

Intensieve neonatale zorg

# Stilstaan bij het overlijden van uw baby

Kennis / Ervaring / Zorg



## Het UZA-team dat u en uw kindje begeleidde


 Arts resident:

 Arts assistent:

 GA-verpleegkundige:

 Verpleegkundige:

 Psychologe:

 Maatschappelijk werker:

# Stilstaan bij het overlijden van uw baby

## Samenstelling

Annick Mangelschots en An Lenaerts

verpleegkundigen intensieve neonatale zorg, Universitair Ziekenhuis Antwerpen

## Inhoudstafel

### De eerste dagen na het overlijden van uw baby

Verlies en afscheid nemen .....	8
Het contact met uw overleden baby .....	9
Tweelingen/meerlingen .....	10
Herinneringen bewaren .....	10
Foto's .....	10
Andere herinneringen .....	10
Lichamelijke reacties .....	11
Geboortekaartjes en overlijdensbericht .....	12
Aangifte .....	12
Autopsie .....	13
Bevallingsrust .....	13
Vaderschapsverlof en klein verlet wegens overlijden ....	14
Kraamgeld .....	14
Kinderbijslag .....	14
Begrafenis, crematie en afscheidsdienst .....	15

### Thuiskomen in een leegte

Naar huis .....	18
Rouwen .....	19
Vele onbeantwoorde vragen .....	20
Beide ouders rouwen, maar soms anders .....	21
Broertjes en zusjes .....	24
Familie en vrienden .....	24
Lichamelijke en psychische klachten .....	24
Nagesprek .....	25
Toekomst .....	25

<b>Nawoord</b> .....	27
----------------------	----

<b>Adressen en websites</b> .....	29
-----------------------------------	----

<b>Interessante literatuur</b> .....	30
--------------------------------------	----

Beste ouder,


Het overlijden van uw kindje is een bijzonder ingrijpende en schokkende gebeurtenis. Er is het verlies, het lege wiegje, de stille kinderkamer. U als ouder blijft achter met een eindeloos groot verdriet. Geen baby om te knuffelen, alle toekomstverwachtingen zijn plotseling vervlogen.

Dit boekje is bedoeld als handreiking aan ouders die hun kindje kort na de bevalling verliezen. Zowel emotionele als praktische zaken komen aan bod. Er moet immers ook heel wat geregeld en besproken worden in die periode. Met dit boekje proberen we u op weg te helpen in deze moeilijke tijd. We putten hiervoor uit onze vroegere ervaring met mensen die ook een pasgeboren kindje verloren.

In het eerste deel gaan wij in op de periode vlak na de dood van uw baby. Vervolgens bespreken wij de verwerking van dit ingrijpende verlies op langere termijn. Aan het eind vindt u de namen en adressen van enkele organisaties die misschien hulp kunnen bieden. Ook vindt u titels van boeken over dit onderwerp. Uiteraard kunt u in het UZA steeds terecht bij de psychologe, de maatschappelijk werker, de verpleegkundigen en de artsen die uw kindje verzorgd hebben.


Als u op dit moment geen behoefte hebt aan informatie, kunt u dit boekje geven aan iemand die u helpt om alles te regelen.





Je kwam voorbij.  
Een onuitwisbaar ogenblik.  
Van volgehouden leven.  
Het was geen droom.  
Wij hebben je gedragen.  
Jij hebt ons aangeraakt.  
Jouw naam,  
Een vingerafdruk  
In ons bestaan.

(Kris Gelaude)



# De eerste dagen na het overlijden van uw baby

## Verlies en afscheid nemen

Elk verlies is anders. Hoe u zich na de dood van uw kindje voelt, is afhankelijk van de omstandigheden van het overlijden, de band met uw kind en uw eigen persoonlijkheid. Kwam het overlijden plots of ging het al een tijd niet goed met uw kindje? Was de baby te vroeg geboren of voldragen?

Het verlies van uw eigen kind vraagt meestal een lange en intensieve rouwperiode. Gemis en verdriet uiten zich bij ieder mens verschillend en kan veranderen in de loop van de tijd. Een algemene manier van rouwen bestaat niet. Vader en moeder kunnen zich totaal anders voelen en dus op een andere manier reageren.

De gevoelens die u kunt hebben na het overlijden van een baby zijn heel divers, soms ook tegenstrijdig. Sommige ouders zullen zich gevoelloos, onverschillig of leeg voelen. Dit is een reactie die het lichaam beschermt tegen een 'teveel' aan pijn en ellende. Anderen zijn boos en verward. Die boosheid kan gericht zijn tegen iedereen die met de baby te maken heeft gehad - de arts, de verloskundige - maar ook tegen zichzelf of tegen het kind.

Ook kan hun boosheid zich richten tegen een hogere macht, God, het noodlot. De vraag naar het 'waarom' staat dan op de voorgrond. Ouders zoeken redenen voor de slechte afloop. Nog anderen voelen zich opgelucht of lijken te berusten omdat aan het leed van hun kindje een einde is gekomen.

Het is belangrijk dat u uzelf toelaat te voelen wat u voelt. Iedereen heeft het recht om op een eigen manier om te gaan met zijn of haar verdriet én vanuit een eigen uniek-zijn te rouwen.



## Het contact met uw overleden baby

Er zijn heel veel manieren om afscheid te nemen van uw kindje. Het is belangrijk uw gevoel hierin te volgen en te beseffen dat geen enkele vraag, geen enkel verzoek vreemd is.

Als u de behoefte voelt om uw gestorven kindje te zien en in de armen te nemen, kunt u dit zeggen aan de verpleegkundige of de arts. Misschien wilt u uw kindje een tijdje in een bedje naast u op de kamer hebben. Het is onze ervaring dat het zien en vasthouden van het overleden kindje troost kan bieden en u kan helpen uw verdriet te verwerken. Op die manier krijgt u een zo goed en duidelijk mogelijk beeld van uw kindje. Als u uw kindje liever niet wil zien, respecteren wij dat natuurlijk ook. Aarzel niet om eventuele andere kinderen en dierbaren afscheid te laten nemen wanneer u of anderen daar behoefte aan hebben. Het is erg belangrijk om een kind zoveel mogelijk bij het overlijden van zijn broertje of zusje te betrekken. Welke voorstelling uw kinderen er zich ook van maken, geef hen de kans om op hun eigen wijze het sterven van het nieuwe broertje of zusje te beleven. U kunt hen bijvoorbeeld betrekken bij het maken van foto's, het aanraken en het opnemen van de baby. Houdt wel

steeds rekening met hun leeftijd. Verwacht van hen niets waar ze nog te klein voor zijn of waar ze nog niet aan toe zijn. Kinderen reageren immers anders op doodgaan dan volwassenen. Ze stellen meer concrete vragen, waar u als ouders soms moeilijk een antwoord op kan geven.

Als u graag ondersteuning hebt bij het eerste contact van de andere kinderen met uw overleden baby, kunt u altijd een beroep doen op de verpleegkundigen, de maatschappelijk werker of de psychologe van de afdeling. Vindt u het te moeilijk om uw andere kinderen op dit moment op te vangen, dan is het goed om iemand uit uw vertrouwde omgeving erbij te halen. Die kan zich dan bekommeren om hun emotioneel welzijn. Verderop in dit boekje gaan we dieper in op de gevoelens van de andere kinderen in het gezin bij het overlijden van een baby'tje. Misschien zijn er nog andere mensen - familie, vrienden - die u nauw aan het hart liggen en die graag afscheid zouden nemen van uw overleden kindje. Als het voor u op dit moment mogelijk is om aan hun wens tegemoet te komen, kan dit u later helpen om met hen over uw kindje te praten.

## Tweelingen/meerlingen

Bent u bevallen van een tweeling (of een meerling) en verliest u één van de kinderen, dan is dit erg verwarrend en pijnlijk. Vreugde en verdriet lopen door elkaar. Als uw kindje dat leeft klein en/of ziek is, komen daar ook nog eens bezorgdheid en angst bij. Het is normaal om tegenstrijdige gevoelens te hebben. Laat het personeel van de afdeling weten hoe u zich voelt. Wenst u dat uw levende kindje(s) naar een andere plaats op de afdeling wordt (worden) verhuisd zodat u niet telkens met het lege plekje van het overleden broertje of zusje wordt geconfronteerd, dan kan dit.

Zijn er nog andere praktische dingen die u storen, vertel het ons. Wij doen ons best om een oplossing te vinden.

## Herinneringen bewaren

### Foto's

Mogelijk vindt u het maken van foto's van uw overleden kindje een raar of eng idee. Toch leert de ervaring dat het goed is om foto's te maken. Het zijn achteraf de meest tastbare en kostbare herinneringen. Daarom maken wij altijd digitale foto's van uw overleden kindje. Deze krijgt u mee op een memorstick. Indien u video-opnamen maakt, kunt u daarvan ook foto's laten maken.

Ook als uw kindje al in het mortuarium ligt, kan het nog gefotografeerd worden. Als u nog meer wensen hebt in verband met de foto's - een foto van uw kindje met grootouders, meter en peter, andere kinderen of personen die u nauw aan het hart liggen, kunt u deze gerust kenbaar maken.

### **Andere herinneringen**

Wij maken voor elk overleden kindje een herinneringskaart met daarop een afdruk van handjes en voetjes, alle feitelijke gegevens (datum en uur van geboorte en overlijden, geboortegewicht, kleur van haar en oogjes), eventuele doopgegevens en een foto. Indien u deze herinnering liever niet mee naar huis neemt, bewaren wij ze voor u. Wanneer u behoefte hebt aan andere tastbare herinneringen, kan dit altijd besproken worden. U kunt bijvoorbeeld ook een haarlokje, een gipsafdruk van handje of voetje, het naamkaartje, het tutje en de laatst gebruikte luier krijgen.

### **Lichamelijke reacties**

Uw lichaam vertoont de normale reacties na een zwangerschap en bevalling, zoals naweeën, vloeien, slapte van de buik, pijn van de keizersnede of van de hechtingen en borststuwung. Deze ongemakken kunnen u boos en verdrietig maken. De moedermelk bijvoorbeeld herinnert u aan de baby en zorgt ervoor dat u de leegte heel bewust voelt. Praat erover met uw arts en met de verpleegkundigen. Zij zullen u advies geven. Om de melkproductie af te remmen kunt u, indien u met afkolven begonnen was, minder vaak en met de hand afkolven. Een nauwsluitende beha en warme douches kunnen ook verlichting geven. De huisarts of gynaecoloog kunnen medicijnen voorschrijven waardoor de melkproductie zal verminderen.

Als u bevallen bent van een meerling en één van uw kindjes overlijdt, kan het gebeuren dat u plots minder melk hebt. Dit kan tijdelijk zijn. Het betekent niet dat u maar beter stopt met afkolven of aanleggen. Voor uw andere kindje(s) blijft het immers zinvol om door te gaan met borstvoeding, als u zich daar goed bij voelt.

## Geboortekaartjes en overlijdensbericht

Uw omgeving verwacht een geboortekaartje. Als dat niet komt, worden er vaak pijnlijke vragen gesteld. Daarom is het verstandig op de een of andere manier 'officieel' te laten weten dat uw kindje overleden is. Als de baby stierf voordat de geboortekaartjes werden verstuurd, kunt u de geboorte en het overlijden op één kaartje vermelden.

Als u reeds geboortekaartjes hebt verzonden, kunt u achteraf best een bericht van overlijden rondsturen. Voorbeelden hiervan kunt u inkijken op de afdeling of bij de begrafenisondernemer. U kunt natuurlijk ook zelf een tekstje schrijven en een kaartje (laten) ontwerpen.

## Aangifte

Behalve een geboorteaangifte (in gemeente van geboorte) moet er ook een aangifte of melding van het overlijden gebeuren. Deze melding gebeurt bij de burgerlijke stand van de gemeente Edegem, Gemeenteplein 1, 2650 Edegem Tel. +32 3 289 26 50, [www.edegem.be](http://www.edegem.be).

Open op werkdagen van 8.30 tot 13 uur, op woensdag van 8.30 tot 14 uur en op maandagavond van 16 tot 19 uur (behalve op een maandag voor een feestdag).

Het overlijdensattest wordt afgehaald aan het onthaal beneden in de inkomhal van het UZA. Indien de geboorte van het kindje nog niet is gemeld, dient dit eerst te gebeuren door vader en/of moeder. De erkenning door de vader vóór de geboorte blijft geldig na het overlijden van het kindje. Ongehuwde vaders kunnen hun kind erkennen tot 1 jaar na de geboorte.

De melding van overlijden kan door de ouders gebeuren, maar meestal zorgt de begrafenisondernemer hiervoor. Bij de melding wordt hem een toelating tot vervoer en begrafenis of crematie uitgereikt.

## Autopsie

Een autopsie of lijkschouwing is een uitgebreid onderzoek van uw overleden baby om informatie te krijgen over de doodsoorzaak van uw kind. Dit gebeurt de eerstvolgende werkdag na het overlijden. Normalerwijze zal er een autopsie gebeuren bij uw kindje. We weten dat dit moeilijk voor u kan zijn. Daarom zullen de artsen u hierover aanspreken en informeren. De resultaten van de autopsie kunnen u helpen om het overlijden van uw kindje beter te begrijpen en te aanvaarden. Soms zijn de uitkomsten belangrijk voor de kans op herhaling bij een volgende zwangerschap. Het onderzoek kan ook bijdragen tot een beter begrip van ziektes bij pasgeborenen zodat de zorg voor deze kinderen kan verbeteren.

Als u bezwaren hebt tegen een autopsie, wordt dit gerespecteerd. De resultaten van de autopsie, die uitgevoerd wordt door de anatoom-patholoog, worden u meegedeeld tijdens het nagesprek, dat enkele maanden na het overlijden van uw kind plaatsvindt (zie 'Nagesprek' p. 25).

Soms wordt de oorzaak van het overlijden van uw kindje, ondanks alle onderzoeken, niet gevonden. Ook dan is een nagesprek zinvol. Na de autopsie is er nog gelegenheid om afscheid te nemen van uw kindje.

## Bevallingsrust

De gewone regeling is van toepassing: als moeder hebt u recht op 15 weken (17 weken, of 19 weken op verzoek van de moeder ingeval van een meerling), met een minimum van 9 weken na de bevalling. Om van deze rust te kunnen genieten dient u een geboortecertificaat te sturen naar uw ziekenfonds.

De postnatale rust kan verlengd worden wanneer uw kind langer dan 7 dagen in het ziekenhuis moet blijven (tot maximaal 24 weken). Hiervoor vraagt uw mutualiteit een hospitalisatiecertificaat van uw kindje. Dit kan u aan de onthaalbalie in de inkomhal bekomen.

## Vaderschapsverlof en klein verlet wegens overlijden

Werknemers in de privé-sector en contractuelen bij de overheid hebben het recht om bij de geboorte van hun kind tien dagen afwezig te zijn van het werk. De vader mag deze dagen in principe vrij kiezen binnen de vier maanden te rekenen vanaf de dag van de bevalling. Wie gebruik maakt van het vaderschapsverlof, behoudt gedurende de eerste drie dagen zijn loon. De volgende zeven dagen worden betaald door het ziekenfonds. Voor statutaire ambtenaren geldt een andere regeling: zij krijgen slechts vier dagen vaderschapsverlof. Daarnaast hebben alle vaders recht op verlof wegens het overlijden van hun kind. Werknemers in de privé-sector en contractuelen bij de overheid krijgen drie dagen, statutaire ambtenaren vier dagen. Deze dagen moeten worden opgenomen in de periode tussen het overlijden en de begrafenis.

Als u gebruik wilt maken van deze regeling, moet u een geboortecertificaat en een vraag tot vaderschapsverlof sturen naar het ziekenfonds alsook een geboortecertificaat en een overlijdensattest naar de werkgever.

## Kraamgeld

Kraamgeld kunt u bij het kinderbijslagfonds aanvragen vanaf de zesde maand van de zwangerschap. Achteraf stuurt u het originele geboortecertificaat op voor aanvraag van Kraamgeld en Kinderbijslag. Duurde uw zwangerschap geen 180 dagen, maar heeft uw kindje een tijdje geleefd, dan hebt u toch recht op kraamgeld.

## Kinderbijslag

Indien uw kindje sterft binnen de eerste maand, hebt u geen recht op kinderbijslag, behalve als het op de eerste dag van de maand is geboren. Voor de aanvraag moet u het originele uittreksel uit de geboortecertificaat voor aanvraag Kraamgeld en Kinderbijslag opsturen naar het kinderbijslagfonds.

## Begrafenis, crematie en afscheidsdienst

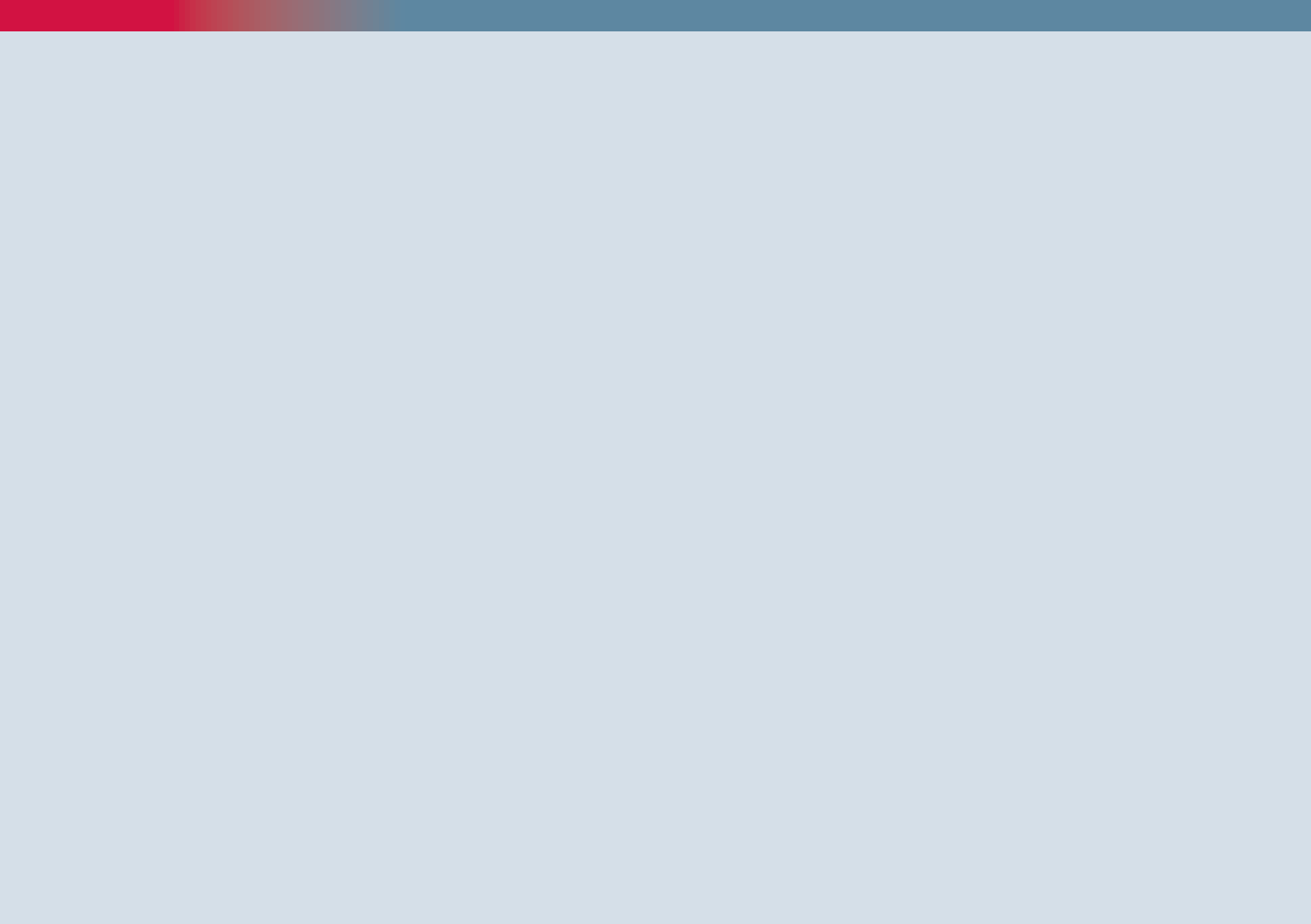
Hoe klein het ook is, uw overleden kindje moet op een gepaste manier begraven of gecremeerd worden. De verantwoordelijkheid voor de organisatie hiervan ligt bij de ouders, die een beroep kunnen doen op een begrafenisondernemer.

U zal moeten bepalen of het een begrafenis wordt, dan wel een crematie. Het is belangrijk dat u al uw wensen omtrent de afscheidsplechtigheid duidelijk maakt. Daarvoor is het nodig dat u enkele beslissingen neemt. Bent u christelijk en wilt u een kerkelijk afscheid? Of bent u anders-gelovig of niet gelovig en wilt u een aangepaste dienst? Wie zal die dienst leiden? Wilt u een plechtigheid met muziek, toespraken, gedichten en andere rituelen of wilt u het liever zo eenvoudig mogelijk houden? Waar wilt u de afscheidsplechtigheid laten doorgaan? Wie wilt u uitnodigen? Gaat u de dienst zelf organiseren of vraagt u de hulp van vrienden, familie en anderen? De afscheidsdienst kan immers ook geregeld worden via de pastorale dienst van het ziekenhuis of uw eigen parochie, via de moreel consulente of de vertegenwoordiger van uw geloofsovertuiging.

Als u zich niet in staat voelt om dergelijke beslissingen te nemen, zullen uw familieleden u ongetwijfeld willen bijstaan. Ook onze maatschappelijk werker kan u helpen. Op de afdeling liggen teksten en voorbeelden van diensten te uwer beschikking.

Als u andere kinderen hebt, raden we u sterk aan om hen te laten deelnemen aan het afscheidsritueel of eventueel aan een gedeelte ervan. Een andere optie is een afscheidsviering, speciaal voor de kinderen. Het helpt hen om een duidelijk beeld te krijgen van het overlijden van de baby. Ze zullen het verlies van hun broertje of zusje hierdoor gemakkelijker verwerken. Tijdens de afscheidsviering is er best iemand aanwezig die oog heeft voor hen en hun vragen beantwoordt. Dit kunnen de ouders zijn of een andere persoon bij wie ze zich veilig voelen.

Het is belangrijk dat u als ouder probeert om op de afscheidsdienst aanwezig te zijn. Als u als moeder er om medische redenen nog niet bij kan zijn, is het raadzaam om de dienst even uit te stellen. Indien een van de ouders toch onmogelijk naar de afscheidsdienst kan komen, raden we u aan om de viering op video op te nemen of om zeker foto's te laten maken.





Thuiskomen in een leegte



## Naar huis

Zodra het medisch verantwoord is, kunt u het ziekenhuis verlaten. Sommige vrouwen willen zo snel mogelijk naar huis om zich in hun eigen omgeving aan hun verdriet over te geven. Anderen willen liever niet naar huis omdat ze opzien tegen de leegte en het gemis. Thuiskomen betekent vaak ook dat u te maken krijgt met de lege kinderkamer en alle babyspullen.

Het is niet goed als anderen alle sporen van de voorbereidingen op de komst van uw kindje voor uw thuiskomst laten verdwijnen. Hoe pijnlijk het ook is, ook deze confrontatie is een beetje afscheid nemen van uw baby. Er was immers een kindje en het is goed om de werkelijkheid onder ogen te zien en te leren omgaan met uw gevoelens van leegte en verdriet. Wat u met de babyspullen doet, kunt u later nog altijd beslissen.

De eerste tijd thuis is dubbel zwaar. Aan de ene kant moet u leren leven met het verlies van uw baby. Dat vraagt veel tijd en energie. Het is dan ook heel begrijpelijk dat u het liefst rust wilt en dat u geen zin hebt om de draad meteen weer op te nemen. In gedachten zal u veel met uw kindje bezig zijn, wat zich kan uiten in rare dromen, een grote behoefte om te praten en huilbuien. Weet dat dit normaal

is. Indien u slaap- of andere problemen hebt, aarzel dan niet om uw huisarts te raadplegen.

Aan de andere kant vragen uw gezin, werk, omgeving en familie om aandacht. Soms proberen ouders hun gevoelens te verbergen. Ze storten zich weer op hun dagelijkse bezigheden en doen alsof er niets aan de hand is. Toch is het raadzaam om veel tijd te nemen voor uzelf en te luisteren naar uw eigen behoeften. Wanneer u zich de tijd en de ruimte gunt om uw verdriet te beleven en die ruimte ook vraagt van anderen, zal u op den duur het verlies van uw kindje kunnen verwerken en de toekomst weer met vertrouwen tegemoet zien.

Als u weer thuis komt, verwacht u terecht steun en troost. Maar het zal wellicht ook gebeuren dat u minder passende en erg harde reacties op het overlijden krijgt. Doorgaans zijn die niet slecht bedoeld en enkel het gevolg van onwetendheid. Het gebeurt ook dat mensen uit uw omgeving het moeilijk vinden om contact op te nemen. Ze zijn bang om met u over het verlies van uw baby te praten. Het is dan ook goed, tenminste als u het kunt opbrengen, om zelf de eerste stap te zetten en aan te geven of u er wel of liever niet over wilt praten.

## Rouwen

Rouwverwerking is het proces waarbij het verdriet om het verlies van uw baby geleidelijk aan draaglijker wordt. Rouwen kan hard zijn. Wie rouwt voelt zich daarom vaak moe en klaagt over gebrek aan energie.

Rouwen is een heel persoonlijk proces. Iedereen ondergaat het op zijn eigen manier. Iedereen uit zijn verdriet anders. Sommige ouders willen voortdurend over hun verdriet en over de baby praten. Anderen willen dat juist niet en trekken zich helemaal terug. Elke manier om met verdriet om te gaan, is 'normaal'. Niemand kan u vertellen hoe u zich moet voelen of gedragen. Wel is het goed om aan vertrouwde personen te tonen hoe u zich voelt. Als u uw droefheid kunt delen, is ze vaak makkelijker te dragen. Uw soms heftige en wisselende emoties kunnen u in de war brengen. Maakt u zich hierover niet ongerust. Het is heel normaal dat u zich nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of zelfs onverschillig voelt. Bedenk dat u iets is overkomen wat uw hele leven verstoord heeft en al uw verwachtingen teniet heeft gedaan.

Hoe lang het zal duren voordat u uw verdriet wat verwerkt heeft, is niet te zeggen. Dat is bij iedereen verschillend. Stilaan zal u merken dat u steeds beter met uw verdriet kan omgaan en dat u opnieuw plezier beleeft aan bepaalde dingen. Maar ook dan moet u er rekening mee houden dat het verdriet, bij het horen van een liedje op de radio of het zien van een zwangere vriendin, weer kan opwellen. U zal hoe dan ook op een andere manier verder leven dan voor de dood van uw baby. Vergeten zal u uw kindje nooit. Maar als u het verdriet verwerkt heeft, zal het een plekje in uw leven krijgen.

## Vele onbeantwoorde vragen

Waarom?  
Waarom overkomt ons dit?  
Waarom laat God dit toe?  
Hebben de dokters een fout gemaakt?  
Heb ik iets fout gedaan?  
Had ik meer moeten rusten?  
Had ik beter op mijn voeding moeten letten?  
Waarom is dit mij overkomen?

Als ouder wilt u weten waarom. Een deel van uw waarom-vragen kan beantwoord worden aan de hand van de resultaten van de autopsie. Op de vraag waarom juist uw kind moest sterven, zal echter nooit een antwoord komen.

Sommigen vinden troost in het geloof, anderen in een filosofische levensbeschouwing. Ook het besef dat uw baby nu geen pijn en leed meer heeft, kan mogelijk troost bieden.

Dat er geen antwoord is, betekent echter niet dat u niet met die vraag mag bezig zijn. Het gaat erom dat u leert leven met het feit dat uw kindje er niet meer is. Hoe lang en pijnlijk de weg om dit te bereiken ook moge zijn, uiteindelijk zal iedereen voor zichzelf een antwoord op de waarom-vraag vinden.

Moeders geven zichzelf vaak de schuld voor de dood van hun baby. Schuldgevoelens kunnen het leven ondraaglijk maken. Hierover praten kan u zeker helpen om de zaken helderder en realistischer te zien. U zal nooit weten waarom u uw baby hebt verloren, maar u zal altijd weten wat de baby voor u heeft betekend.

## Beide ouders rouwen, maar soms anders

Het is goed om te weten dat mannen en vrouwen het verlies vaak in een verschillend tempo en op een verschillende manier beleven.

Na de dood van een pasgeboren kindje gaat de meeste aandacht naar de moeder. Voor vrouwen is het vaak makkelijker dan voor mannen om hun gevoelens van verdriet en angst te uiten. Ze hebben doorgaans een sterkere emotionele band met het kind omdat ze het kind gedurende lange tijd 24 uur per dag hebben gedragen en gevoeld. Moeders hebben vaak het gevoel dat hun lichaam hen in de steek laat en dat kan hun zelfvertrouwen flink aantasten en hen angstig maken voor de toekomst.

De vader regelt doorgaans alle praktische zaken. Daardoor lijkt het soms alsof hij niet zoveel last heeft van verdriet. Dat is schijn. Vaders lijden net zo onder het verlies als moeders. Maar mannen kunnen of willen hun emoties vaak niet tonen. Zijzelf - en ook hun omgeving - vinden dat ze 'sterk' moeten blijven.

Mannen vertellen vaak dat zij het moeilijk vinden om te praten over hun verdriet. Ze geven de indruk te vluchten in hun werk, het organiseren van het huishouden of in het nietsdoen om zo hun gevoelens de baas te blijven. Vaak

voelt een man zich ook machteloos bij het intense verdriet van zijn vrouw. Hij denkt soms dat het beter is om maar helemaal niet met zijn vrouw over de baby te praten om het haar niet nog moeilijker te maken. Dat wil niet zeggen dat zijn gevoelens ten opzichte van het kind minder sterk zijn. Ook een vader ontwikkelt een band met zijn kind tijdens de zwangerschap, de bevalling en de eerste levensdagen. Deze gevoelens mogen niet onderschat worden, ook al zijn ze soms minder zichtbaar.

De verschillende manier van rouwen van man en vrouw kan aanleiding geven tot relatieproblemen. Probeer met elkaar te praten over wat u voelt en wat u bij de ander opmerkt. Dit helpt u het verlies, het verdriet en de leegte samen te dragen. Als u er samen niet denkt uit te komen, zoek dan contact met uw huisarts, een maatschappelijk werker of een psycholoog.

## Broertjes en zusjes

Meestal hebben broertjes en/of zusjes meegeleefd met de zwangerschap en uitgekeken naar het nieuwe kindje. Het is dan ook belangrijk hen te vertellen over de dood van de baby en hen zoveel mogelijk te betrekken bij het afscheid.

Hoe jong ze ook zijn, kinderen rouwen en beleven de dood van een zusje of broertje op een heel eigen en persoonlijke manier.

Afhankelijk van hun leeftijd en belevingswereld zijn er vaak de volgende kenmerken:

- **tot twee jaar jaar:** het kindje reageert op een heel lichamelijke manier op schokkende gebeurtenissen zoals deze, bijvoorbeeld door slecht te eten, slecht te slapen, niet naar bed te willen, vaak huilend wakker te worden, scheidingsangst, ...
- **van twee tot vier:** de dood is voor peuters hetzelfde als afwezig zijn. Het onomkeerbaar karakter dringt nog niet tot hen door. Peuters reageren in de eerste plaats op het verdriet van de ouders, meer dan op de dood van het baby'tje. Ze zijn van hun stuk gebracht doordat hun dagelijkse routine verstoord is en uiten dit ook heel fysiek: slecht eten, niet naar bed willen, huilend wakker worden, de hele dag moe en hongerig zijn.
- **vier à vijf jaar:** kleuters associëren doodgaan met slapen, ze kunnen zeer boos zijn, zich heel angstig, schuldig of in de steek gelaten voelen.
- **vijf à zes jaar:** het kind beeldt zich in dat het dode baby'tje op de een of andere manier voortleeft. Rond deze leeftijd krijgen kinderen een zekere angst voor de dood.
- **zes tot negen jaar:** stilaan leert het kind het verschil tussen realiteit en fictie, maar de invloed van sprookjes is nog erg groot. In vele sprookjes is doodgaan hetzelfde als slapen, althans voor de 'goeden'. Voor de 'slechteriken' is sterven eeuwigdurend. Kinderen van die leeftijd kunnen doodgaan dan ook als straf interpreteren.
- **vanaf negen jaar:** het kind begint de dood te zien als iets onomkeerbaars en gaat beseffen dat het zelf ook kan doodgaan. Als ouder moet u erop bedacht zijn dat uw kind angst kan krijgen om ook andere mensen te verliezen. U kunt die angst niet volledig wegnemen, maar u kunt er wel over praten.

Lagere-schoolkinderen voelen zich soms schuldig na het overlijden. Het is belangrijk dat hen gezegd wordt dat niemand het overlijden heeft gewild of er schuld aan heeft. Probeer om duidelijk te antwoorden op de vraag 'waarom' de baby gestorven is. Wees niet bang om het woord 'dood' uit te spreken. Zeg niet dat het kindje is weggegaan, op reis is of slaapt. U kunt beter zeggen dat de baby dood is gegaan omdat hij te klein, te ziek of te zwak was en dat hij nooit meer terugkomt.

Vragen van kinderen zijn vaak spontaan en erg concreet: Waar is het baby'tje nu? Blijft het baby'tje dood? Heeft het baby'tje het niet koud onder de grond? Wordt hij niet nat? Kruijen er nu pieren in zijn oren? Ook dan is het nodig om op deze vragen zo concreet en eerlijk mogelijk te antwoorden. Soms moet u hen vertellen dat er geen antwoord bestaat, of dat u het ook niet weet.

Als u erover twijfelt hoe u op deze vragen moet reageren, vraag dan raad aan de verpleegkundige, de maatschappelijk werker, de psychologe, de arts of aan iemand uit uw omgeving met wie de kinderen erg vertrouwd zijn. Achteraan in de boekenlijst vindt u ook boeken over dit onderwerp. Sommige kinderen negeren

het verlies. Het lijkt alsof ze geen verdriet hebben, maar dit is schijn. Ze hebben wel verdriet. Vaak reageren ze zo omdat ze niet over hun verdriet kunnen praten. Ze doen dan alsof het gestorven baby'tje nog leeft. Verberg uw eigen verdriet niet, het zal uw andere kinderen helpen om bij zichzelf gevoelens van verdriet toe te laten en te verwerken.

Laat de andere kinderen van het gezin ook echt afscheid nemen van het baby'tje. Door hen nu te betrekken bij wat u en uw gezin overkomt, schept u de mogelijkheid om later vrij over de overleden baby te kunnen praten.

## Familie en vrienden

Sommige ouders die een baby verloren hebben, hebben behoefte aan veel familie en vrienden om zich heen. Anderen worden liever een tijdje alleen gelaten. Laat duidelijk blijken waaraan u de voorkeur geeft. Soms kan een vakantie of een uitstap een goede afleiding zijn. Het kan u nieuwe kracht geven. Niet iedereen is wellicht meteen op de hoogte van het overlijden van uw kindje. Waarschijnlijk krijgt u nog post of zelfs telefoontjes voor uw overleden baby. Dit kan hard aankomen. Ook is het zo dat buitenstaanders en mensen die uw kindje niet gekend hebben nooit voelen wat u voelt, ook al doen ze hun best om zich in te leven in uw situatie. Dit kan leiden tot vervelende en misplaatste reacties. Meestal is dit niet slecht bedoeld, maar gaat het om een onbeholpen houding.

Wie wel goed aanvoelen wat u doormaakt, zijn de mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Deze lotgenoten kunnen een grote steun zijn: zonder uitleg zullen ze begrijpen hoe u zich voelt en wat u bedoelt. Misschien wilt u zich nu of op een later tijdstip opgeven voor een gespreksgroep. De adressen van zelfhulpgroepen vindt u achteraan in deze brochure.

## Lichamelijke en psychische klachten

Lichamelijke en psychische klachten zijn normale uitingen van hevig verdriet. Vaak voorkomende klachten zijn slaapproblemen, geen of juist overdreven eetlust, hoofdpijn, buikpijn, onrust, voortdurende vermoeidheid, steeds terugkerende somberheid en huilbuien. Daarnaast zijn er de normale lichamelijke ongemakken na een bevalling. Vele vrouwen ervaren naweeën, pijn van hechtingen en gestuwde borsten als zinloos en extra pijnlijk omdat ze niet verzacht worden door de vreugde van een gezond kind.

Als u weer een tijdje thuis bent, gaat u zich waarschijnlijk ook vragen stellen over het lichamelijk contact met uw partner. Sommige vrouwen hebben begrip, tijd en warmte nodig om weer gericht te zijn op intimiteit. Anderen hebben juist behoefte aan veel intimiteit met hun partner.

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



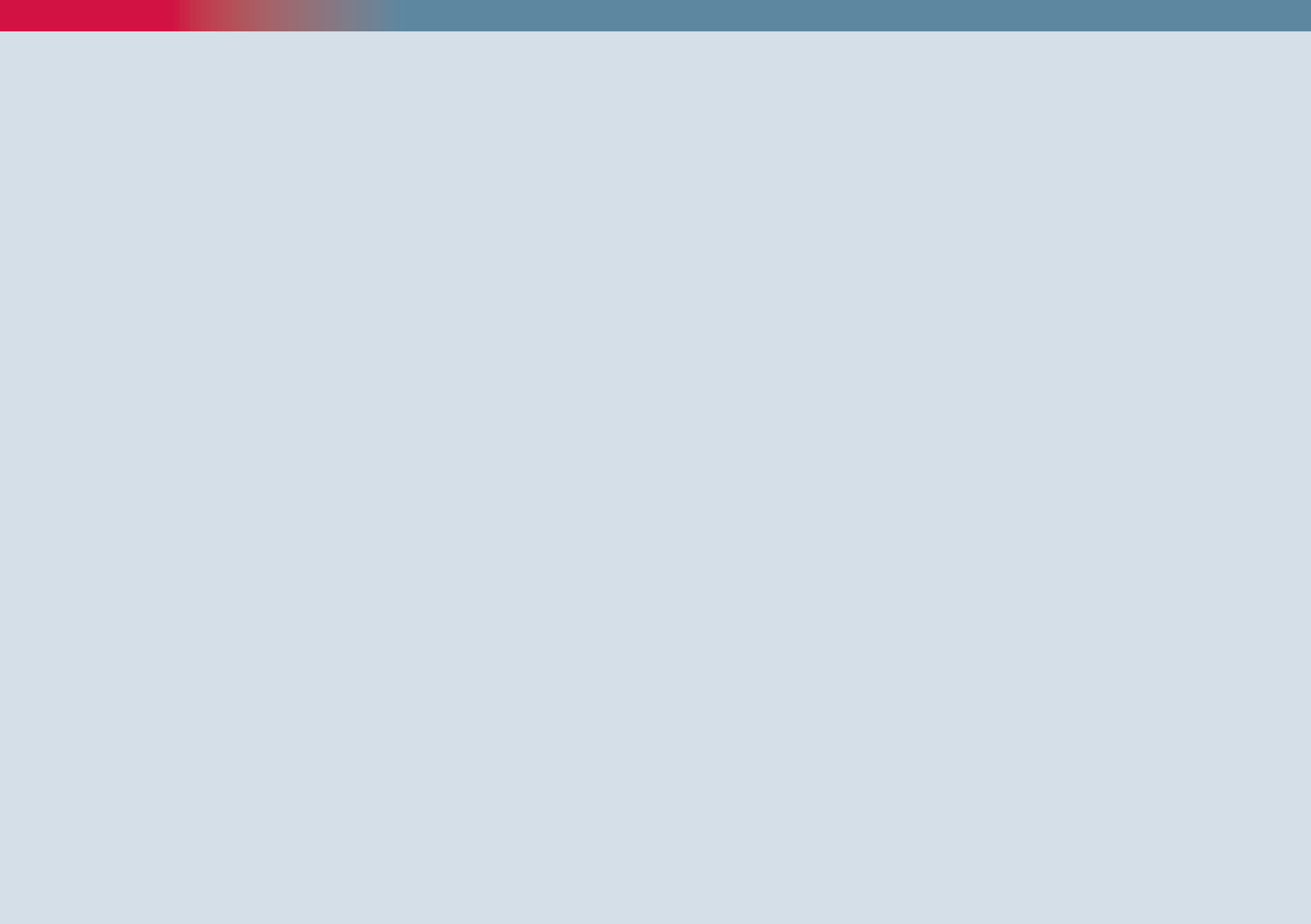
## Nagesprek

Als alle resultaten van het onderzoek naar de dood van uw baby'tje bekend zijn, nodigt de psychologe of maatschappelijk werker u uit voor een nagesprek in het ziekenhuis. Meestal is dit ruim twee maanden na het overlijden. Op dit gesprek, dat niet noodzakelijk plaatsvindt op de afdeling neonatologie, zijn aanwezig: de arts-neonatoloog, eventueel de gynaecoloog, de psychologe of maatschappelijk werker en de verpleegkundige die bij uw kindje was op het moment van overlijden. Indien u graag nog iemand anders van het verplegend personeel wil spreken mag u dat zeker vragen. Het kan deugd doen om met mensen te praten die uw baby'tje goed gekend hebben. Maar zo'n gesprek kan ook heel emotioneel zijn. Daarom is het raadzaam om al uw vragen, bedenkingen en opmerkingen op voorhand op te schrijven, zodat u tijdens het gesprek niets vergeet.

## Toekomst

Uw gedachten zullen in de eerste weken en maanden vrijwel voortdurend om uw verloren baby draaien. Toch is het mogelijk dat u zich in deze tijd al afvraagt hoe het verder moet. Kunnen wij nog kinderen hebben? Durf ik een nieuwe zwangerschap aan? Met welke risico's moeten we rekening houden? Het is belangrijk dat u hier als ouders samen over praat en uw vragen met de arts bespreekt tijdens het nagesprek.

Op grond van onze ervaring raden wij u aan om niet onmiddellijk aan een nieuwe zwangerschap te beginnen. U hebt tijd nodig om het verlies te verwerken. Ook moet u fysiek en emotioneel aansterken vooraleer opnieuw zwanger te worden.



**Nawoord**



Met deze brochure hebben we geprobeerd u tot steun te zijn in deze tijden van intens verdriet. Door u op de hoogte te brengen van een aantal zaken die op dit moment nuttig kunnen zijn, hopen we u een klein beetje te kunnen helpen. Dit boekje is zeker niet volledig en de bedoeling ervan is niet een vervanging te zijn van de persoonlijke steun van mensen in uw omgeving.

Wilt u toch liever met anderen dan mensen uit uw directe omgeving praten, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw huisarts, een zelfhulpgroep, de maatschappelijk werker of de psychologe van de afdeling. Als u na het lezen van deze brochure nog opmerkingen of reacties hebt die voor ons van belang kunnen zijn of als u bepaalde onderwerpen mist, dan vernemen we dit graag.



## Adressen en websites

### **Met Lege Handen**

Rustoordlaan 4  
B-3010 Kessel-Lo  
Tel. +32(0)16/26.00.55  
<http://www.metlegehanden.be>  
(zelfhulpgroep)

### **Ouders van overleden kinderen**

Christine Langouche  
Nieuwstraat 41  
B-3360 Korbeek-Lo  
Tel. +32(0)16/89.07.56  
<http://www.ovok.be>  
(zelfhulpgroep)

### **TRST - Triest, Troost, Trust**

Patrick Somers  
Tel. +32(0)485/35.46.93  
(coaching, advies en teksten rond overlijden)

### **Bedje in de wolken**

<http://www.bedjeindewolken.nl>  
(themasite rond het boek 'Bedje in de wolken')

### **Stichting Lieve Engeltjes**

Postbus 945  
NL-3900 AX Veenendaal  
Nederland  
Tel +31(0)6/305.79.407  
<http://www.lieve-engeltjes.nl>  
(ondersteuning door lotgenoten)

### **Stichting Achter de Regenboog**

Biltstraat 449a  
NL-3572 AW Utrecht  
Tel +31(0)900/233.41.41  
<http://www.achterderegenboog.org>  
(verliesverwerking met kinderen en jongeren)

### **Berrefonds**

<http://www.berrefonds.be>  
(fonds voor ouders van overleden kindjes)

### **Palliatieve zorg met kinderen en jongeren**

<http://www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be>  
(kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg)

## Interessante literatuur

### Over verlies en rouwen

- Cuisinier M. en Janssen H., **Met Lege Handen. Vrouwen over het verlies van hun baby's in de zwangerschap of rond de bevalling**, Van Holkema & Warendorf, Houten, 1991
- De Bruijn M., **Leren leven met verliezen**, Epo, Berchem, 1997.
- De Vries I., **We hadden haar Anna willen noemen**, Jan Van Arkel, Utrecht, 1994
- Geysen K., **Droomkinderen, afscheid van mijn twee te vroeg geboren zoontjes**, Lannoo, Tielt, 2003
- Keirse M., **Vingerafdruk van verdriet. Woorden van bemoediging**, Lannoo, Tielt, 1999
- Klein L.C. - Vuijst, **Rouwen om een kind**, Jongbloed, Hereveen, 1999
- Leenders T., **Ruimte tussen dood en uitvaart, Over sneeuwballen gooien en anders doodgewoons**, De Zeven Eiken vzw, 2013
- Lenaerts E., **Is jouw kindje verdwaald?**, Flora, Lelystad, 1987
- Pauwels K., **Gids bij een overlijden**, Lannoo, Tielt, 1996
- Somers P., **Gebroken Wit. Bewust omgaan met de dood**, Van Halewyck, Leuven, 1997
- Somers P. en Raeymaekers G., **In de knop gebroken, als geboorte en dood samenvallen**, Lannoo, 2004

- Van Buuren M., **Als je zwangerschap misloopt**, La Rivière en Voorhoeven, Kampen, 1994
- Vercammen G., **Stille baby's: rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking**, Archipel, Amsterdam, 2000
- Zonder auteur, **Afscheid nemen**, 1994, te bestellen bij zelfhulpgroep Met lege handen

### Over kinderen en jongeren

- Brian E., **De tweeling of drieling, of meer**, Swets en Zeitlinger Lisse, 1995
- Debacker H., **Een Kind in rouw**, Gooi en Sticht 1995
- Duijvelaar L. en Geluk A., **Het tweelingenboek**, Zomer en Keuning Ede, 1991
- Van de Berk D., **Paps, kunnen kleine kindertjes ook dood?**, Ten Haven, Baarn, 1991

## Voor kinderen en jongeren

- 1,5 tot 6 jaar** - Van Lingen R., **Mijn zusje is een sterretje**, Van Lingen, 2009
- 2 tot 4 jaar** - Bruna D., **Lieve Oma Pluis**, Mercis Publishing, Amsterdam, 2000
- 3 tot 6 jaar** - Velthuijs M., **Kikker en het vogeltje**, Leopold, Amsterdam, 1991
- + 6 jaar** - Vandermeulen B. en Boter I., **Bedje in de wolken**, Christofoor, Zeist, 2009
- Stark en Ulf, **Mijn zusje is een engel**, Querido, Amsterdam, 1996
- Stalfelt P., **Het boek van de dood**, Hoogland en van Klaveren, 2001
- Storms W., **Dood zijn, hoe lang duurt dat**, Mozaïek, 2000
- 4 tot 8 jaar** - Viorst J., **Dat is heel wat voor een kat, vind je niet?**, Gottmer, Bloemendaal, 1999
- 4 tot 8 jaar** - Allan N., **Hemeltjelijef**, Zirkoon, Amsterdam, 1996
- 6 tot 8 jaar** - Kaldhol M. en Wenche O., **Vaarwel Rune**, Altamira, 1994
- Moeyaert B., **Voor altijd, altijd**, Zwijsen, Tilburg, 1992

- Heymans A., **De prinses van de moestuin**, Querido, Amsterdam, 1992
- Somers P., **Michiel het sterrekind**, Christofoor, Zeist, 2000
- 5 tot 9 jaar** - De Jong M., **Prinses op reis**, Querido, Amsterdam, 1999
- 6 tot 10 jaar** - Dieltiens, K., **De gouden bal**, Clavis, Hasselt, 1997
- 8 tot 10 jaar** - Dreesen J., **De zeven hemdjies van Veronika**, Altiora, Averbode, 1994
- + 9 jaar** - Masini B., **Schaduwbroer**, Lannoo, Tielt, 1999
- 8 tot 12 jaar** - Lee V., **Vlinder voor Marianne**, Lemniscaat, Rotterdam, 1976
- + 10 jaar** - Schuyesmans W., **Stilstaan**, Averbode, 1995
- 10 tot 12 jaar** - Broeckhoven D., **Een dood vogeltje**, Averbode, 2000
- De Vries R., **Willis het doet er niet toe hoe**, Leopold, Amsterdam, 1999
- 12 tot 14 jaar** - Maclachlan P., **Wie heeft de wind gezien?**, Lannoo, Tielt, 1994
- 12 tot 14 jaar en ouder**
- Pershall M., **Beelden van Nickie**, Clavis, Hasselt, 1991

## Literatuur geraadpleegd voor deze brochure

- Cuisinier M. en Janssen H., **Met Lege Handen. Vrouwen over het verlies van hun baby's in de zwangerschap of rond de bevalling**, Van Holkema & Warendorf, Houten, 1991
- Feys M., **Kinderen rouwen ook. Handreiking voor opvoeders, ouders en leerkrachten om rouwende kinderen te helpen**, Die Keure, Brugge, 1996
- Hohenbruck B., **Het verlies van uw baby, ouderbrochure uit Nederland**
- Vercammen G., **Stille baby's: rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking**, Archipel, Amsterdam, 2000







## Colofon

### Samenstelling

Annick Mangelschots en An Lenaerts, verpleegkundigen op de dienst intensieve neonatale zorg van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen

### Met dank aan

Kris Breesch, psychologe van de dienst intensieve neonatale zorg, de kraamafdeling en het slaapcentrum voor zuigelingen en Karin Geboers, maatschappelijk werker van de dienst neonatologie en de kraamafdeling.

### Eindredactie

Bettina Hubo

## Contact

U kunt ons bereiken op:

UZA-intensieve neonatale zorg, Wilrijkstraat 10, 2650 Edegem.

Tel. +32 3 821 58 00

E-mail: [neosterven@uza.be](mailto:neosterven@uza.be)



UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 

