

Verlies van een kindje

Als een kindje voor de geboorte, tijdens de bevalling of kort daarna overlijdt, is dit een van de meest ingrijpende vormen van verlies waarmee je als ouder te maken kunt krijgen.

Via onderstaande informatie beantwoorden we diverse vragen die in de eerste periode afkomen op ouders die hun kindje tijdens de zwangerschap of rondom de bevalling hebben verloren. Wij hopen hen daarmee een beetje houvast te geven in deze moeilijke tijd.

Vaak komt het verdrietige nieuws dat je kindje is overleden als donderslag bij heldere hemel. Soms blijkt bij de controle de hartslag van je kindje niet meer te kloppen. Maar ook slecht nieuws als uitslag van perinataal onderzoek (onderzoek in de periode rondom de geboorte) komt vaak onverwachts. Ook al werd het onderzoek gedaan in verband met een verhoogd risico op een kindje met een erfelijke aandoening of aangeboren afwijking, de meeste aanstaande ouders gaan er (terecht) vanuit dat de uitslag wel gunstig zal zijn. Hoe je het verdrietige nieuws ook hoort, voor iedereen is het een heel grote schok.

In een gesprek met een arts krijg je voor zover mogelijk informatie over de oorzaak van het overlijden. Vaak wordt er bloed afgenomen om te kijken of daarin afwijkingen zijn te vinden voor de doodsoorzaak. Vaak is de oorzaak niet te achterhalen. Eventueel verder onderzoek gebeurt in overleg met arts. Verderop lees je meer over de mogelijkheden hiervan. Ook wordt de gang van zaken rondom de bevalling uitgelegd. Dit is niet voor iedereen van toepassing.

Met deze informatie willen wij jou en je partner voorbereiden op het verwelkomen en afscheid nemen van jullie kindje. Wat kun je verwachten en waar moet je aan denken de komende periode? Onderaan ieder hoofdstuk hebben we ervaringen en tips van ouders vermeld die ook hun kindje zijn verloren en hun verhaal met ons hebben gedeeld.

Vorbereiding op de bevalling

De eerste (zeer begrijpelijke) reactie meteen na het slechte nieuws is vaak de vraag om 'zo snel mogelijk het kindje eruit te halen'. Het liefst via een keizersnede. Het idee om een dood kindje te dragen of een 'gewone bevalling' te moeten doormaken is vaak ondraaglijk.

Medisch gezien is een onnodige operatie niet verantwoord. De ervaring leert verder dat een bevalling via de natuurlijke weg belangrijk is voor het rouwproces. De geboorte beleef je als werkelijkheid en niet als iets dat je vaag overkomt. Sommige moeders houden aan de bevalling ook het gevoel over echt iets voor hun kindje gedaan te hebben.

Om je een voorstelling te kunnen laten maken hoe je kindje eruit zal zien op basis van de termijn dat je zwanger bent, kun je in onderstaande tabel ongeveer kijken hoe zwaar en lang je kindje zal zijn als het geboren wordt.

| Aantal weken zwangerschap | Gewicht +/- | Lengte +/- |
|---------------------------|-------------|------------|
| 16 weken | 120 gram | 16 cm |
| 20 weken | 250 gram | 25 cm |
| 24 weken | 650 gram | 30 cm |
| 28 weken | 1200 gram | 35 cm |
| 32 weken | 1800 gram | 40 cm |
| 36 weken | 2600 gram | 45 cm |
| 40 weken | 3400 gram | 50 cm |

Het horen en zien van pasgeboren kinderen in het ziekenhuis is vaak pijnlijk, we proberen dit zoveel mogelijk te vermijden. Buiten het ziekenhuis zul je hier wel mee te maken gaan krijgen, dus het is goed om je daar op voor te bereiden.

"De bevalling is een mooi moment geweest, fijn dat je alles kon doen zoals je zelf wilde. Je beseft dat je pijn moet hebben, maar tegelijkertijd is het er het gevoel: ik doe iets voor dit kind, niet alleen emotioneel, maar ook lichamelijk."

Dit neem je mee

Op de dag van de bevalling adviseren wij je het volgende mee te nemen:

- Identiteitskaart + zorgpas
- Zwangerenkaart
- Toiletpullen
- Genoeg ondergoed en (nacht)kleding
- Slippers/pantoffels
- Medicatie
- Iets te lezen/muziek
- Babykleertjes (afhankelijk van hoe groot je kindje is) /omslagdoek/dekentje/mutsje
- Eigen kistje/mandje/waterbak (zie uitleg verderop)
- Foto toestel
- Telefoon
- Evt. knuffeltje

Wij raden je aan om kostbaarheden, zoals sieraden, thuis te laten.

"Mijn vriend kocht een knuffel in het ziekenhuis, maar dat was op dat moment heel moeilijk voor hem. Hij vond dat hij dit toch moest doen, want ons eerste kindje kreeg ook een knuffel bij de geboorte".

"Neem zelf een knuffel mee voor je kindje, eventueel zelfs twee, zodat je er één thuis kunt houden en één mee kunt geven met het kindje."

De dag van de bevalling

Op de dag van de bevalling word je begeleid door een team van Gynaecologen, arts-assistenten (in opleiding), klinisch verloskundige en (obstetrie)verpleegkundigen. Tijdens deze dag kunnen jullie (nogmaals) al jullie vragen stellen.

Je bevalt bij ons in een verlossuite, een kamer op de afdeling Geboortezorg. Dit zijn altijd privé-suites, waar je partner ook altijd bij je kan zijn.

Gesprek met obstetrieverpleegkundige, klinisch verloskundige en/of arts(-assistent)

Op de dag van de inleiding meld je je in de ochtend op de afdeling en word je toegewezen aan een arts(-assistent) of verloskundige en een obstetrieverpleegkundige. Wij streven er naar één op één zorg te leveren. Wij werken in dienstverband. Daarom kan het zijn dat de dienst gedurende je verblijf wordt overgenomen door de avond- en/of nachtdienst en het team dus verandert.

Primen (rijpen van de baarmoedermond)

Om te kunnen bevallen, moet je baarmoedermond eerst zacht en week worden om ontsluiting te kunnen krijgen. Dit gebeurt met behulp van tabletten (Misoprostol®) die vaginaal worden ingebracht door de arts of verloskundige.

Het kan zijn dat de weeën opgewekt moeten worden met behulp van een oxytocine infuus. Deze weeën moeten zorgen voor 10 cm ontsluiting. Bij een vroege zwangerschap is dit niet altijd noodzakelijk. Daarna kan het oxytocine infuus ook worden gebruikt om het vloeien te verminderen, zodat de baarmoeder weer goed samentrekt.

Bevalplan

Als het lukt, is het fijn om na te denken over wat je wilt tijdens en na de bevalling. Bijvoorbeeld of je je kindje wel of niet wilt zien en wel of niet wilt vasthouden.

Pijnstilling mogelijkheden

Het is belangrijk dat je zelf op tijd aangeeft wanneer de pijn te hevig wordt. Er zijn verschillende manieren om de pijn te verminderen. Je kunt gebruik maken van een bad, de douche of een warme kruik. Maar ook medicatie, zoals pijnstilling via de rug (epidurale pijnstilling). Het onderste gedeelte van je lichaam wordt dan verdoofd, maar je maakt de bevalling bewust mee. Ook hebben we pijnstilling via het infuus, een soort morfine-achtig middel. Hiermee geef je jezelf steeds een shotje, waar een begrenzing op zit, wat de pijn vermindert. Je kunt hier wat relaxter en suffer van worden.

Meer informatie over pijnbestrijding tijdens de bevalling

(<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/geboortezorg/pijnbestrijding-tijdens-bevalling>)

Inbrengen van een infuus, afnemen van bloed

Omdat je in het ziekenhuis bent, willen wij je bloedgroep weten en het ijzergehalte van je bloed. Dit om te kunnen ingrijpen bij eventuele bloedingen na de bevalling. We brengen eerst een infuusnaald aan, nemen wat bloed af en later kan hier eventueel een infuus op worden aangesloten.

Vraag gerust om zorgverleners

Tijdens de opnamedag zijn er verschillende zorgverleners die jullie kunnen ondersteunen. Wij hebben

bijvoorbeeld een ervaren maatschappelijk werker, die we in consult kunnen vragen als daar behoefte aan is. Indien nodig komt er een medewerker van het mortuarium uitleg geven over de eventuele opvang van je kindje. Daarnaast kan het zijn dat een kinderarts uitleg komt geven.

Ook kan een geestelijk verzorger, als jullie dat willen, met jullie in gesprek over wat er gebeurt en wat dat met jullie doet, over de betekenis, het waarom, de impact en teleurstelling. In de verschillende religieuze stromingen zijn er rituelen bij het begin en het einde van het leven. Die rituelen, zoals doop, gebed, zegen, kunnen zij verzorgen of meedenken over hoe dat te kunnen regelen. Het team van Geboortezorg staat 24/7 voor jullie klaar.

Afmelden kraamzorg

Tijdens de opname zullen wij vragen of je al kraamzorg had geregeld. Deze wordt in overleg afgemeld of juist aangemeld als je hier recht op hebt.

Na de bevalling

Onze arts of verloskundige brengt je (eerstelijns) verloskundige en de huisarts op de hoogte van de opname en het ontslag.

Injectie 1000 IE anti-D toedienen

Als je Rhesusfactor in je bloedgroep negatief is en je kindje positief, krijg je na de bevalling een injectie met Anti-D. Dit is belangrijk voor een eventuele volgende zwangerschap.

Lactatieremming

Als je last krijgt van melkproductie na de bevalling kan de arts een medicijn voorschrijven: Dostinex 0,5mg. Hier zitten vaak wel bijwerkingen aan vast, laat je hier goed over informeren.

Nazorgafspraken

Na de opname krijg je een afspraak bij de behandelend arts voor over 2 weken en 6 weken. De verpleegkundige die bij je bevalling aanwezig was, maakt een belafspraken voor na 4 weken.

"Ook raakte ik in shock, dingen gingen langs mij heen, uren vlogen voorbij, terwijl ik dacht: we zijn er net. Alleen maar gehuild hebben wij. En dan is het fijn dat er een verpleegkundige is die je aan de hand mee neemt en zegt: Het is heel verdrietig, maar er moeten wel dingen besloten worden."

Opbaarmogelijkheden voor je kindje

Onderstaande foto's laten zien waarin je kindje neergelegd kan worden als hij/zij geboren is. Dit hebben voor jullie ter beschikking op de afdeling en daaruit kun je kiezen. Jullie kunnen ook zeker iets van jullie zelf meenemen, bijvoorbeeld een dekentje/kistje of reiswiegje/mandje.

Troostdekentje



Dit dekentje kunnen wij om jou kindje heen doen.

Mandje



"Wat ik vooraf heel graag had gewild (waar we van tevoren niet bij na hebben gedacht) is bijvoorbeeld denken aan een mandje/kistje voor je kindje. Nu kregen we dit vanuit het ziekenhuis wat super goed geregeld was, maar zelf dit kopen en er aandacht aan schenken kan helpen in de verwerking."

Wateropbaring

Wateropbaring, ook wel watermethode of waterpreservatie genoemd, is een manier om stil geboren baby's van een prille tot voldragen zwangerschap in water op te baren. De baby's liggen hierbij volledig in koud water. Het is niet alleen een mooi idee dat het kindje vanuit het vruchtwater weer in water terecht komt. Er zijn nog vele andere voordelen. De baby neemt in het water weer zijn oorspronkelijke foetushouding aan. Donkere verkleuringen verdwijnen, de baby krijgt een roze kleur en vervormingen herstellen. Daardoor kunnen er kwalitatief mooiere foto's van het kindje worden gemaakt. Zie voor verdere informatie: www.watermethode.nl (<http://www.watermethode.nl>)

Er kan tijdens opname voor wateropbaring gebruik worden gemaakt van het opbaarmeubeltje van de afdeling.



De begrafenisondernemer regelt het vervoer van je kindje naar huis. Zij regelen de verzorging van je kindje thuis. Het kan zijn dat je kindje tijdelijk in doeken mee naar huis gaat en thuis weer in het water wordt gelegd.

"Mijn ervaringsverhaal over de watermethode staat op de website van watermethode.nl (<http://watermethode.nl/Ouders/ervaringen-2/>). Je leest mijn verhaal bij de quote "Zijn armpjes en handjes voor zijn kleine gezichtje, precies zoals we dat ook op de echo's zagen"."

"Als ze de watermethode gebruiken is het heel mooi om zelf van tevoren een kleedje aan te schaffen dat je onder het bakje kan leggen. Ook dit kregen we van het ziekenhuis, maar als ik het zelf had kunnen regelen, was het meer van ons geweest."

Foto's en tastbare herinneringen

Misschien vind je het maken van foto's van je overleden kindje een raar of eng idee. Toch leert de ervaring dat het goed is foto's te maken. Foto's zijn de meest tastbare herinneringen. Ouders die vele jaren geleden een kind verloren, vertellen vaak hoe zij deze herinnering missen. De verpleegkundige kan helpen met het maken van foto's. Ook kun je gebruik maken van fotografen die zich vrijwillig aanbieden speciaal voor dit soort gelegenheden.

Make a memory

Stichting Make a Memory fotografeert op verzoek van ouders en via bemiddeling van zorgprofessionals ernstig zieke, terminale en overleden kinderen in de leeftijd van 23 weken (zwangerschap) tot en met zeventien jaar.

Met een landelijk netwerk van ruim 140 professionele fotografen worden thuis of in het ziekenhuis foto's gemaakt. De ouders ontvangen kort daarna een boekje met vijf afdrukken en een usb stick met alle foto's in hoge resolutie. De foto's bieden de ouders troost en een blijvende herinnering en kunnen wezenlijk helpen bij de verwerking van het verlies.

De fotografen werken belangeloos en hun werk onderscheidt zich in positieve zin technisch en inhoudelijk van de foto's die ziekenhuispersoneel en ouders zelf kunnen maken. Voor de ouders zijn er geen kosten verbonden aan het ontvangen van foto's van Make a Memory. Alle onkosten worden gedragen door sponsoren, donaties, schenkingen en andere wettige inkomsten. Bij het contact met ouders en het toesturen van de foto's wordt maximale privacy gewaarborgd. Make a Memory is dag en nacht bereikbaar en streeft naar een dagelijkse 24-uurs inzetbaarheid van fotografen.

Kijk voor meer informatie op makeamemory.nl (<http://makeamemory.nl>)

Still fotografie

"Still fotografie legt de herinnering vast als je leven even stil staat..."

Stichting Still Fotografie verzorgt in de kwetsbare en kostbare uren van het korte leven of na de geboorte van het levenloze kindje voor foto's van de ouder(s) met hun zoon of dochter. Met respect voor en rust in deze overweldigende situatie, wordt een fotoreportage gemaakt die de liefde voor het kleine mensje vastleggen en haar of hem een gezicht geven.

Stichting Still hanteert géén ondergrens qua leeftijd, alle kindjes zijn het herinneren waard, groot én klein.

Voor de ouders zijn er geen kosten verbonden aan de fotoreportage. Alle foto's en auteursrechten over de foto's zijn van hen. Geen addertjes onder het gras, geen ingewikkelde voorwaarden. Enkel compassie voor wat hen overkomt.

Kijk voor meer informatie op stichtingstill.nl (<http://stichtingstill.nl>)

Hand- en/of voetafdrukjes

Er kunnen hand- en/of voet afdrukjes gemaakt worden door de verpleegkundige. Het kleine handje of voetje wordt gekleurd met een stempelkussen en dan op het kaartje gedrukt. Vaak zijn ouders hier nog gelukkiger mee dan met de foto's, omdat zo'n kaartje echt met hun kind in contact is geweest.

Herinneringsboek

Veel ouders maken een herinneringsboek over hun kind. Daarin komen alle tastbare herinneringen, brieven, kaartjes, eventueel een dagboek, tekeningen van andere kinderen of nog meer. Je kunt het ziekenhuis een kopie vragen van stukken uit de medische status. Zo geeft het rapport van de verpleegkundigen een goed beeld van de gebeurtenissen tijdens je verblijf in het ziekenhuis. Op de afdeling hebben wij ook een herinneringsboekje voor jullie.

Naam

We raden je sterk aan je kindje een naam te geven. Zo voorkom je dat je achteraf over 'het' of 'de baby' moet praten. Met een naam wordt het kindje ook voor mensen uit je omgeving echt je zoontje of dochtertje. Sommige ouders geven de naam die zij gekozen hadden, anderen bewaren deze naam voor een volgend kind. Zij geven het overleden kind soms een symbolische naam of de naam die zij voor het ongebooren kind gebruikten.

"Wat ik heel belangrijk vond, is dat we de kindjes namen gegeven hebben, voetafdrukjes hebben, de kindjes mee naar huis genomen hebben, heel veel foto's gemaakt hebben (ook als gezin) en de crematie zelf geregeld hebben. Ik ben ontzettend blij met alle herinneringen die ik heb."

Onderzoeksmogelijkheden

Het overlijden van je kindje is een zeer emotionele gebeurtenis. Als ouders voel je je radeloos, zeker als het plotseling en onverwacht is. Maar ook als je kindje al ziek was en het overlijden te verwachten was, blijft het een enorme schok. Toch wil je als ouders ook graag weten wat de oorzaak is van het overlijden van je kindje. Er zijn daarom verschillende mogelijkheden tot onderzoek.

Vaak zijn ouders niet voorbereid als er gesproken wordt over de mogelijkheden van onderzoek en weten zij niet altijd wat het inhoudt, dat maakt de keuze erg moeilijk. Aan de ene kant wil je graag antwoord op de vragen over het overlijden van je kindje, aan de andere kant kun je weerstand voelen tegen de onderzoeken. Om je voor te bereiden, leggen we de verschillende methoden hieronder uit:

Diagnostisch bloedonderzoek

Voorafgaand aan of tijdens de opname nemen we bij moeder bloed af voor de verschillende onderzoeken. We kijken bijvoorbeeld naar de glucose, of dat er bloed van de baby bij moeder terecht is gekomen, de stollingsstatus van het bloed van moeder of mogelijke virussen of infecties.

Kweken van oor, navel, neus en placenta

Hierbij wordt met een staafje een kweek afgenomen van het oor en neus van je kindje. Dit wordt heel voorzichtig gedaan en zal geen veranderingen of beschadigingen brengen in uiterlijkheden. Daarnaast wordt ook van de placenta een kweek genomen. Dit doen we om eventuele infecties aan te tonen.

Obductie (mogelijk > 16 weken zwangerschap)

Een obductie betekent letterlijk: 'onderzoek na de dood'. Dit onderzoek is te vergelijken met een operatie. Een obductie bestaat uit een uitwendig en inwendig onderzoek

Uitwendig onderzoek

Vooraf zal de patholoog (medisch specialist die gespecialiseerd is in deze vorm van onderzoek) eerst uitwendig onderzoek doen. Hier wordt goed gekeken naar het lichaampje, het wordt gemeten, gewogen etc. Er worden foto's gemaakt en mogelijk röntgenfoto's om het skelet te zien. Verder wordt onderzocht of er misschien sprake was van een infectie. Daarvoor kan bijvoorbeeld slijm uit de keel onderzocht worden op bepaalde bacteriën of virussen.

Inwendig onderzoek

De patholoog maakt hierbij het lichaampje open en onderzoekt het binnenste van het lichaam. De patholoog onderzoekt veranderingen in het lichaam die iets kunnen zeggen over de oorzaak van het overlijden. Bij sommige aangeboren afwijkingen kan hersenonderzoek nodig zijn om een diagnose te kunnen stellen, hiervoor is het nodig de schedel te openen. De arts of klinisch verloskundige vraagt hiervoor toestemming aan de ouders: Dit geldt voor elke nieuwe stap in het onderzoek.

Soms besluiten ouders geen obductie te willen laten doen, maar willen zij wel graag dat de patholoog het lichaam van hun kindje van buiten onderzoekt. Na het onderzoek stelt de patholoog altijd een rapport op met alle bevindingen.

De kosten van obductie worden meestal verzekerd door de zorgverzekeraar.

PA-onderzoek placenta (mogelijk < 16 weken zwangerschap)

Hiervoor is alleen de placenta nodig. Deze wordt opgestuurd naar de patholoog, die de placenta onderzoekt op afwijkingen.

DNA-onderzoek (mogelijk bij < dan 16 weken zwangerschap)

Hierbij wordt een stukje navelstreng afgenomen voor DNA-onderzoek (karyotypering). Bij karyotypering worden alle chromosomen van een cel, meestal een bloedcel, gekleurd en onder de microscoop geteld en

afzonderlijk onderzocht. De voornaamste afwijkingen die gevonden kunnen worden zijn: een afwijkend aantal chromosomen (normaal is 46 chromosomen) of een afwijking aan een of meerdere chromosomen, zoals het ontbreken van een stukje chromosoom, dat verplaatst kan zijn naar een ander chromosoom of verloren is gegaan.

Karyotypering zal niet door iedere verzekering worden vergoed. Het is raadzaam vooraf te bellen naar jullie zorgverzekering. De kosten zijn circa 900 euro.

Navelstrengbloedafname

Dit wordt gedaan om verschillende redenen, bijvoorbeeld om het ijzergehalte te kunnen meten (Hb), verschillende antistoffen op te sporen etc. Dit is bij een jonge zwangerschap niet altijd mogelijk.

Kinderarts/klinisch geneticus in consult bij verdenking op syndromale afwijkingen

Wanneer jullie kindje uiterlijke afwijkingen heeft, kunnen wij de kinderarts of klinisch geneticus vragen om jullie kindje te bekijken. Dit vindt plaats op jullie eigen suite.

Het afscheid

Als je kindje na een zwangerschapsduur van meer dan 24 weken overlijdt, dan moet er volgens de wet een uitvaart plaatsvinden. Bij een late miskraam voor de 24e week van de zwangerschap is een uitvaart niet wettelijk verplicht. Naast een officiële begrafenis of crematie kan er dan bijvoorbeeld ook voor worden gekozen om het kindje in de achtertuin of natuur te begraven. Toch kiezen veel ouders ervoor om ook dan een uitvaart te regelen.

Je kunt een uitvaart klein houden, dus alleen met je partner of het gezin. Je kunt er ook voor kiezen anderen uitnodigen. Het kindje hoeft niet in een kistje, het mag ook in een rieten mandje, een mooie doos of iets wat je zelf hebt gemaakt.

Je kunt je kindje mee naar huis nemen tot de dag van de begrafenis of crematie. De wet verbiedt dit niet. Voor het vervoer mag je je eigen auto gebruiken. Je krijgt dan een verklaring van overlijden uit het ziekenhuis mee. Je kunt je kindje in je armen houden of in een reiswiegje of mandje vervoeren. Vaak is het een goed en mooi gevoel om je kindje een tijdje in de babykamer te hebben, in het wiegje dat met zoveel liefde was klaargemaakt. Als je je kindje niet mee naar huis neemt, wordt het opgebaard in de rouwkamer van het ziekenhuis of van de uitvaartverzorger.

Begrafenis of crematie

Er zijn 2 mogelijkheden:

De eerste mogelijkheid is om een begrafenis of crematie te regelen in je eigen omgeving. Deze gebeurtenis helpt vaak bij de verwerking van je verdriet. Je kunt zo afscheid van je kind nemen op een manier die bij je past. Je kunt ervoor kiezen je kindje thuis op te baren in water/mandje/kistje/wiegje of bij een uitvaartcentrum.

Een tweede mogelijkheid voor kinderen geboren beneden de 24 weken is dat je je kindje in het ziekenhuis laat. Je kindje gaat dan naar het mortuarium, je hebt 10 dagen bedenktijd hiervoor. Het ziekenhuis zorgt dan voor de crematie. Er worden dan meerdere kindjes tegelijk gecremeerd. Ouders kunnen hier niet bij zijn en weten ook niet wanneer de crematie of het uitstrooien plaats vindt. Bij begraafplaats Noorderveld, te Nieuwegein is een speciaal uitstrooi veldje. Hier zijn eenmalige kosten aan verbonden van circa 40 euro.

Voor ouders die hun kindje verliezen na een zwangerschap korter dan 24 weken is door 5 ouderparen, de gemeente Utrecht en een kunstenares een speciale plek om deze helaas veel te vroeg geboren te begraven en te herdenken door hun naam en datum op het monument te plaatsen. Alle informatie vind je op www.utrecht.nl/veeltevroeggeboren (<http://www.utrecht.nl/veeltevroeggeboren>)

Als je besluit tot een begrafenis of crematie kan een uitvaartverzorger dit voor je regelen, maar je kunt ook zelf contact opnemen met de beheerder van een begraafplaats of crematorium. De kosten zijn dan lager. Wel is er heel wat te regelen. Hieronder vind je instanties die je daarbij kunnen helpen.

- ima-afschiedszorg.nl (<http://ima-afschiedszorg.nl>) - 'Als welkom heten en afscheid nemen samen komt'
- uitvaartdewending.nl (<http://uitvaartdewending.nl>) - 'De wending tussen dat wat moet en niet had moeten zijn. De verbinding met je hart en diepste pijn'
- prematuurkistje.nl (<http://prematuurkistje.nl>) - 'Jouw geboorte werd een afscheid'
- kinderuitvaart.nl (<http://kinderuitvaart.nl>) - 'Goed afscheid nemen helpt'

Kinderen erbij betrekken

Misschien vraag je je af of je de andere kinderen moet meenemen. Meestal is dit aan te raden, zeker wanneer ze ouder zijn dan twee jaar. Het helpt hen het verlies van hun broertje of zusje als werkelijkheid te beleven en het verlies te verwerken. Onze pedagogisch medewerkers zijn gespecialiseerd in de benadering naar kinderen en kunnen helpen dit soort complexe situaties te begeleiden en uit te leggen aan broertjes of zusjes.

Zie het hoofdstuk 'Rouw bij kinderen' voor meer informatie.

Aangifte en erkenning

Bij een zwangerschapsduur van minder dan 24 weken zijn ouders niet verplicht om het kindje aan te geven. Bij een zwangerschapsduur van meer dan 24 weken zijn ouders dit wel verplicht.

Kindje geboren tussen 12 en 24 weken

Wanneer je kindje wordt geboren na 12 weken, maar voor 24 weken zwangerschapsduur, is aangifte bij de Gemeente (waar het kindje is geboren) niet verplicht.

Je kunt ervoor kiezen je kindje mee te nemen naar huis en te laten begraven of cremeren. Hierbij is wel een verklaring van Geboorte en een Vrijwaringsbewijs nodig die de arts zal geven. De arts tekent een verklaring, waaruit blijkt dat een kind is geboren na een zwangerschap van minder dan 24 weken. Met deze verklaring kunnen de ouders, de begrafenisondernemer of de medewerkers van het mortuarium zorgdragen voor begrafenis of crematie.

Kindje geboren na 24 weken

Als je kindje is geboren na 24 weken zwangerschap, dan is aangifte bij de Gemeente waar het kindje is geboren is verplicht. Hiervoor dient een afspraak gemaakt te worden bij de Gemeente. De arts geeft een verklaring van natuurlijk overlijden (WLB art. 7.1) en een doodsoorzaakverklaring (verklaring B, CBS-registratie volgens art. 65 van de Gezondheidswet).

Je kunt ervoor kiezen je kindje mee naar huis te nemen en samen met een begrafenisondernemer de begrafenis/crematie te regelen. Volgens de wet dient het kindje bij deze termijn verplicht begraven te worden op een begraafplaats of gecremeerd te worden.

Als er geen geld is voor een uitvaart voor je kindje, treedt de Wet op de lijkbezorging in werking en bepaalt de

Sociale Dienst hoe de uitvaart eruit komt te zien. Met een eventueel geloof wordt uiteraard rekening gehouden, maar alles gebeurt zo minimaal mogelijk. In dit geval zal er ook gekozen worden voor een algemeen graf en voor een standaardkistje.

Sinds februari 2019 is de wijziging van de Wet Basisregistratie personen (BRP) in werking getreden. Hierdoor is het mogelijk om gegevens van een doodgeboren kindje op te nemen in de BRP. Ouders kunnen bij de gemeente een verzoek indienen om hun kind te erkennen. Hierdoor wordt het kindje zichtbaar voor ouders via MijnOverheid.nl en op een uittreksel van de BRP.

Kosten van het afscheid

Onder de 24 weken kan je kindje worden gecremeerd bij een uitvaartcentrum. De kosten hiervan zijn ongeveer 100 euro. Met een klein afscheid kost dit ongeveer 300 euro.

Let op! Uiteraard zijn deze en andere kosten genoemd in deze tekst gebaseerd op een bepaald moment en onder voorbehoud van wijzigingen door de organisaties zelf.

Boven de 24 weken komen de kosten voor een uitvaart van een baby op gemiddeld 1.000 euro. Dit is afhankelijk van de wensen van de ouders. Vaak vindt de uitvaart van een baby in besloten kring plaats, waardoor de uitvaartkosten lager zijn dan bij een uitvaart voor een volwassene.

Belasting

De kosten van de begrafenis van het kind zijn fiscaal aftrekbaar voor de ouders. En dat geldt óók voor de kosten van het graf én van het grafmonument. De kosten van een verzekering van een grafmonument zijn niet fiscaal aftrekbaar; dat ziet de Belastingdienst niet als een noodzakelijke uitgave, net als bijvoorbeeld onderhoud van een graf.

Welke begrafenis- en crematiekosten zijn aftrekbaar?

Je mag in de aangifte erfbelasting de volgende kosten aftrekken:

- Kleding voor en verzorging van de overledene;
- Rouwadvertenties, bloemen, condoleanceregister en (verzendkosten voor) rouwkaarten en bedankkaarten;
- Urn of kist, graf of andere rustplaats, grafsteen en plaatsen grafsteen;
- Koffietafel;
- Huur van de aula;
- Kerkdienst (huur en kosten sprekers) tot 1 jaar na het overlijden.

Een uitkering van een uitvaartverzekering moet je aftrekken van de kosten. Dekt een uitvaartverzekering (een deel van) de kosten? Verminder de uitvaartkosten dan met het bedrag dat de verzekeringsmaatschappij heeft uitgekeerd. Betaalt de verzekeringsmaatschappij meer dan de daadwerkelijke kosten voor de begrafenis of crematie? Dan moet je dat extra bedrag opgeven in de aangifte erfbelasting.

Uitvaartkosten zijn alleen aftrekbaar voor de erfbelasting. Je mag de uitvaartkosten dus niet aftrekken in de aangifte inkomstenbelasting.

Het kraambed

Meestal ga je na de bevalling al snel weer naar huis, maar soms moet je nog wat langer blijven om te herstellen. De verpleegkundigen hebben ervaring met het begeleiden van ouders in jouw situatie. Ook is het

vaak mogelijk om over je emoties te praten met een psychosociaal hulpverlener (maatschappelijk werk, geestelijk verzorger).

Kraamzorg

In principe heb je recht op kraamzorg als je bevalt bij een zwangerschapsduur vanaf 15-16 weken. Ook al is er geen kindje om voor te zorgen. Als je al kraamzorg had geregeld, zijn er meestal geen problemen te verwachten. Als je dit nog niet had geregeld, dan neemt het ziekenhuis contact met het kraamzorgbureau op. Vooral als je nog andere kinderen thuis hebt, is kraamzorg aan te bevelen.

De kraamverzorgende kan praktisch veel werk voor je doen. Ook als je alleen met je partner bent kan zij steun en hulp bieden. Indien mogelijk kiest het kraamzorgbureau iemand uit met ervaring met het verlies van een ongeboren kind. Sommige ouders willen de eerste dagen liever alleen zijn en geen vreemden om zich heen hebben.

Als je onder controle was bij een verloskundige tijdens je zwangerschap, bezoekt zij je ook aan het kraambed. In andere situaties kan het ziekenhuis een verloskundige vragen om de medische controles in het kraambed te doen. Vaak komt de huisarts ook langs.

Klachten in het kraambed

Je lichaam vertoont de normale reacties na een bevalling: na-weeën, vloeien en misschien ook pijn van de hechtingen. Borststuwung na de bevalling zonder kind om te voeden is een pijnlijke ervaring. Praat over deze ongemakken met je verloskundige, huisarts of gynaecoloog. Zij zullen proberen je te helpen.

Ook verpleegkundigen, verloskundigen of kraamhulp kunnen goede adviezen geven, zoals het dragen van een strakke nauwsluitende beha. De melkproductie wordt dan na enkele dagen minder en houdt daarna op. Er zijn ook medicijnen die de melkproductie voorkomen of kunnen stoppen, dit krijg je aangeboden in het ziekenhuis op indicatie.

Adviezen voor thuis

Geboorte-/overlijdenskaartje

Zeker bij een vergevorderde zwangerschap rekenen mensen op een geboortekaartje. Als dat niet komt, roept dat nogal eens pijnlijke vragen op. Daarom is het verstandig te laten weten dat je kindje stil is geboren via een kaartje of een overlijdensadvertentie. Je kunt kaartjes laten maken met een afdruk van het handje of voetje erop, met een tekening van andere kinderen, of met een tekst die je al in gedachten had.

De leegte

Waarschijnlijk wil je zo snel mogelijk na de bevalling naar huis, om je daar aan je verdriet te kunnen overgeven. Sommige vrouwen beleven het ontslag ook als vertrek uit een veilige omgeving met mensen die weten wat er gebeurd is en die meeleven met het verlies en verdriet.

Soms is het lege huis een beangstigend vooruitzicht. Als mensen uit je omgeving weinig of geen contact hebben gehad met je kind begrijpen zij soms je hevige verdriet niet. Daarom is het zo belangrijk hen ook te betrekken bij het afscheid nemen en je verblijf in het ziekenhuis.

Thuiskomen betekent vaak ook dat je te maken krijgt met de kinderkamer en alle babyspullen, met het huis dat al op de komst van het kindje was voorbereid. Het is niet goed als anderen al deze voorbereidingen voor je thuiskomst weghalen. Hoe pijnlijk ook, het is een van de noodzakelijke stappen bij het afscheid nemen. De

babypulletjes opruimen kan altijd nog; op een gegeven moment merk je dat je er aan toe bent.

"We hebben de babykamer onaangeroerd gelaten. Het is voor ons een soort vervanging voor het graf dat zij niet heeft."

Rouw bij kinderen

Kinderen gaan vaak anders om met rouw en verdriet dan volwassenen. Lees hieronder waar je als ouder rekening mee moet houden en hoe je je kind het beste kunt steunen.

Begrip en uitleg

Kinderen begrijpen nog niet alles van het leven. Als ze niet weten wat er gebeurd is, kunnen in hun fantasie zaken groter of erger worden. Het is belangrijk om de andere kinderen juiste, directe en eerlijke uitleg te geven. Pas de manier waarop je kinderen praat aan op hun leeftijd en ontwikkeling.

Vragen stellen

Kinderen stellen vaak veel vragen die soms heel direct kunnen zijn. Als ouder kan dit soms pijnlijk zijn. Toch is een kind gebaat bij zo eerlijk mogelijke antwoorden. Het geeft niet als je een antwoord niet weet. Samen delen van verdriet en machteloosheid is troostend. Belangrijk is dat je kind het gevoel krijgt dat hij zijn emoties mag uiten en zijn vragen mag stellen.

Schuld

Omdat kinderen een sterke fantasie hebben, denken ze soms ten onrechte dat het overlijden hun schuld is. Stel je kind hierin gerust en vertel dat zijn gedrag of gedachtes niet de oorzaak van het overlijden zijn.

Zorgen

Kinderen kunnen bezorgd zijn over hun toekomst. Bijvoorbeeld: "Met wie moet ik nu spelen?" of "Hoe moet het nu met mijn verjaardagsfeestje?" Dit zijn gewone zorgen voor kinderen en het helpt om ze serieus te nemen en ze te delen. Veel kinderen zijn ook bang dat hen hetzelfde zal overkomen als het kind dat overleden is.

Lichamelijke klachten

De emoties van kinderen kunnen zich uiten in lichamelijke klachten (buikpijn, hoofdpijn) of op het gebied van slapen en eten. Jonge kinderen vallen soms terug in ontwikkeling (duimzuigen, afhankelijk gedrag) en verleren wat ze net geleerd hebben (bijvoorbeeld zindelijk zijn). In feite gaan ze tijdelijk terug naar een eerdere ontwikkelingsfase waarin ze zich veilig voelden.

Spel

Kinderen kunnen hun emoties nog niet altijd goed verwoorden. Voor hen is spelen het meest natuurlijke middel om hun gevoelens te uiten en te verwerken. Er zijn kinderen die letterlijk vaak meerdere malen naspelen wat ze hebben gezien en meegemaakt (ze proberen bijvoorbeeld "begravenisje" te spelen). Uit het

spel of de tekeningen van je kind kunt je misschien aflezen welke emoties je kind heeft. Het kan fijn zijn om samen met je kind te tekenen of iets na te spelen. Ook voor oudere kinderen kan lezen of tekenen helpen bij de verwerking. Er bestaan goede kinderboeken voor diverse leeftijdsgroepen.

Gevoelens verbergen

Soms verbergen kinderen hun verdriet omdat ze jou als ouder willen ontzien. Dit kan ook de reden zijn dat ze soms hun gevoelens niet zozeer met jou delen, maar wel met iemand die iets verder van ze af staat, zoals een leerkracht. Daarbij komt dat kinderen meestal niet bijzonder willen zijn en niet anders dan hun leeftijdgenoten. Ook dat kan een reden zijn dat ze hun gevoelens verbergen. Ze hebben de sterke behoefte om bij de groep te horen. Vandaar dat rouwgroepen, waarin kinderen elkaar als lotgenoten ontmoeten, vaak goed werken.

Rouwen 'in stukjes'

Een ander verschil met volwassenen is dat kinderen vaak niet lang achtereen met verdriet bezig kunnen zijn en soms weer snel overgaan tot de dagelijkse activiteiten. Kinderen rouwen als het ware 'in stukjes'. Zo kunnen ze het ene moment intens huilen en vervolgens vragen of ze buiten mogen spelen alsof er niets aan de hand is. Dit is voor ouders soms moeilijk te begrijpen.

Kinderen beschermen zichzelf hiermee tegen al te heftige emoties. De eerste rouwreacties vertonen zich bij kinderen meestal niet direct na het overlijden van hun broertje of zusje. Soms duurt het enkele weken of zelfs maanden. Een kind moet zich namelijk eerst veilig voelen om zijn verdriet te kunnen uiten. Deze veiligheid ontstaat wanneer het dagelijks leven weer een beetje 'gewoon' begint te worden.

Openheid

Verberg jouw eigen gevoelens niet voor je kind. Hierdoor leren kinderen dat emoties niet opgekropt hoeven worden. Kinderen merken het echt wel als hun ouders van streek zijn. Het samen ophalen en herbeleven van herinneringen kan helpend en troostend zijn.

Betrek je kind erbij

Betrek kinderen zoveel mogelijk bij alles wat er gebeurt. Ze hebben vaak behoefte om concreet uitdrukking te geven aan hun verdriet: een tekening maken, kaarsjes branden of rituelen uitvoeren die ze zelf bedenken. Hierdoor voelen ze zich meer betrokken en kunnen ze op hun manier hun verdriet verwerken.

Afscheid

Laat kinderen afscheid nemen, ook als ze er tegenop zien. Begeleid je kind daarbij wel. Bereid hen er zorgvuldig op voor: vertel wat ze kunnen verwachten (zien, voelen), geef ze toestemming hun gestorven broertje of zusje aan te raken en bereid ze ook voor op mogelijke emotionele reacties van aanwezige volwassenen. Vraag waar ze tegenop zien. Dwing kinderen nooit, maar stimuleer wel.

Uitvaart

Zelfs jonge kinderen kunnen mee naar de uitvaart, zeker wanneer deze aangepast wordt aan hun aanwezigheid. Mogelijk kunnen ze een rol krijgen, bespreek dit met de uitvaartverzorger of geestelijk

verzorger. Moedig kinderen aan, maar forceer niets. Vraag waar ze tegenop zien en wat hen zou helpen. Zorg dat er eventueel een vertrouwd persoon aanwezig is die

Het rouwproces

Ouders van stil geboren kinderen hebben behoefte aan veel steun van mensen uit hun omgeving. Reacties zijn erg verschillend: lieve en troostende woorden 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 kwijt.

Lichamelijke en psychische klachten zijn normale uitingen van hevig verdriet. Die klachten verschillen van persoon tot persoon. Vaak voorkomende klachten zijn slaapproblemen, eetproblemen (geen eetlust, of juist overmatig eten), hoofdpijn, buikpijn, onrust, voortdurende moeheid en steeds terugkerende somberheid en huilbuien. Neem gerust contact op met je huisarts voor advies.

Aanvaard ook de praktische hulp die wordt aangeboden: soms blijkt je deze hard nodig te hebben. Via je huisarts kun je in contact komen met maatschappelijk werk of een psycholoog.

Het verlies van een stil geboren kindje en ook de beslissing een gewenste zwangerschap af te breken, zijn zeer ingrijpende gebeurtenissen. De meeste ouders blijken dit verlies na enige tijd goed te kunnen verwerken.

De laatste jaren is er gelukkig steeds meer kennis en begrip gekomen voor verdriet rondom een stille geboorte. Ouders krijgen meer de ruimte hun gevoelens te uiten.

Ieder persoon kan een rouwproces anders ervaren, beleven of verwerken. Je ontdekt soms in je relatie een andere kant van je partner waarbij je elkaar de ruimte en/of begrip moet geven om met deze ervaring om te kunnen gaan en om elkaar niet uit het oog te verliezen.

Het verlies van je kindje tekent je leven voor altijd. Je zult het kindje nooit vergeten. Het is belangrijk erop te vertrouwen dat je dit intense verdriet te boven kunt en zult komen. Het belangrijkste is dat je steeds je eigen gevoel volgt en je eigen beslissingen neemt. Zo nodig kunnen hulpverleners je hierbij steunen.

Wij wensen jullie heel veel sterkte en kracht met elkaar en jullie dierbaren, bij het verwerken van dit verlies.

Team Geboortezorg

Meer informatie

Lotgenotencontacten

Lotgenoten kunnen een grote steun zijn. Zij begrijpen en voelen vaak beter dan wie dan ook aan wat jij doormaakt. Misschien wil je je nu of op een later tijdstip opgeven voor een gespreksgroep van ouders die een kind hebben verloren. Meestal kan je huisarts, verloskundige of een hulpverlener uit het ziekenhuis je ook met zulke ouders in contact brengen.

Websites

- stillelevens.nl (<http://stillelevens.nl>) - Stille Levens is er voor jou. Om je informatie en steun te geven. 'Omdat wij je begrijpen, vanuit onze eigen ervaringen. Maar ook vanuit jarenlange ervaring in de geboortezorg.'

- [lieve-engeltjes.nl](https://www.lieve-engeltjes.nl/) (<https://www.lieve-engeltjes.nl/>) - Lieve Engeltjes is een contactgroep voor iedereen die te maken heeft met het verlies van een kind: ouders, broertjes en zusjes, grootouders, maar ook andere familieleden en betrokkenen. Via deze stichting kun je in contact komen met lotgenoten. Het is vaak zo waardevol om te kunnen delen wat je voelt, om erkenning en herkenning bij elkaar te vinden en mensen te spreken die aan een half woord genoeg hebben omdat ze begrijpen wat je doormaakt.
- achterderegenboog.nl (<http://achterderegenboog.nl>) - Stichting Achter de Regenboog ondersteunt sinds 1993 kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare, zodat deze ingrijpende gebeurtenis geen belemmering vormt om een gezond volwassen bestaan op te bouwen
- steunpuntnova.nl (<http://steunpuntnova.nl>) - Deze website is een aanrader en bevat veel goede informatie. Nova steunpunt maakt onderscheid tussen verschillende soorten verlies en geeft daarbij passende adviezen en steun. Ze werken met hulpkarten, die jou kunnen ondersteunen en helpen bij het maken van keuzes en beslissingen rondom de bevalling, geboorte en de periode hierna.

Boeken

Boekenlijst voor ouders na het overlijden van hun kind:

- Als je zwangerschap misloopt - Martha van Buuren
- Als je baby sterft - M. Cuisinier/ H. Janssen
- Altijd een kind te kort - Jeanette Rietberg
- De echo van mijn kind - H. Wagenmakers
- Een klein wit kistje - Johan de Boer
- En huilen doe je maar in de pauze - Ide Wolzak
- En toen was het stil - Mandy Munter
- Geen blote voetjes in het gras - Stichting Lieve engeltjes
- Geen blote voetjes in het zand - Stichting Lieve engeltjes
- Helpen bij verlies en verdriet - Manu Keirse
- Het verlies van uw baby - Birgit G. Hohenbruck
- Het zwaarste verlies - Barbara D. Rosof
- Ik breng je naar de overkant - E.A. Wolsink
- Je naam klinkt in ons door - Marinus van den Berg
- Jij bent de zon nu - Guillaume Stighelen
- Jij onzichtbaar bij mij - M. van den Berg
- Met lege handen - M. Cuisinier / H. Janssen
- Ongekend verlies - Annemarie van der Meer
- Ons kindje is overleden - Utrecht UZU
- Roerloos - Yvonne van Emmerik
- Thijs, en toen hield het leven op - Heleen Klop
- Verdriet dat niet verdwijnt - Marinus van den Berg
- Vingerafdruk van verdriet - Manu Keirse
- We hadden haar Anna willen noemen - Ida de Vries

Boekenlijst voor kinderen die te maken hebben met het rouwproces:

- Achter de regenboog - Jedidjah Formenoy
- Als ik aan je denk moet ik huilen - Ina Sipkes de Smit
- Als je dit leest ben ik al weg - Stefan Boonen
- Als vlinders konden spreken - Y. van Emmerik
- Bezoek aan de hemel - Elle Eggels
- Boek voor Belle - Marjan Berk
- Pieter en het treintje naar de sterren - H. en L. Schoolderman
- Mijn zusje is een sterretje - Richard van Leeuwen

- Liedje van verdriet - Annie van Ganswinkel
- Kind in rouw - Ide Wolzak
- In de zee van mama's buik - L. van den Berg en F. Gerestein
- Het sprookje van de dood - Marie-Claire van Bruggen
- Dag kleine ster - *Babyboek voor sterrenkindjes*

"Dag kleine ster is een boek ontwikkeld door een vrouw die zelf haar kindje is verloren. Je kunt je echo's erin plakken, ervaringsverhalen opschrijven, geboorte etc. Ik heb er zelf heel veel aan, ook om per stap op te schrijven wat er nu is gebeurd. Ik heb hierin ook de afdrukjes van de voetjes en handjes van inkt ingeplakt."

- **Lief dagboekje** (<https://www.liefdagboekje.nl/dagboekjes/voor-altijd-in-ons-hart>)

Naast een "Lief dagboekje" voor kinderen die verdriet hebben om het verlies van een dierbare, is er ook een serie 'voor altijd in ons hart', genaamd "Lieve jongen" en "Lief meisje". Deze zijn speciaal voor gezinnen die hun baby'tje zijn verloren tijdens de zwangerschap of kort na de geboorte. Het zijn invulboeken waar papa, mama, broertjes, zusjes, opa's en oma's in kunnen vertellen over deze meest verdrietige periode van hun leven. Schrijven, tekenen, foto's plakken... je verdriet een mooi plekje geven.

Ervaringsverhaal

- Ervaringsverhaal van een moeder die haar kindje verloor tijdens de zwangerschap:
<https://brokenbutreal.wordpress.com/2018/09/21/welkom-heten/>
<https://brokenbutreal.wordpress.com/2018/09/21/welkom-heten/>

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Geboortezorg (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/geboortezorg>)
- Gynaecologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/gynaecologie>)
- Kindergeneeskunde (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/specialismen/kindergeneeskunde>)

Contact Geboortezorg

T 088 320 64 00