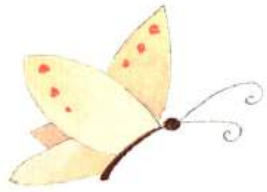




Vlinderkind



Vlinderkind

Slechts even een kind

Tot je meeging met de wind

Vlinderkind

1. De eerste reacties	4
2. Voorbereiding op de opname	6
3. Verblijf op de kraamafdeling	7
4. De bevalling	9
5. Lichamelijke reacties.....	10
6. Onderzoeken	11
7. Afscheid nemen	12
8. Aangifte geboorte en overlijden	14
9. Terug naar huis	17
10. Rouwproces	18
11. Nacontrole en werk	22
12. Nagesprek	23
13. De toekomst	24
14. Lotgenotencontact	25
15. Afscheidsideeën	25
16. Leestips	26
Notities	28

Contact

Jullie kregen net slecht nieuws over de zwangerschap en over jullie kindje. Dit is een erg ingrijpend moment dat moeilijk te plaatsen is.

In dit boekje vinden jullie de nodige informatie en ondersteuning om jullie voor te bereiden op een zwangerschapsafbreking. Neem de informatie door op jullie eigen tempo.

Het is belangrijk dat jullie afscheid van jullie kindje kunnen nemen op een manier die voor jullie passend is. In dit boekje vinden jullie hiervoor ondersteuning. Indien er echter dingen zijn waar jullie nog aan denken, kunnen jullie deze gerust bespreken met de vroedvrouwen die jullie begeleiden tijdens de arbeid en bevalling.

1. De eerste reacties op slecht nieuws

Emoties

Vaak is de eerste reactie na slecht nieuws tijdens de zwangerschap ongelooft en ontkenning. Je kan je verdoofd voelen of je kan de indruk hebben dat het besef van het verdriet nog moet komen. Stilaan zal deze reactie plaatsmaken voor het doordringen en het beleven van het slechte nieuws.

Heel wat mensen voelen zich verdrietig, boos of bang. Al de emoties die aanwezig zijn op het moment van slecht nieuws zorgen ervoor dat je rouwt.

Emoties willen vermijden is een normale reactie. Het doet namelijk veel pijn te voelen wat je nu voelt. Neem de tijd die jullie nodig hebben om deze emoties toe te laten.

Vragen en gedachten

Waarom gebeurt dit met ons? Kon dit worden vermeden? Heeft iemand er schuld aan? Wat met een volgende zwangerschap?

Dit zijn allemaal normale vragen die door je hoofd kunnen gaan. Een aantal vragen kunnen en zullen worden beantwoord, andere niet. De vragen en gedachten die je ervaart tijdens deze gebeurtenis zijn deel van het rouwproces. De vroedvrouwen en psychologe zullen je ondersteunen in het verdragen van dit rouwproces.

Stel elke vraag die in je opkomt, geen enkele vraag is raar. Maak duidelijk wat je wenst en verlangt, zodat wij je kunnen verder helpen.

Sociale steun

Probeer belangrijke mensen in je omgeving te vertellen over het slechte nieuws en het verdriet dat je ervaart.

Ook lotgenoten (contactgegevens vind je achteraan in dit boekje) kunnen helpen je verdriet te (h)erkennen en de hulpverleners (vroedvrouwen, genetic counselors, psychologe, sociaal werkers, gynaecologen) in het UZA staan ook steeds voor je klaar voor een ondersteunend gesprek.

Praktische regelingen

Terwijl je probeert om te gaan met het slechte nieuws over je kindje, moeten er ook heel wat praktische zaken geregeld worden. Er zal gevraagd worden beslissingen te nemen over dingen waarover je eigenlijk niet zou moeten nadenken op dit moment. Dat is heel confronterend.

Neem de tijd om rustig na te denken over hoe je je omgeving inlicht, of jullie al dan niet jullie kindje willen zien na de geboorte, welke herinneringen jullie zouden wensen, of jullie een begrafenis of crematie wensen, ... Hierover staat verderop in het boekje meer informatie.



2. Voorbereiding op de opname

Gesprek

Voor de opname plannen we een gesprek in met een vroedvrouw die jullie meer zal vertellen over het precieze verloop van een zwangerschapsafbreking. Alles wat in dit boekje beschreven staat, wordt ook verteld tijdens dat gesprek. Ook de datum, het uur en plaats van de opname in het ziekenhuis worden besproken.

Medicatie

Ter voorbereiding van de opname zal je medicatie krijgen die ervoor zorgt dat het zwangerschapshormoon progesteron afgeremd wordt en de baarmoederwand klaar is voor een bevalling. Deze medicatie wordt 1 à 2 dagen voor de opname ingenomen. Dit is vaak een emotioneel moment, het zogenaamde *point of no return*. Hierbij zal ook gevraagd worden om een document te ondertekenen. Door dit document te ondertekenen verklaar je dat je voldoende geïnformeerd en akkoord bent met het stopzetten van de zwangerschap. Het ziekenhuis is wettelijk verplicht om dit document te laten ondertekenen.

Thuis

Na dit gesprek en het innemen van de medicatie gaan jullie terug naar huis. We moedigen jullie als koppel aan stil te staan bij de gevoelens, gedachten en vragen die jullie individueel of samen hebben. Ook kunnen jullie samen rustig nadenken over hoe jullie afscheid willen nemen van jullie kindje.

We houden zoveel mogelijk rekening met jullie noden, wensen en vragen.



3. Verblijf op de kraamafdeling

Aanmelden aan het onthaal

Voor de opname melden jullie zich aan bij het onthaal van het UZA op het afgesproken uur. Je neemt een volgnummer via de knop 'ambulancier' aan de inschrijfkiosk in de centrale inkomhal. Je kan het vlinderkaartje afgeven zodat de medewerker aan het onthaal weet waarvoor je opgenomen wordt.

Ze zullen je doorverwijzen naar de verloskamer waar je begeleid wordt naar je kamer door een vroedvrouw die op de hoogte is van jullie komst.

Opname op verloskamer

Je wordt opgenomen op de verloskamer. Dit kan als confronterend worden ervaren. Wij doen dit echter omdat je op die afdeling opgevolgd wordt door specialisten ter zake, namelijk gynaecologen en vroedvrouwen. We proberen de opnameduur zo kort mogelijk te houden. Als alles verloopt zoals vooropgesteld, zal je één of twee dagen op de afdeling verblijven. Uiteraard gebeurt dit in overleg met jullie en houden we rekening met jullie wensen.

Praktisch

Jouw partner mag gedurende de hele opname bij jou blijven en heeft de mogelijkheid om bij jou te slapen. Er staat een extra bed op de kamer.

Breng een koffer mee met een slaapkleed of T-shirt waarin je je comfortabel voelt, enkele handdoeken en toiletgerief. Je kan ook iets meebrengen voor je kindje: een dekentje, een knuffeltje, kleertjes,...

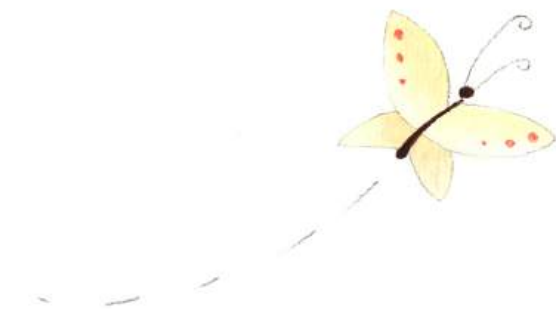
Vorbereiding op de bevalling

De vroedvrouw zal jullie uitleg geven over het verdere verloop van de arbeid en de bevalling. Zij zal een infuus plaatsen en eventueel nog een bloedafname doen. Wat later zal er een anesthesist komen om een epidurale verdoving (ruggenprik) te geven zodat de bevalling zo comfortabel mogelijk kan verlopen.

Afhankelijk van je zwangerschapstermijn zal je andere medicatie krijgen om de arbeid op te starten.

Voor 28 weken zal je op geregelde tijdstippen vaginaal tabletjes opgestoken krijgen. Dit is nodig om de arbeid te starten en te doen vorderen. Deze tabletjes zullen ervoor zorgen dat je baarmoederhals weker en korter zal worden en het mogelijk maken om te gaan ontsluiten. Soms veroorzaken deze tabletten een temperatuursverhoging en wordt het opsteken even gestopt. Dit is niet erg, je lichaam reageert op de medicatie. De vroedvrouw zal je dan medicatie geven om je temperatuur te normaliseren. Wanneer de temperatuur gedaald is, kan men verder gaan met het geven van de medicatie.

Na 28 weken zal de arbeid geïnduceerd worden door middel van een klein ballonnetje dat vaginaal geplaatst zal worden. Dat ballonnetje zal +/- 12 uur blijven zitten, tenzij het ballonnetje vanzelf los komt. De vroedvrouw zal je hierna vaginaal onderzoeken en afhankelijk daarvan verder beleid bepalen. Hierbij kan geopteerd worden om vliezen te breken maar ook om orale medicatie toe te dienen. Dit met het oogpunt op het voorbereiden van de baarmoederhals op de bevalling. Indien de baarmoederhals gunstig aanvoelt zal de vroedvrouw via het infuus extra medicatie toedienen om goede contracties te bekomen.



4. De bevalling

Wachten en arbeid

Het wachten op de bevalling duurt soms lang en in deze omstandigheden is dat voor jullie niet gemakkelijk. Tijdens deze periode zal de vroedvrouw voldoende tijd nemen om jullie vragen te beantwoorden.

Wat eerder al verteld en geschreven werd, zal nog eens herhaald worden zodat al jullie wensen en vragen beantwoord kunnen worden. Iemand van de dienst patiëntenbegeleiding zal langskomen om jullie mee te ondersteunen in enkele praktische en administratieve zaken.

Een intens moment

De bevalling is een intens moment waarbij gevoelens en emoties jullie kunnen overspoelen. Sommigen willen zo snel mogelijk hun kindje zien en vasthouden, voor anderen is dit nu te zwaar. Stap voor stap zal de vroedvrouw, samen met de gynaecoloog, jullie door deze fase begeleiden.

In deze chaos van gevoelens komen er vaak ook schuldgevoelens naar boven: 'Had-den we maar ... juist iets wel of juist iets niet gedaan.' Die schuldgevoelens kunnen er zijn en dit is erg normaal. Weet dat jullie geen schuld hebben aan het mislopen van de zwangerschap of het overlijden van jullie kindje.

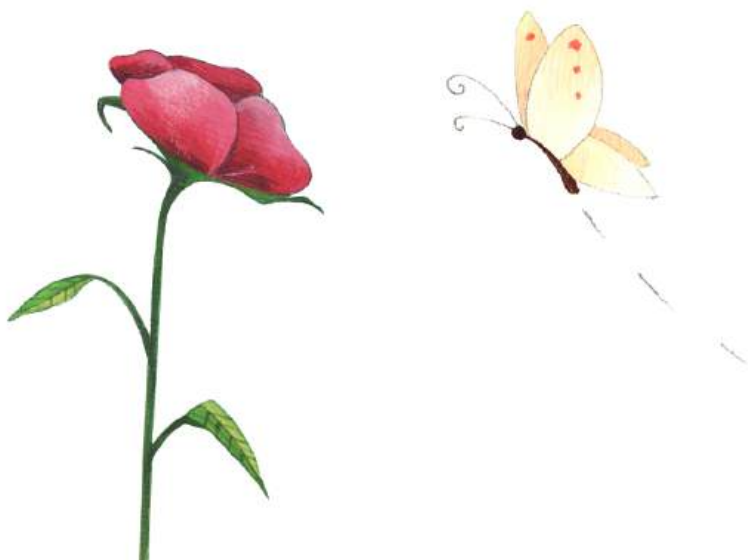
Na de bevalling wordt jullie kindje gewogen, gemeten, verzorgd en nagekeken op zichtbare afwijkingen.

Samenzijn

Na dit alles krijgen jullie de tijd om met jullie kindje alleen te zijn. Jullie kindje blijft gedurende jullie ziekenhuisverblijf op de kraamafdeling. Als jullie dit wensen kan jullie kindje bij jullie op de kamer blijven.

5. Lichamelijke reacties

Je lichaam vertoont de normale reacties na een bevalling: naweeën, bloedverlies, melkproductie,... De artsen en vroedvrouwen informeren je uitgebreid over wat je mag verwachten en hoe hiermee om te gaan.



6. Onderzoeken

Er kan jullie gevraagd worden of jullie instemmen met verdere onderzoeken zoals een autopsie/obductie, verder genetisch onderzoek en radiologisch onderzoek (foto's). Dit kan van belang zijn naar de toekomst toe om advies te geven voor volgende zwangerschappen.

Men kan volgende onderzoeken voorstellen:

- **Anatoompathologisch onderzoek:** dit kan gebeuren op de moederkoek en bij jullie kindje
- **Genetisch onderzoek** (erfelijkheidsonderzoek): dit kan gebeuren op een stukje moederkoek, een stukje navelsteng, een stukje huid of bloed van jullie kindje
- **Röntgenfoto's:** voor het opsporen van afwijkingen aan het skelet
- **MRI**
- Eventueel volgen er nog **andere specifieke onderzoeken**

Uiteraard gebeurt een onderzoek nooit zonder jullie toestemming.

7. Afscheid nemen

Zien en voelen

De wens om jullie kindje te zien, vast te houden en te strelen is heel natuurlijk. Op deze manier kunnen er herinneringen gevormd worden die het afscheid van jullie kindje kunnen helpen verdragen.

Het kan goed zijn te zien dat indien er afwijkingen op de echografie vastgesteld waren, die ook zichtbaar zijn bij jullie kindje. De mogelijke afwijkingen of (genetische) diagnose is echter niet altijd zichtbaar na de geboorte. Aarzel niet om hier vragen over te stellen aan de vroedvrouwen of gynaecologen.

Breng voor het afscheid gerust wat dingen mee die jullie reeds kochten of maakten voor jullie kindje: een dekentje, knuffeltje, kleertjes, een tekening van het broertje of zusje,...

Watermethode

Een bijzondere manier om jullie kindje tijdens jullie verblijf op materniteit te zien is door hem/haar in een kom met koud water te leggen. Dit staat bekend als de watermethode. De huid van het kindje blijft op deze manier langer gaaf. Je kan deze methode opzoeken op watermethode.nl. Als jullie wensen jullie kindje in water te leggen, kunnen jullie dit met de vroedvrouw bespreken.

Delen met naasten

Als jullie dat graag willen, aarzel dan niet om jullie kindje ook aan jullie andere kinderen, familie en vrienden te tonen. Sommige ouders schrikken hiervoor terug uit angst dat het afscheid nog moeilijker zal zijn of omdat ze vrezen dat het kindje niet mooi zal zijn. Maar ook als jullie kindje een aangeboren afwijking vertoont, zullen jullie het als mooi en uniek ervaren en zullen jullie een positieve herinnering kunnen bewaren.

Tijd nemen

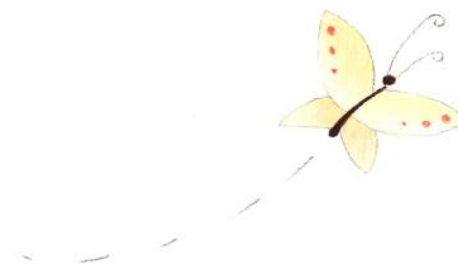
Neem de tijd om afscheid te nemen van jullie kindje. Vraag om alleen gelaten te worden als dat gewenst is, zodat jullie als gezin rustig afscheid kunnen nemen. Durf zeker ook aan te geven wanneer jullie externe ondersteuning wensen.

Begeleiding

De vroedvrouwen zullen er alles aan doen om jullie zo goed mogelijk te begeleiden in het afscheid nemen van jullie kindje. Met de steun van het Berrefonds kunnen ze jullie een herinneringsdoos aanbieden waarin reeds een boekje, knuffeltje, fotokader en dekentje aanwezig zijn. Ze zullen een mooie foto van jullie baby maken en jullie alle geboortegegevens zoals het gewicht, de lengte en de hoofdomtrek bezorgen. Verder kunnen ze voet- en handafdrukjes maken, jullie kindje kleertjes aandoen en in een dekentje wikkelen.

Ook is er de mogelijkheid om een professionele fotograaf van de organisatie “Boven de wolken” te laten langskomen om enkele mooie foto's te maken. Geef dit zeker door aan de vroedvrouw op de verloskamer. Indien jullie wensen kunnen jullie ook dagboeken ter inzage krijgen met getuigenissen van ouders die hun verhalen willen delen.

Tot slot zal de psychologe van de dienst genetica langskomen tijdens de opname of telefonisch contact opnemen na de opname om te horen of jullie begeleiding wensen tijdens dit rouwproces. Zij heeft ervaring met het begeleiden van koppels na het verlies van een kindje en helpt laagdrempelig mee dit rouwproces te structureren en tijd en ruimte te maken voor alle aanwezige emoties, gedachten en interacties met de omgeving.



8. Aangifte geboorte en overlijden



De officiële en praktische verplichtingen die een overlijden met zich meebrengen, zijn helaas onvermijdelijk. De wetgeving is strikt en we kunnen ze niet veranderen, maar we kunnen jullie wel informeren en helpen.

Wettelijke regeling

Afhankelijk van de zwangerschapsduur geldt er andere wetgeving. Zo wordt er een onderscheid gemaakt voor kindjes geboren voor en na een zwangerschapsduur van 26 weken. Dit heeft invloed op de rechten en plichten van moeder en kind.

Voor ongehuwde koppels is het belangrijk voorafgaand aan de geboorte het kindje te erkennen. Dit kan vanaf de vaststelling van de zwangerschap met een doktersat-test in de gemeente. Indien dit niet gebeurd is, kan de registratie van afstamming of erkenning van de vader niet meer gebeuren.

Zwangerschapsduur van minder dan 26 weken

Wanneer jullie kindje doodgeboren is bij een zwangerschapsduur van minder dan 26 weken, kan dit volgens de wetgeving niet officieel geregistreerd worden. We zorgen er echter samen voor dat dit ook een mooi afscheid wordt.

Indien jullie kindje levenloos geboren wordt na een zwangerschapstermijn van 20 weken maar voor 26 weken, hebben jullie de mogelijkheid om een voornaam voor jullie kindje te registreren in het gemeentehuis van Edegem. De ambtenaar van de burgerlijke stand maakt dan een akte van levenloos kind op. Ook voor 20 weken mogen jullie natuurlijk bij geboorte de voornaam aan de vroedkundige meedelen als jullie dit wensen. Het is immers gemakkelijker te denken en te praten over jullie baby als die een voornaam heeft.

Een kindje mag altijd begraven of gecremeerd worden. Dit kan verschillen van gemeente tot gemeente. Een begrafenis of crematie is een manier om afscheid te nemen van jullie kindje. Voor jullie als ouder, maar ook voor de mensen uit jullie omgeving. Of jullie je kindje begraven of cremeren beslissen jullie volledig zelf, jullie zijn niet verplicht om dit te doen. Het ziekenhuisteam licht de mogelijkheden toe.

- Als je een inwoner bent van groot Antwerpen kan jullie kindje gratis begraven worden op het Schoonselhof in Hoboken. Als je geen inwoner bent van groot Antwerpen, maar wenst dat jullie kindje op het Schoonselhof begraven wordt, is hier een kostprijs aan verbonden. De begrafenis wordt door het ziekenhuisteam georganiseerd. Uiteraard gebeurt dit in overleg met jullie en houden we rekening met jullie wensen.
- Jullie kindje kan gecremeerd worden in het crematorium van Antwerpen (Wilrijk). Hier is geen kostprijs aan verbonden. De as kan nadien opgehaald en door jullie bewaard worden of uitgestrooid worden op een plaats naar keuze. Het ziekenhuisteam regelt de crematie. Uiteraard gebeurt dit in overleg met jullie en houden we rekening met jullie wensen.
- Jullie kunnen je kindje laten begraven in de eigen gemeente. Dit is meestal gratis. Jullie moeten dan zelf zorgen voor het vervoer van jullie kindje van het mortuarium van het ziekenhuis naar de begraafplaats.
- Jullie mogen jullie kindje ook in het ziekenhuis laten. Het wordt gecremeerd maar jullie kunnen de as achteraf niet opvragen.
- Jullie kunnen ook zelf een begrafenisondernemer contacteren.

Het ziekenhuis voorziet een kistje. Jullie kunnen dit eventueel op voorhand mee naar huis nemen om er een persoonlijke toets aan te geven. Jullie mogen ook zelf een kistje of mandje meebrengen naar het ziekenhuis.

Uiteraard mogen jullie aanwezig zijn bij de begrafenis als jullie dit wensen. Het is belangrijk te weten dat het louter om een technische begrafenis gaat. Jullie mogen ter plaatse wel zelf een kort afscheidsmoment organiseren, bijvoorbeeld een gedichtje of tekstje voorlezen, bloemetjes leggen, ...

Er is de mogelijkheid om in het ziekenhuis een afscheidsmoment te organiseren.

Zwangerschapsduur van minstens 26 weken

Indien jullie kindje geboren wordt na een termijn van 26 weken of 180 dagen is het wettelijk verplicht om het overlijden van jullie kindje aan te geven. Dit verloopt altijd via de begrafenisondernemer of de sociale dienst van het ziekenhuis. Jullie kindje krijgt een voornaam en indien jullie dat wensen ook een achternaam. Indien er vooraf geen erkenning van de vader gebeurde bij ongehuwde koppels is het niet meer mogelijk om de achternaam van de vader te geven aan het kindje.

De namen van beide ouders worden vermeld in de akte. Jullie geven een volmacht aan de begrafenisondernemer of sociaal werker die alle administratie regelt.

De geboorte van jullie baby zal officieel geregistreerd worden hierdoor hebben jullie recht op kraamgeld, moederschapsrust en vaderschapsverlof. De noodzakelijke attesten hiervoor ontvangen jullie van de begrafenisondernemer of sociaal werker na aangifte op de dienst burgerzaken.

Even informeren...

Het gebeurt dat ziekenfondsen of andere instanties nog zaken (facturen) nasturen op naam van jullie kindje, ook al weten ze dat jullie kindje overleden is. Dit is zeer onaangenaam maar niet altijd te vermijden. Bij het ziekenfonds bijvoorbeeld wordt jullie kindje als 'persoon ten laste' opgegeven zodat ze juist kunnen tussenkomen in alle gemaakte kosten (labo, onderzoeken, ...).

9. Terug naar huis

De thuiskomst

De confrontatie met de babykamer thuis en de reeds aanwezige babyspulletjes activeert een nieuw deel van jullie rouwproces: het thuiskomen met lege handen. Ook de verlangens en verwachtingen van een toekomst met jullie kindje worden op de proef gesteld. Neem rustig de tijd om te voelen wat jullie hierin nodig hebben. Je kan geen verkeerde beslissingen nemen. Het (tijdelijk) opbergen van de babyspulletjes kan helpen maar ook net niet, aanwezigheid van familie en vrienden thuis kan als ondersteunend worden ervaren maar ook net niet. Voel wat jullie nodig hebben en durf dit aan te geven.

Praktische regelingen

De eerste weken na het overlijden van jullie kindje zullen nog enkele praktische dingen plaatsvinden zoals bijvoorbeeld een crematie, begrafenis en administratieve zaken. Na deze eerste weken is er vaak meer tijd om na te denken. Soms is dit zelfs pas het moment waarop jullie beseffen wat er gebeurd is.

10. Rouwproces

De ouders

Het verlies van een kindje is een traumatische ervaring en het rouwproces dat hierop volgt is persoonlijk. Ook binnen een koppel wordt vaak een verschil gezien in rouwbeleving. Het is dus normaal dat je anders reageert dan je partner.

Zowel praktische regelingen nemen en oplossingen zoeken voor moeilijkheden als stilstaan bij en praten over de aanwezige emoties zijn belangrijk in het rouwproces. Het eerste wordt wat vaker toegeschreven aan mannen en het tweede aan vrouwen. Niets van beiden is beter of slechter. Geef ruimte aan wat er is, tracht te blijven luisteren naar elkaar en bespreek wat jullie van elkaar nodig hebben en wat niet.

Een rouwproces verloopt vaak als een pendelbeweging: periodes van intens verdriet wisselen af met periodes van meer rust en perspectief.

Ook de tijd die je nodig hebt om te rouwen verschilt van persoon tot persoon. Er is geen vaste periode waarna je je opnieuw sterker zou moeten voelen. We krijgen die vraag wel eens van ouders. We willen jullie meegeven ruimte en tijd te maken voor jullie rouwproces en begeleiding te vragen indien jullie dit wensen. Wat jullie nu meemaken is namelijk een abnormale situatie (een gebeurtenis die niet iedereen meemaakt). De vroedvrouwen en psychologe van de dienst genetica staan klaar om jullie te ondersteunen op korte en lange termijn en zullen op al jullie vragen trachten te antwoorden.

De andere kinderen in het gezin

Als er andere kinderen binnen het gezin zijn, is het belangrijk hen mee te betrekken in het rouwproces. Ook jonge kinderen merken dat hun ouders verdriet hebben. Het is goed om hen te laten weten wat er is gebeurd zodat zij dat verdriet kunnen plaatsen en weten dat het niets te maken heeft met hen.

Jullie mogen zeker open spreken over het overlijden van het broertje of zusje van jullie oudere kind(eren) en antwoorden geven op de vragen die aanwezig zijn. Jullie kunnen een metafoor gebruiken zoals een vlinder, ster of engeltje en een verhaaltje vertellen zodat het gemakkelijker is voor een kind om de realiteit te bevatten. In de literatuurlijst achteraan dit boekje vinden jullie leestips.

Door de zorg voor de kinderen hebben ouders soms het gevoel dat ze niet altijd hun verdriet kunnen uiten wanneer en hoe zij dit wensen.” wensen. Een aantal uren opvang per dag of per week kunnen, zeker in het begin van het rouwproces, een grote hulp zijn.

Anderzijds zijn het vaak de andere kinderen in het gezin die zorg, aandacht en liefde vragen, en geven ze zelf, vaak heel gevat en eenvoudig, heel wat troost.



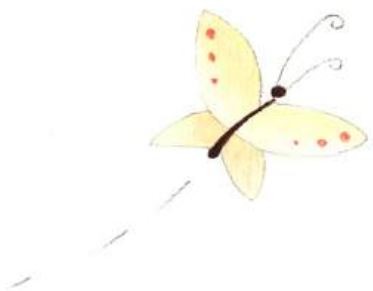
De grootouders

Jullie ouders stonden op het punt grootouder te worden. Zij rouwen om het verlies van hun kleinkind en tegelijkertijd om jullie, hun (schoon)zoon en/of (schoon)dochter. Veel mensen geven aan hun ouders niet te willen belasten en grootouders geven aan hun kinderen niet te willen lastigvallen met hun vragen of verdriet. Zonder te willen zeggen wat goed is en wat fout, willen we aangeven om hierin open te blijven communiceren met elkaar en aan te durven geven wat je nodig hebt van elkaar.

Jullie omgeving

Net omdat deze negatieve levensgebeurtenis niet bij iedereen voorvalt, kan het moeilijk zijn over te brengen aan de omgeving wat er gebeurt. Als de omgeving al weet dat jullie een kindje verwachtten, kan het helpen om één persoon het volledige verhaal te vertellen en te vragen het verder te vertellen, zodat iedereen op de hoogte is. Zo moeten jullie niet keer op keer uitleggen wat er nu gebeurt. Uiteraard kan het ook helend zijn jullie verhaal juist wel zelf tegen de omgeving te vertellen. Ook als jullie omgeving niet op de hoogte was van de zwangerschap is het aangeraden om dit nu wel te vertellen om steun te ontvangen van belangrijke anderen rondom jullie.

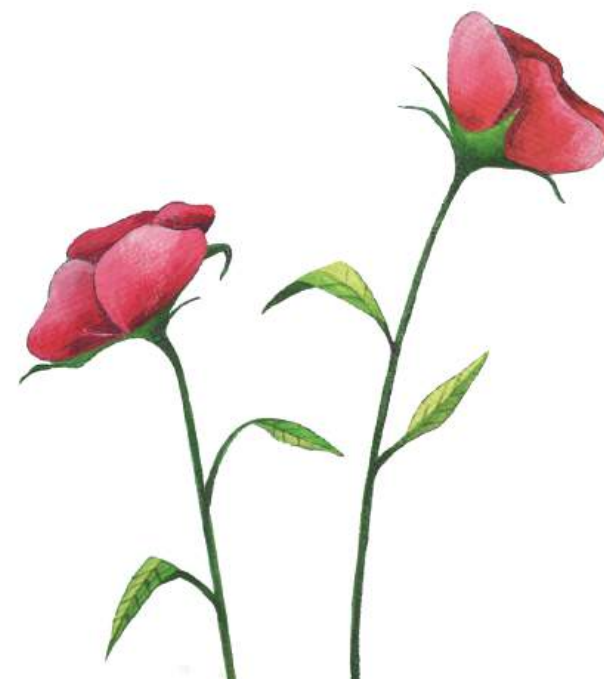
Jullie kunnen het overlijden van jullie kindje naar de buitenwereld toe ook bekendmaken met een kaartje indien jullie dit wensen. Ook het gebruik van sociale media wordt door veel sterrenouders gebruikt om hun verhaal te delen.



Je zal merken dat in de omgeving het leven snel weer zijn gewone gangetje gaat en de mensen rondom jullie soms niet meer zo intens meevoelen met jullie als de eerste weken. Dit kan eenzaam voelen en vergt een nieuwe uitdaging om de mensen op te zoeken die jullie de nodige steun blijven bieden.

Jullie gaan waarschijnlijk geconfronteerd worden met anderen die zich ongemakkelijk voelen bij het horen van jullie verlies en niet de juiste woorden lijken te vinden om de gepaste steun te bieden. Je kan transparant zijn over de antwoorden en het advies dat je liever niet hoort of mensen op te zoeken die jullie de gepaste steun wel kunnen bieden.

Het kan tot slot ook helend zijn om met lotgenoten te praten. De gegevens van lotgenotencontact staan achteraan in dit boekje.



11. Nacontrole en werk

De nacontrole

Na de bevalling dient er nog een gynaecologisch onderzoek te gebeuren. Dit wordt aangeraden binnen de zes weken na ontslag uit het ziekenhuis.

Met de gynaecoloog kan je onderwerpen zoals bezorgdheden over een nieuwe zwangerschap, eventuele medische implicaties en het gebruik van voorbehoedsmiddelen bespreken.

Opnieuw aan het werk

Wanneer begin je terug te werken? Als je daar klaar voor bent! Soms is het helpend om snel (minstens na fysiek herstel) terug te gaan werken. De aard van de job speelt hierin een rol alsook de aard van je persoonlijkheid en de omgeving. Zoals hierboven beschreven is er geen één manier om te rouwen en is er dus ook geen vaststaande dag waarop je terug kan gaan werken.

Bij een zwangerschap van meer dan 26 weken, heb je recht op 15 weken moederschapsrust of 20 dagen vaderschapsverlof. Indien je geen recht hebt op zwangerschapsverlof kan je in overleg met je gynaecoloog of je huisarts ziekteverlof vragen.

Indien je twijfels hebt over werkhervatting, aarzel niet om raad te vragen aan je gynaecoloog, de vroedvrouw of de psychologe.

Soms kan het nuttig zijn om deeltijds het werk te hervatten. Bespreek met je leidinggevende of de bedrijfsarts om na te gaan wat mogelijk is binnen jouw werkseting.

12. Nagesprek

Telefonisch

In de loop van de volgende weken zullen jullie telefonisch gecontacteerd worden door de psychologe van de dienst genetica. Zo willen we ervoor zorgen dat laagdrempelig vragen gesteld en zorgen gedeeld kunnen worden. Tijdens dit gesprek worden geen onderzoeksresultaten meegedeeld.

Bespreking

Jullie worden uitgenodigd voor een nagesprek wanneer alle resultaten gekend zijn. Dit gesprek kan doorgaan met de eigen gynaecoloog, met de gynaecoloog van het UZA of op de dienst medische genetica. Meestal vindt dit gesprek zo'n twee maanden na de bevalling plaats.

Soms wordt er geen oorzaak gevonden voor wat er gebeurd is. Dit is zwaar om dragen. We beseffen dat het heel moeilijk is om geen hooggespannen verwachtingen te koesteren over de uitkomsten van de verschillende onderzoeken, maar vragen je dit toch te proberen om al te zware teleurstellingen te vermijden.

Begeleiding

In navolging op het telefonisch contact met de psychologe van de dienst genetica kan een ondersteunend gesprek volgen in het UZA. Deze ondersteuning kan kort- en langdurend, afhankelijk van de behoeften.

13. De toekomst

Een nieuwe zwangerschap

In de eerste periode zullen jullie gedachten voornamelijk draaien om jullie overleden kindje. Na verloop van tijd zullen jullie misschien denken aan een volgende zwangerschap. Voor de ene zal dat vrij vlug zijn, voor de andere hoeft het nog niet meteen. Ook hierin is het ene niet beter dan het andere.

Net zoals met werkhervatting, is het aan te raden om pas aan een volgende zwangerschap te beginnen als jullie daar klaar voor zijn. Een volgende zwangerschap zal namelijk naast hoop en verlangen ook heel wat angst en onzekerheid met zich meebrengen.

Maak bij een nieuwe zwangerschap afspraken met je gynaecoloog en vraag hem/haar eventueel een extra controle in te lassen. Bespreek je angsten met hem/haar.



14. Lotgenotencontact

- **COZAPO:** Contactgroep ZwangerschapsAfbreking na Prenataal Onderzoek - lotgenotengroep www.cozapo.be
- **Met lege handen:** Zelfhulpgroep voor ouders van een overleden baby www.metlegehanden.be
- **Berrefonds:** Herinneringsdoosjes, praatgroepen en activiteiten voor ouders die hun kindje verliezen tijdens de zwangerschap of kort daarna www.berrefonds.be
- **Boven De Wolken:** Fotografie, verhalen van lotgenoten, sterrenhemel, geboortekte www.bovendewolken.be
- **Fara:** Luistert, informeert en begeleidt bij zwangerschapskeuzes www.fara.be

15. Afscheidsideeën

- www.bovendewolken.be
- www.berrefonds.be
- www.fara.be
- www.vaarwel.be
- www.sayinggoodbye.org
- www.lovedbylou.be
- www.hemelsemanden.nl
- www.kindermandjes.nl
- www.duo-urn.nl



16. Leestips

Boeken voor volwassenen

C. Vandenhole (2022). Het rouwt in jou.

Boek van de hand van de mama van Berre* en oprichtster van het Berrefonds over het verlies van een kind na een zwangerschapsafbreking.

C. Vandenhole (2022). Een regenboog in mij.

Boek van de hand van de mama van Berre* en oprichtster van het Berrefonds over zwangerschapswens na het verlies van een kindje.

B.Spitz, M.Keirse, A.Vandermeulen (2010). Als je een prille zwangerschap verliest.

Informatie over de medische en psychologische aspecten van een miskraam door een klinisch psycholoog, een gynaecoloog en een sociaal verpleegkundige. Ook getuigenissen van ouders komen aan bod.

C. Geerinck-Vercammen (2009). Stille baby's. Rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking.

Praktisch boek en gids bij het afscheid nemen van een doodgeboren baby en het rouwproces. Met tips voor familie, vrienden, kennissen en medische hulpverleners.

M. Cuisinier, H. Janssen i.s.m. dr. J. Kuijpers (2002). Als je baby sterft. Over de verwerking van miskraam en doodgeboorte.

Medische informatie over het verlies en het rouwproces, uitgebreid aangevuld met ervaringen van ouders. Voor ouders, mensen in hun omgeving en hulpverleners.

Boeken voor kinderen

Vanaf 4 jaar

S. Buydens & S. Ovaere (2019). Mijn kleine grote zus

Prachtig prentenboek om je kind te vertellen over zijn/haar overleden z

S. Buydens & S. Ovaere (2019). Mijn kleine grote broer

Prachtig prentenboek om je kind te vertellen over zijn/haar overleden t

P. Somers (2000). Sterrenkind.

Tijdens de zomervakantie is het broertje van Tineke na een lange ziekte gestorven. In de klas praten de juf en de kinderen samen over wat er gebeurt als je sterft. Een serieus verhaal over de dood en het rouwproces dat een aanzet tot een gesprek kan vormen.

Vanaf 9 jaar

D. Remmert de Vries (1999), Willis, het doet er niet toe hoe.

Het broertje van Willis, Thomas, is te vroeg geboren en gestorven. Alles is veranderd en het lijkt alsof de ouders geen oog meer hebben voor Willis. Daarom wil hij zijn broertje terughalen uit Engeland. Een mooi verhaal over een kind dat de wereld van volwassenen niet begrijpt, maar er wel onder lijdt. Ouders en kind komen uiteindelijk weer in de realiteit terecht en zien in hoe belangrijk ze voor elkaar zijn.

W. Storms (2000). Dood zijn, hoe lang duurt dat?

Waarom moeten mensen dood gaan? Kun je iemand weer levend maken? Zal je voor altijd verdriet hebben? Een antwoord op vragen van kinderen over de dood en rouwverwerking. Duidelijk en openhartige informatie biedt kinderen en volwassenen hoop en troost bij het verlies van een geliefde persoon.



Vlinderkind

*Een vlinder vliegt vluchtig over het gras
hij is wat verdrietig, omdat hij ooit een mensje was.*

*Hij is bedroefd, zijn hartje doet pijn,
hij heeft maar 1 wens, en dat is bij zijn mama en papa zijn.*

*Hij vliegt naar een huisje, ver van het veld,
want daar wonen mama en papa,
is hem verteld.*

*Hij kijkt door het raampje, en ineens wordt hij blij,
Niet meer opgesloten in zijn verdriet, maar eindelijk vrij.*

*Hij keek door het raampje, en zag wat hij wilde weten.
Mama en papa houden nog van hem, en zullen hem nooit vergeten.*

*Dan vliegt het vlindertje terug over het gras,
trots en sterk omdat hij ooit een mensje was*

Wij wensen jullie vanuit het ziekenhuisteam veel moed toe.



Contact

Centrum Medische Genetica

Prins Boudewijnlaan 43 bus 6, 2650 Edegem

Tel. 03 275 97 74

- Charlotte Spaas (psychologe)
- Hannah Muylle (genetic counselor)
- Stephanie Vanclooster (genetic counselor)

UZA Gynaecologie

Drie Eikenstraat 655, 2650 Edegem

Tel. 03 821 33 50

UZA Materniteit

Contactpersonen: Katleen Vermeersch & Stephanie Printemps

Tel. 03 821 59 99

UZA Verloskamer

Tel. 03 821 59 89

UZA Patiëntenbegeleiding

Tel. 03 821 37 00

- Margot Bekx (sociaal werker)

UZA Mortuarium

Tel. 03 821 49 39

Burgerlijke stand Edegem

Gemeentebestuur Edegem

Gemeenteplein 1, 2650 Edegem

Tel. 03 289 26 50

UZA /Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 