegkundige of maak zelf met haar een afspraak.

Twee keer per jaar is er in de kerkzaal van het Spaarne Gasthuis Hoofddorp een mogelijkheid om je baby te herdenken. Deze herdenkingsbijeenkomst wordt geleid door mevrouw Alie Hoekman. Je wordt hiervoor persoonlijk uitgenodigd.

## Ontslag uit het ziekenhuis

Wanneer je naar huis kunt hangt af van hoe de bevalling is gegaan, hoe laat je bent bevallen en hoe je je voelt. Je krijgt 2 afspraken mee voor een controle op de polikliniek. Een voor 2 weken en een voor 6 weken na je bevalling.

Je kunt je baby altijd mee naar huis nemen om het dan vandaar uit te begraven. Je baby mag je zelf vervoeren in een mandje of reiswiegje.

## Aangeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente

### *Je was minder dan 24 weken zwanger*

Elk kind dat levenloos wordt geboren voor een zwangerschapsduur van 24 weken mag worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waarin je bent bevallen. Aangifte hoeft echter niet. Het ziekenhuis geeft een verklaring mee waaruit blijkt hoeveel weken je zwanger bent geweest (verklaring zwangerschapsduur minder dan 24 weken). Jouw partner of iemand anders die aanwezig was bij de bevalling kan aangifte doen. Ook het ziekenhuis of de uitvaartverzorger kan dit voor je doen. Er wordt dan bij de gemeente een 'akte van een levenloos geboren kind' opgemaakt.

### *Je was meer dan 24 weken zwanger*

Elk kind dat levenloos wordt geboren na een zwangerschapsduur van 24 weken moet worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waarin je bent bevallen. Er wordt dan een 'akte van een levenloos geboren kind' opgemaakt. Het ziekenhuis geeft een 'verklaring van overlijden' mee en een 'verklaring van de doodsoorzaak'. Jouw partner of iemand anders die aanwezig was bij de bevalling kan aangifte doen. Ook het ziekenhuis of de uitvaartverzorger kan dit voor je doen. Leefde je baby na de bevalling nog en is het daarna overleden? Dan wordt bij de aangifte een geboorte- én een overlijdensakte opgemaakt. Voor kinderen die na een zwangerschap van 24 weken geboren zijn, geldt een wettelijke begraafplicht. De Burgerlijke Stand geeft schriftelijk een 'toestemming tot begraven of cremeren'.

## Naam van de vader

Ben je niet getrouwd? Dan kan je kind alleen de naam van je partner krijgen als hij het kind al tijdens de zwangerschap en voor het overlijden wettelijk erkende.

## Bijschrijven in het trouwboekje

Met de verklaring uit het ziekenhuis kan je overleden baby bijgeschreven worden in je trouwboekje.

## Begraven of cremeren

### *Je was minder dan 24 weken zwanger*

Je kunt je baby mee naar huis nemen om het vandaar uit te begraven. Het ziekenhuis geeft een verklaring mee waaruit blijkt hoeveel weken je zwanger bent geweest (verklaring zwangerschapsduur minder dan 24 weken). De baby mag je zelf vervoeren in een mandje of reiswiegje. Soms vergoedt de uitvaartverzekering van de moeder de uitvaart van haar levenloos geboren kind. Vraag bij je verzekering naar de financiële mogelijkheden.

Je kunt je baby ook laten cremeren door het Spaarne Gasthuis. Dit is een gezamenlijke crematie die gratis is. Op begraafplaats Akendam in Haarlem is een "Sterretjesveld". Dit is een herdenkingsplek waar de as van te vroeg geboren, niet levensvatbare kindjes wordt verstrooid. Deze verstrooiing is gratis en wordt verzorgd door crematorium Haarlem.

Tijdens de opname kan de verpleegkundige je hier meer informatie over geven en je verder begeleiden.



### **Je was meer dan 24 weken zwanger**

Na een zwangerschapsduur van 24 weken is het wettelijk verplicht de baby te begraven of te cremen. Je kunt bij je verzekering informeren of dit vergoed wordt. Soms vergoedt de uitvaartverzekering van de moeder de uitvaart van haar levenloos geboren kind.

### **Uitvaartondernemingen die gespecialiseerd zijn in uitvaarten van kindjes en baby's**

- <https://www.stillelevens.nl>
- <https://www.houvast-uitvaartzorg.nl>
- Natuurbegraafplaats Geestmerloo - Eeuwige grafrust in Noord-Holland ([natuurbegraafplaats-geestmerloo.nl](http://natuurbegraafplaats-geestmerloo.nl))

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

De nacontrole bij de gynaecoloog is voor veel ouders een belangrijk moment. Het kan prettig zijn om weer over alle feiten en emoties te spreken, maar is ook emotioneel. De gynaecoloog hoort graag hoe het lichamelijk en emotioneel met je gaat. De gebeurtenissen worden nog eens doorgenomen en de gynaecoloog bespreekt de uitslag van de onderzoeken. Als er obductie heeft plaatsgevonden bespreekt de gynaecoloog de uitslag. Vaak wordt er geen oorzaak gevonden voor het overlijden van je baby.

Is je baby enige tijd na de bevalling overleden? Dan krijg je ook een afspraak voor een gesprek bij de kinderarts.

Heb je vragen over de zwangerschap, de bevalling, je klachten of over de toekomst? Schrijf ze dan allemaal op, zodat je niets vergeet. Merk je dat je na de nacontrole afspraak toch nog vragen hebt? Maak dan opnieuw een afspraak met je behandelend arts of de verloskundige. De arts of verloskundige bespreekt ook de verwachtingen voor een eventuele volgende zwangerschap. Kan wat er is gebeurd bij een volgende zwangerschap misschien weer gebeuren? Is aanvullend onderzoek nodig? Kan de verloskundige de volgende zwangerschap begeleiden of is controle door de gynaecoloog nodig? Bij een aangeboren afwijking van je kind word je, als dat zinvol is, verwezen naar een arts die gespecialiseerd is in erfelijke aandoeningen en andere afwijkingen (klinisch geneticus).

### **Telefonische afspraak met je verpleegkundige**

Tijdens je opname heb je verschillende verpleegkundigen gezien. Als je dat wilt, kun je een telefonische afspraak maken met één van de verpleegkundigen die voor je gezorgd heeft. De verpleegkundige belt je dan na 2 tot 4 weken thuis op. Graag horen wij dan hoe het met je gaat. En of je nog vragen hebt over je opname en bevalling.

### **Weer thuis**

Thuiskomen is moeilijk. Je zult steeds meer gaan beseffen dat je zonder je baby verder moet.

### **Verloskundige en kraamzorg**

Als je vroeg in de zwangerschap bevalt, heb je in principe toch recht op kraamzorg, ook al is er geen kind om voor te zorgen. De hierbij geldende officiële regel is dat het gaat om een bevalling waarbij 'kind en moederkoek apart worden geboren'. Dit is vanaf een zwangerschapsduur van 15-16 weken. Had je nog geen kraamzorg geregeld? Dan neemt het Spaarne Gasthuis met het kraamcentrum contact op. Vooral als je nog andere kinderen thuis hebt, is kraamzorg aan te bevelen. De kraamverzorgster kan veel praktisch werk voor je doen. Ook als je alleen met je partner bent, kan zij steun en hulp bieden. Zo mogelijk kiest het kraamcentrum iemand uit die ervaring heeft met het verlies van een ongebornen of pasgeboren kind. Sommige ouderparen willen de eerste dagen liever samen zijn en geen vreemden om zich heen hebben. Als een verloskundige je zwangerschap begeleidde, bezoekt zij je ook aan het kraambed. In andere gevallen kan het ziekenhuis een verloskundige vragen om de medische controles in het kraambed te doen. Vaak komt ook je huisarts langs.

Wij hopen dat je samen met je partner, familie en vrienden het verlies kunt verwerken. Na verloop van tijd zal het verlies van je baby een eigen plek krijgen binnen je relatie, je gezin en je leven.

Wanneer je het moeilijk vindt om met het verlies om te gaan kun je hier hulp voor zoeken. De huisarts of verloskundige kan je hierbij helpen. Je kunt ook hulp vragen bij het medisch maatschappelijk werk van het Spaarne Gasthuis of een hulporganisatie. Contactgegevens staan onderaan deze folder.

### **Ontzangeren**

Je lichaam moet 'ontzangeren'. Het herstel van je lichaam kan langer duren dan verwacht. Dit kan komen omdat de bevalling en alle emoties die het met zich mee heeft gebracht je veel energie hebben gekost.

Het bloedverlies kan twee tot vier weken duren. Het bloedverlies kan de eerste dagen ruim zijn, de dagen en weken daarna wordt het minder. De afscheiding is dan roze van kleur. Zolang je bloedverlies hebt raden wij je aan om niet te vrijen, te zwemmen of in bad te gaan en ook geen tampons te gebruiken. Douchen mag wel.

De melkproductie kan 2 tot 3 dagen na de bevalling op gang komen. Je borsten worden dan voller. Dat volle gevoel wordt stuwing genoemd. Een goed steunende BH, eventueel ijskompresen en paracetamol kunnen de pijn van de stuwing verzachten. De stuwing zal na 1-2 dagen weer over zijn. Je huisarts of gynaecoloog kan ook Dostinex® voorschrijven. Dit is een medicijn dat de stuwing tegengaat. Lees de bijsluiter voor de bijwerkingen van dit medicijn.

### **Lichamelijke en psychische klachten**

Lichamelijke en psychische klachten zijn normaal bij hevig verdriet. Die klachten verschillen van persoon tot persoon. Vaak voorkomende klachten zijn:

- slaapproblemen
- eetproblemen (geen eetlust of juist overmatig eten)
- hoofdpijn
- buikpijn
- onrust (het niet stil kunnen zitten en steeds met iets nieuws bezig willen zijn)
- voortdurende vermoeidheid
- steeds terugkerende somberheid
- huilbuien

Daarnaast zijn er de normale lichamelijke ongemakken na een bevalling:

- naweeën
- pijn van hechtingen
- gestuwde borsten

Deze normale lichamelijke klachten ervaren veel vrouwen als zinloos en extra pijnlijk omdat ze niet verzacht worden door de vreugde van een gezonde baby. Bijna alle ouders slapen slecht. Als dit te lang duurt, vraag dan een slaapmiddel. Je hoeft niet meteen bang te zijn voor gewenning of verslaving. Deze medicijnen zijn niet bedoeld om je te verdoven of je verdriet te onderdrukken, maar ze kunnen helpen om een einde te maken aan slapeloze nachten. Als je uitgerust bent, kun je de psychische druk meestal beter aan. Toch hoort het bij de verwerking om huilbuien te hebben en 's nachts vaak en akelig te dromen over de zwangerschap, de bevalling of jouw baby.

### **Wanneer bel je met je de geboorte afdeling**

Je belt:

- bij langdurig en ruim bloedverlies, meer dan een normale menstruatie
- koorts, temperatuur boven de 38 graden
- heftige buikpijn
- vies ruikende afscheiding, anders dan je gewend bent

### Weer aan het werk

Ga niet te snel weer aan het werk. Het is niet vreemd om het normale zwangerschaps- en bevallingsverlof van 16 weken op te nemen. Meestal is dit goed te bespreken met je bedrijfsarts, met het UWV of rechtstreeks met je werkgever. Schakel bij problemen je huisarts of een hulpverlener van het Spaarne Gasthuis in. Je kunt er over nadenken om de eerste periode 'op therapeutische basis' te beginnen. Je bepaalt dan in overleg met de bedrijfsarts wanneer en hoeveel uur je werkt afhankelijk van hoe je je lichamelijk en geestelijk voelt. Ook voor mannen is het belangrijk dat zij tijd nemen voor hun verdriet, maar werkgevers houden daar soms minder rekening mee. Ook zij kunnen het best contact opnemen met de bedrijfsarts. Verdriet verwerken kost nu eenmaal meer tijd dan de buitenwereld denkt.

### De seksuele relatie met je partner

Het seksuele contact met je partner is niet automatisch hetzelfde als vóór de zwangerschap. De meeste vrouwen hebben tijd nodig voordat ze weer echt zin hebben om te vrijen. Voor die tijd hebben ze vooral behoefte aan veel begrip en warme belangstelling van hun partner. Probeer je gevoel eerlijk en open met je partner te bespreken. Hoe moeilijk dat soms ook is. Alleen dán kan de ander ook rekening houden met je gevoelens.

### De andere kinderen in je gezin

Volwassenen en zeker ouders willen kinderen sparen voor pijn en verdriet. Toch merken kinderen, hoe jong ze ook zijn, dat hun ouders verdriet hebben. Hen buiten het verlies houden, kan onzekerheid en schuldgevoel veroorzaken: 'Heb ik misschien iets fout gedaan waardoor mama zo vaak huilt?' Meestal hebben broertjes en zusjes meegedeeld met de zwangerschap en uitgekeken naar het nieuwe kindje. Ze gaven bijvoorbeeld kusjes op de zwangere buik, speelden met een pop vader en moedertje of hebben er op school trots over verteld. Het is dan ook goed om hen over de dood van hun broertje of zusje te vertellen en hen bij het afscheid te betrekken. Voorlezen uit kinderboeken over de dood en werken in een herinneringsboek kan hen hierbij helpen. Kinderen brengen het onderwerp vaak onverwacht en spontaan ter sprake. Ook aan zeer kleine kinderen vanaf ongeveer 2 jaar kan in simpele woorden worden verteld wat er is gebeurd. Uit onverwachte opmerkingen en tijdens hun spel merk je dat zij met het overleden broertje of zusje bezig zijn en zo het verlies verwerken. Beantwoord hun vragen. Denk erover en bespreek met je (grotere) kinderen of zij misschien iets aan hun broertje of zusje mee willen geven: een knuffeltje, een brief of een tekening in het kistje bijvoorbeeld. Ook bij de begrafenis of de crematie is het belangrijk dat er kinderen of volwassenen speciaal voor de oudere kinderen komen. Er bestaan speciale uitnodigingskaarten voor de uitvaart die kinderen zelf kunnen uitdelen.

### Ingrijpende gebeurtenis

Het verlies van een ongeborn kind is een zeer ingrijpende gebeurtenis. De meeste ouders blijken dit verlies na enige tijd goed te verwerken. De laatste jaren is er steeds meer kennis en begrip gekomen voor verdriet rond doodgeboorte. Ouders worden meer en meer aangezet hun gevoelens te uiten. Ook in de begeleiding van ouders is veel veranderd. Daarnaast besteden kranten, radio en televisie vaker aandacht aan dit onderwerp. Zo krijgen ook mensen die een dergelijk verlies niet meemaakten meer begrip voor dit grote verlies. Het verlies van je kind beïnvloed je leven voor altijd. Je zult het kind nooit vergeten. Het is belangrijk erop te vertrouwen dat je dit intense verdriet kunt verwerken. Uiteindelijk krijgt het zijn eigen plek binnen je relatie, je gezin en je leven. Het belangrijkste is dat je steeds je eigen gevoel volgt en je eigen beslissingen neemt. Zo nodig kunnen hulpverleners je hierbij steunen.





## Telefoonnummers

Geboorte afdeling	(023) 224 03 80
Spaarne Gasthuis	(023) 224 00 00
polikliniek Verloskunde/Gynaecologie (Hoofddorp en Heemstede)	(023) 224 00 60
afdeling Patiëntenvoorlichting Hoofddorp	(023) 224 20 60
afdeling Patiëntenvoorlichting Haarlem	(023) 224 10 60
Uw verloskundige	_____
Uw huisarts	_____
Huisartsenpost 's avonds en 's nachts	_____

## Websites en hulporganisaties

- Ondersteuning van ouders en families na een stilgeboorte, sterfte of zwangerschapsafbreking  
<https://www.stillborn.nl>
- Kenniscentrum babysterfte  
<https://www.stillelevens.nl>
- Landelijk Steunpunt Rouwbegeleiding  
[www.steunbijverlies.nl](http://www.steunbijverlies.nl)
- Stichting Lieve Engeltjes  
[www.lieve-engeltjes.nl](http://www.lieve-engeltjes.nl)
- Vereniging Ouders van een Overleden Kind  
[www.oudersoverledenkind.nl](http://www.oudersoverledenkind.nl)
- Stichting Achter de Regenboog  
[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)
- Vereniging Samenwerkende Ouder- Patiëntenorganisatie VSOP  
[www.vsop.nl](http://www.vsop.nl)
- Stichting Make a Memory  
[www.makeamemory.nl](http://www.makeamemory.nl)
- Stichting Still  
Mail naar: [info@stichtingstill.nl](mailto:info@stichtingstill.nl)
- Informatie over water-opbaring  
[www.watermethode.nl](http://www.watermethode.nl)
- Baby uitvaartproducten  
<https://www.sterrenkindje.nl>