

# Afscheid nemen van je baby



**stille levens**

Kenniscentrum Babysterfte



*“Vanaf het moment dat ik met persen begon was er alleen maar stilte in de verloskamer. Mijn man was heel lief en onze verloskundige had ons overal doorheen geloodst. We wilden onze dochter zo graag zien en tegelijkertijd wisten we dat, als ze eenmaal geboren was, het moment van accepteren van de harde realiteit begon.”* **Elsje**



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
<b>1. Als je baby overlijdt</b>	<b>8</b>
1.1 Als je baby tijdens de zwangerschap is overleden	9
Overlijden in de buik	
Overlijden na een zwangerschapsbeëindiging	
1.2 Bevallen van een overleden baby	11
Wachten op een spontane bevalling	
Kiezen voor een inleiding	
Waar wordt je baby geboren?	
Als ook het leven van moeder in gevaar is	
Tas voor het ziekenhuis	
Wie is er bij de bevalling?	
Pijnstilling	
1.3 Als je baby na de geboorte is overleden	18
Overlijden op de intensive care	
Plotseling overlijden in het ziekenhuis	
<b>2. De eerste reacties</b>	<b>22</b>
2.1 Emotionele reacties	22
2.2 Lichamelijke reacties	24
Hoe je lichaam reageert op verdriet	
Herstel van de bevalling	
Melkproductie	
2.3 Het slechte nieuws aan anderen vertellen	26
Gesprek met je kind(eren)	
<b>3. Als welkom heten afscheid nemen betekent</b>	<b>29</b>
3.1 Herinneringen maken	29
Naam geven	
Zien en vasthouden	
Wassen en aankleden	
Foto's	
Andere aandenkens	
Kaartjes versturen	
Geestelijke verzorging	
Afscheidsceremonie	
<b>4 Afscheid nemen van je baby</b>	

<b>3.2</b>	<b>Praktische zaken</b>	<b>39</b>
	Orgaandonatie	
	Beslissen over onderzoek /obductie	
	Je baby mee naar huis nemen	
	Watermethode	
	Als je baby thuis overlijdt	
	GGD-arts	
<b>4.</b>	<b>Uitvaart, registratie en regelgeving</b>	<b>42</b>
4.1	Aangifte van een doodgeboren baby	42
4.2	Aangifte van een baby die kort na de geboorte is overleden	43
4.3	Keuzes rondom de uitvaart	44
	Overleden voor 24 weken zwangerschap	
	Cremeren door het ziekenhuis	
4.4	Kraamzorg en nazorg	45
4.5	Betaald verlof	46
<b>5.</b>	<b>Verdriet en rouw</b>	<b>47</b>
	Terug naar je dagelijkse routine	
	Wisselende emoties	
	Verdriet en partners	
	Begeleiden van andere kinderen	
	Grootouders	
	Andere betrokkenen	
	Verwachtingen uitspreken	
<b>6.</b>	<b>Na de eerste weken</b>	<b>53</b>
	Nacontrole na de bevalling	
	De weken en maanden na het overlijden	
	Posttraumatische stressstoornis	
	De lange(re) termijn	
	Zelfzorg	
	Herinneren van je baby	
	Stap voor stap	
	<b>Stille Levens</b>	<b>60</b>
	Over ons	
	Brochures	
	Doneer aan Stille Levens	
	<b>Disclaimer</b>	<b>62</b>



# Inleiding

De dood van je baby is, ongeacht de duur van de zwangerschap, een enorme schok. Het is een van de meest ingrijpende verliezen waarmee een mens te maken kan krijgen. Iedere ouder heeft een persoonlijke ervaring en iedere situatie is anders, maar de dood van een baby kan een dieper verdriet geven en langer duren dan de meeste mensen zich realiseren. Hoe klein de baby ook is, er is al sprake van een band tussen ouders en baby. Je hebt gefantaseerd en gedroomd over de toekomst. Die verwachtingen zijn plotseling en ruw verstoord.

*'Het was niet in ons opgekomen dat de baby misschien dood zou zijn. Ik dacht dat de bevalling voorzichtig was begonnen en dat alle baby's dan minder bewegen. Ondanks de duidelijke boodschap en het lieve personeel dat met ons begaan was, drong het maar heel langzaam tot me door dat er iets verschrikkelijks was gebeurd.'*  
– Heleen

Juridisch gezien is er een onderscheid tussen baby's die voor of na 24 weken zwangerschap in de baarmoeder overlijden. Bij baby's die voor 24 weken zwangerschap in de baarmoeder of vlak na de geboorte overlijden, gebruiken sommige ziekenhuizen de term 'late miskraam'. Het kan zijn dat je deze term als pijnlijk ervaart en het gevoel hebt dat het de ernst van wat er is gebeurd onderschat. Deze term wordt gebruikt omdat de wettelijke regels voor registratie en uitvaart voor deze baby's anders zijn. Maar verdriet en rouw houden zich niet aan dit onderscheid. Daarom is deze brochure gemaakt voor alle ouders waarvan de baby overlijdt voor, tijdens of (kort) na de geboorte, ongeacht de zwangerschapsduur.



Voor en tijdens de bevalling is de moeder degene die beslissingen maakt; juridisch gezien heeft een kind tot na zijn geboorte geen rechten en de andere gezaghouder (meestal de partner) heeft dus ook juridisch geen zeggenschap over de bevalling. Dit is mede de reden dat delen van deze brochure aan de moeder zijn gericht. Uiteraard hopen we dat je, maar ook anderen die getroffen zijn door dit verlies, steun vindt in het lezen van de informatie.

De inhoud van deze brochure is gebaseerd op wettelijke regelingen, literatuur en op ervaringsdeskundigheid van ouders en zorgverleners. Stille Levens, het kenniscentrum babysterfte, heeft al deze informatie voor je verzameld en gebundeld. Op de website en in diverse brochures lees je waar je mee te maken krijgt als je baby overlijdt.

Kijk voor meer informatie over Stille Levens op [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl)

In de brochure wordt altijd het enkelvoud 'baby' gebruikt. Dit kan natuurlijk meervoud zijn voor de ouders die in verwachting zijn van een meerling en meer dan één baby verliezen. Daarnaast wordt de 'hij'-vorm gebruikt waar uiteraard ook 'zij' kan worden gelezen. Er wordt soms gesproken over 'de vader' terwijl je hier ook 'de partner' kunt lezen.

Deze brochure komt niet in de plaats van de ondersteuning door professionals. Stel hen alle vragen die je hebt en vraag door tot al je vragen beantwoord zijn.



# 1. Als je baby overlijdt

Je beseft het waarschijnlijk nog nauwelijks. Je hebt net te horen gekregen dat je baby is overleden, of zal komen te overlijden. In deze periode vol heftige emoties, moet je niet alleen met die gevoelens omgaan, maar tegelijkertijd verschillende keuzes maken. Misschien dat je het fijn vindt als iemand in je nabije omgeving je hierbij helpt of ondersteunt. Probeer de tijd te nemen, vragen te stellen en beslissingen te nemen die goed voelen.

Door de schok is het moeilijk de realiteit direct te erkennen en te verwerken, laat staan te aanvaarden. Je kunt je 'verraden' voelen door je lichaam omdat je nog van alles voelt.

Op dit moment bestaan er alleen maar normale reacties op jullie situatie, hoe vreemd ze ook lijken te zijn. Ben je bezorgd dat jij of je partner abnormaal reageren en denk je dat hiervoor extra aandacht nodig is, neem dan contact op met je zorgverleners. Zij kunnen de situatie mee beoordelen en zo nodig hulp inschakelen.





## 1.1 Als je baby tijdens de zwangerschap is overleden

### Overlijden in de buik

Als de baby tijdens de zwangerschap is overleden, is je eerste reactie misschien dat de baby er meteen uit moet. Hoe gek dit ook mag klinken, er is meestal geen medische reden om dit te doen. Er zitten voordelen aan een paar dagen wachten.

Bij heftige gebeurtenissen hebben mensen vaak tijd nodig om de eerste emoties te verwerken. Dat gaat niet binnen een of twee dagen. Daarnaast heb je tijd nodig om voldoende informatie te vergaren, zodat je weloverwogen beslissingen kunt nemen.

*Toen werd bevestigd dat onze zoon bij 35 weken zwangerschap plotseling was overleden, wilde ik zo snel mogelijk worden ingeleid. Het liefst dezelfde dag nog. De arts en verloskundige met wie we een gesprek hadden, probeerden ons de voordelen van afwachten te laten zien. Maar ik was in eerste instantie resoluut. De inleiding werd voor de volgende dag afgesproken, waarbij de verloskundige vertelde dat ze zelf pas over drie dagen weer dienst had. Dit gaf voor ons de doorslag, dan toch maar wachten. Wat zijn we allebei intens blij met deze 'extra' dagen die we met onze zoon hadden. De bevalling is, mede door de tijd die we kregen, een prachtige en zeer verdrietige ervaring geworden die in ons geheugen gegrift is.*

**– Paulien**



## Overlijden na een zwangerschapsbeëindiging

Bij prenataal onderzoek wordt tijdens de zwangerschap gekeken naar mogelijke afwijkingen bij de baby. Het kan zijn dat je te horen hebt gekregen dat je baby een afwijking heeft die niet met het leven verenigbaar is, of dat je baby een ernstige ziekte of beperking heeft waardoor de kwaliteit van leven ernstig wordt aangetast. Beslissen over het afbreken van een zwangerschap is een zeer persoonlijke en emotionele afweging, die van veel factoren afhankelijk is. Misschien ervaar je het niet als een keuze, maar voelt het als iets wat je overkomt en waar geen (goede) keuze in te maken valt.

Is de baby levensvatbaar? Heeft de baby enige kwaliteit van leven als hij wordt geboren? Kun je zelf de zorg aan en wat betekent het voor de rest van je gezin? Misschien houd je je ook bezig met wat de maatschappij van je besluit zal vinden. Wat zegt je geloof? En zo zijn er nog veel meer argumenten die je keuze bepalen.

Als het besluit is genomen om de zwangerschap te beëindigen, begint officieel een bedenktijd van vijf dagen, zoals is vastgelegd in de wet op de zwangerschapsafbreking. Deze bedenktijd staat soms op gespannen voet met hoe je je voelt en ook met de 24 weken-grens: een zwangerschapsbeëindiging moet plaatsvinden vóór de termijn van 24 weken zwangerschap. Bij een zwangerschapsafbreking wordt over het algemeen de bevalling ingeleid. Meestal overlijdt een baby nog voor de geboorte, in sommige gevallen leeft de baby nog korte tijd na de geboorte.

Het verdriet en de verwerking van het verlies na een zwangerschapsbeëindiging is vergelijkbaar met dat van ouders van wie de baby in de baarmoeder of kort na de bevalling overlijdt.



## 1.2 Bevallen van een overleden baby

De baby in je buik leeft niet meer. Het besef is er nog nauwelijks en toch moet je een keuze maken over de bevalling.

De gedachte dat je op de gewone manier moet bevallen van een baby die is overleden, is soms onverdraaglijk. Pijn hebben, weeën opvangen, persen; waarom zou je daar doorheen gaan als het je 'niks' oplevert? Die gedachte is heel begrijpelijk.

In goed overleg met zorgverleners wordt vrijwel altijd besloten tot het inleiden van de bevalling. Alleen op zeer dringende medische indicatie is een keizersnede een betere keuze. Een vaginale bevalling is voor de moeder veiliger dan een keizersnede. Het fysieke herstel na de bevalling is sneller dan na een keizersnede en bovendien is een litteken in de baarmoeder nadelig voor een eventueel volgende zwangerschap en bevalling.

Het klinkt op dit moment misschien onwaarschijnlijk, maar veel ouders zeggen uiteindelijk baat te hebben bij het 'normaal' maken van het abnormale. Met andere woorden: het helpt bij de verwerking als hun overleden baby op de wereld komt via dezelfde weg als levende kinderen. Dit meemaken vereist enorme veerkracht, maar het neemt niet weg dat je hier juist met een enorm gevoel van trots op terug kunt kijken.

Bedenk dat de zorgverleners tijdens de geboorte heel goed voor je zullen zorgen. Schroom niet aan te geven waar je behoefte aan hebt en aan te geven wat jij van je zorgverleners nodig hebt, zodat zij je kunnen helpen en ondersteunen je baby geboren te laten worden.

*'Ik herinner me dat ik alleen maar vol ongeloof kon luisteren naar de enige optie: een normale bevalling. Als iemand mij een volledige narcose en een keizersnede had aangeboden zou ik het zonder twijfel hebben laten doen. Ik wou dat iemand mij toen had durven zeggen dat de bevalling en de geboorte van onze eigen baby een herinnering is die ik mijn hele leven zal koesteren; ik heb hier nooit een seconde spijt van gehad.'* – Ank



## Wachten op een spontane bevalling

Inleiden is niet noodzakelijk, je kunt er voor kiezen te wachten totdat de bevalling uit zichzelf begint. Als er geen medische redenen zijn om de bevalling in te leiden, is dit wachten veilig.

Er zijn wel een paar dingen waar je rekening mee moet houden:

- Je zult af en toe naar het ziekenhuis moeten om te onderzoeken of wachten verantwoord blijft.
- Als er veel tijd verstrijkt tussen het overlijden en de geboorte van de baby, zal zijn conditie achteruitgaan; zijn huid wordt bijvoorbeeld slechter en kan kapot gaan en organen kunnen niet meer worden onderzocht.
- Bij een zwangerschapsbeëindiging kun je eventueel wachten tot een spontane bevalling op gang komt, maar realiseer je wel dat een zwangerschapsafbreking van een baby die nog leeft in de baarmoeder na 24 weken zwangerschapsduur niet meer is toegestaan. Behalve wanneer de baby geen enkele overlevingskans heeft buiten de baarmoeder.

## Kiezen voor een inleiding

De manier waarop de bevalling wordt ingeleid, is afhankelijk van de zwangerschapsduur en de baarmoedermond. Soms zijn er medicijnen nodig om de baarmoeder voor te bereiden op de bevalling, of de baarmoedermond 'rijp' te maken. Deze medicatie heeft tijd nodig om in te werken, en gedurende deze tijd hoef je meestal niet in het ziekenhuis te zijn.

De bevalling wordt ingeleid met vaginale tabletten, vaginale gel of met een combinatie van vaginale tabletten en tabletten die je moet slikken. Soms is medicatie via een infuus nodig om de bevalling op te wekken. Het rijp maken van de baarmoedermond, als het rond de uitgerkende datum is, kan ook met een ballonkatheter gebeuren. Als de bevalling eenmaal is begonnen, zijn de meeste moeders binnen 24 uur bevallen maar soms gaan er meerdere dagen overheen. De geboorte van de placenta (moederkoek) verloopt regelmatig moeizamer of incompleet, met name als je vroeg in de zwangerschap bevalt. Er bestaat een kans dat deze onder narcose moet worden verwijderd.



*'Het was absoluut noodzakelijk dat we weer terug naar huis gingen, weg van de verloskamers. We wilden de familie en vrienden bellen en ons voorbereiden op de inleiding die gepland stond. Ik geloof dat deze tijd ons de kracht heeft gegeven om de voorbereiding van de geboortedag op onze eigen manier te doen.'* – **Edwin**

## Waar wordt je baby geboren?

Als je kiest voor een inleiding, vindt de bevalling altijd in het ziekenhuis plaats. De afdeling die de zorg op zich neemt is niet in alle ziekenhuizen hetzelfde en hangt onder meer af van de zwangerschapsduur. Over het algemeen zal na zestien weken zwangerschap de bevalling plaatsvinden in een verloskamer of op de afdeling voor zwangere vrouwen.

Het kan emotioneel zwaar zijn als je hoort dat je bevalt op een plaats waar je levende baby geboren had moeten worden. Toch is dit vaak de beste plek, zeker bij een zwangerschap van meer dan 24 weken. De zorgverleners daar zijn opgeleid om deze complexe zorg te leveren en zijn gewend om te gaan met complicaties rondom de bevalling.

Soms word je opgenomen op de afdeling gynaecologie. Dit is vaak verder weg van de verloskamers, zodat je minder snel geconfronteerd wordt met babygehuil. De kamers op deze afdeling zijn minder 'gezellig', en de zorgverleners zijn meer gericht op de toestand van de moeder, dan op de baby. Als je kiest voor afwachten op een spontane bevalling, kun je er in Nederland voor kiezen je baby thuis geboren te laten worden. Bij complicaties ga je alsnog naar het ziekenhuis. Als je graag thuis wilt bevallen, overleg dit dan met je zorgverleners. Laat je goed voorlichten. Een weloverwogen eigen keuze draagt namelijk op een positieve manier bij aan de ervaring van de bevalling.



## Als ook het leven van moeder in gevaar is

In uitzonderlijke gevallen is het leven van de moeder in acuut gevaar. Soms betekent dit ook dat de baby komt te overlijden.

Op zo'n moment is er geen tijd om keuzes te maken.

De gezondheid van de moeder heeft dan de hoogste prioriteit.

Deze situatie is beangstigend en soms nog het meest voor de partner. Niets kunnen doen behalve hulpeloos toezien hoe artsen vechten voor het leven van je vrouw en/of het leven van je baby is een eenzame ervaring.

*'Het was verschrikkelijk. Het personeel was met velen tegelijk allerlei verschillende dingen aan het doen en niemand had tijd om de dingen rustig aan mij uit te leggen. Ze reden haar weg en ik bleef alleen achter, voor mijn gevoel duurde dit oneindig lang. Ik realiseerde me dat onze baby dood was en dat ik ook nog mijn vrouw kon verliezen.'* – **Stefan**

Als de situatie weer stabiel is, kun je geschokt zijn over wat er is gebeurd. Ook kan je, onder invloed van de medicijnen, slaperig, duizelig en niet goed aanspreekbaar zijn. Een deel van de gebeurtenissen is misschien aan je voorbijgegaan, of je hebt ze niet meegekregen omdat je onder narcose was.

Jij en je partner willen waarschijnlijk precies weten wat er is gebeurd, wat er is gedaan en waarom. Het ontbreken van informatie bemoeilijkt het verwerkingsproces en maakt rouwen nog zwaarder. Het kan helpen om, met behulp van de notities uit het dossier en een gesprek met zorgverleners, de ontbrekende puzzelstukjes te vinden.



## Tas voor het ziekenhuis

Neem voldoende spullen mee voor jullie allebei, om een paar dagen in het ziekenhuis te blijven. Denk daarbij aan kleding, ondergoed, toiletartikelen, badjas, pantoffels of slippers, je eigen kussen. Ook een paar kleine dingen om je kamer 'in te richten' kunnen de ziekenhuiskamer iets persoonlijker maken. Neem ook een fotocamera mee, je mobiele telefoon, een tablet of laptop en opladers. Eigen drinken, kleine snacks en iets simpels om de tijd door te komen, zijn fijn om bij je te hebben.

Het is goed om een aantal spulletjes voor je baby mee te nemen naar het ziekenhuis. Denk daarbij aan een dekentje of omslagdoek om je baby in te wikkelen na de geboorte. Een setje (kleine) kleertjes, een knuffel of ander zacht speelgoed om bij de baby te leggen of mee te geven in kistje of mandje kunnen onderdeel zijn van de babyspullen. Als je kleertjes koopt voor het afscheid, kun je overwegen deze in tweevoud te kopen. Zo heb je later een aandenken.

Het klinkt misschien gek, maar neem iets mee voor in je eigen armen, als je zonder baby naar huis gaat. Een dekentje, knuffel of mutsje vasthouden dat je met liefde voor je baby uitgezocht hebt, kan troost en steun geven.

## Wie is er bij de bevalling?

In Nederland is het vanzelfsprekend dat de partner aanwezig is bij de bevalling. Bedenk wie je graag om je heen wilt hebben in deze dagen. Je partner, maar misschien ook een goede vriendin of een familielid waarmee je een warme band hebt. Een vrouw met weëën ondersteunen is vaak lichamelijk en emotioneel uitputtend en dit geldt des te meer als de baby is overleden. Het is een normale reactie van partners dat ze zich hulpeloos en nutteloos voelen en niet weten hoe ze van steun kunnen zijn. Het feit dat er iemand bij is, kan op zich al een enorme steun zijn.



Ook een professionele doula (bevallingscoach) is een optie. Er zijn steeds meer doula's gespecialiseerd in het begeleiden van gezinnen die te maken krijgen met een ernstige medische diagnose of stilgeboorte.

*'Het is moeilijk aan de zijlijn te staan als de vrouw van wie je zoveel houdt pijn heeft bij de geboorte van een baby. Wetend dat al dit zware werk 'voor niets' is omdat we nooit voor de baby zouden gaan zorgen, was gewoon bruuft. Desondanks zou haar alleen laten nog vele malen moeilijker zijn geweest, iets waarvan ik mijn hele leven spijt zou hebben gehad.'* – **Sebastiaan**

## Pijnstilling

Het inleiden van de bevalling kan, zeker als de uitgerekende datum nog ver weg is, lang duren. Een ingeleide bevalling kan meer pijn geven dan een bevalling die spontaan begonnen is. In het begin van de ontsluitingsperiode helpen ademhalings- of ontspanningsoefeningen, massage of warmte de pijn te verlichten. Je partner of zorgverlener kan je daarbij helpen.

Als de pijn heftig wordt, zijn er diverse mogelijkheden voor pijnstilling. De keuze is afhankelijk van de mogelijkheden die het ziekenhuis biedt en de wensen die je zelf hebt. Bespreek de mogelijkheden met je zorgverlener, liefst voordat de bevalling begonnen is. Bedenk dat het vrijwel altijd mogelijk is je keuze te veranderen als de pijnbestrijding niet aan je verwachtingen voldoet. De meeste artsen en verloskundigen begrijpen heel goed dat de emotionele pijn die ouders voelen zo intens is, dat lichamelijke pijn daarbij teveel kan zijn.





Hier volgt een aantal mogelijkheden:

- Morfine-achtige pijnstilling. Deze sterke pijnstillers verlicht de pijn, maar neemt deze meestal niet helemaal weg, de scherpe kantjes gaan er wel af. Daarnaast heeft het bij veel mensen een ontspannende werking. Nadeel is dat je er flink misselijk van kunt worden, soms met braken tot gevolg. Suf worden en vergeetachtigheid zijn veelvoorkomende bijwerkingen die soms een verademing zijn en soms juist een bezwaar. Ook vermindert de werking na een paar uur en kan je ademhaling bemoeilijkt worden.

Met name als deze medicijnen worden gegeven vlak voordat de baby geboren wordt, kan sufheid ervoor zorgen dat het later lastig is om je de gebeurtenissen goed te herinneren. Dit kan het rouwen in een latere fase bemoeilijken.

- Een ruggenprik is een verdoving via de ruggenwervels waarbij de pijnzenuwen worden verdoofd, waardoor je de pijn van de wee niet meer voelt. Een arts prikt een naald tussen je ruggenwervels, terwijl je op je zij ligt of voorovergebogen zit. Op de plek van deze naald schuift de arts een klein plastic slangetje (katheter) tussen de wervels waardoor de verdovende vloeistof wordt toegediend. Door de verdovende vloeistof die de anesthesioloog toedient ben je (vrijwel) helemaal pijnvrij. Je hebt door de verdoving minder controle over je benen. Een infuus is daarom noodzakelijk en je blaas wordt leeggemaakt omdat zelf plassen vaak niet meer lukt. Afhankelijk van het ziekenhuisprotocol gebeurt dit door regelmatig leegmaken met een katheter. Deze blijft zitten totdat de baby er is. Na de bevalling wordt de blaas met een katheter meestal nog een keer gelegegd, omdat de controle over de blaas nog niet volledig terug is.



## 1.3 Als je baby na de geboorte is overleden

Als je baby veel te vroeg wordt geboren, er complicaties optreden tijdens de bevalling of je baby een ernstige aangeboren afwijking heeft, kan het zijn dat je baby al tijdens of kort na de bevalling overlijdt. Als je baby ernstig prematuur of ziek is, maar wel in leven is, komt hij terecht op de intensive care voor pasgeborenen (NICU). Misschien was je hier al op voorbereid door prenataal onderzoek, maar een opname op de intensive care kan ook totaal onverwacht zijn.

*‘Opeens ging het veel slechter met Tieme. Zo slecht dat we afscheid van hem moesten nemen. Als hij moest sterven dan bij mij, waar hij zich hopelijk fijn zou voelen door mij te ruiken en mijn hartslag te voelen, net als al die tijd in mijn buik. Tieme was nog veel mooier zonder al die slangetjes en pleisters. We hebben hem overspoeld met kusjes, voor hem gezongen en gezegd dat hij niet verder hoefde te strijden. Hij heeft zo nog zes uur bij ons in de armen gelegen. Dat hartje wat in mij begonnen was met kloppen zou hier in mijn armen gaan stoppen met kloppen. In mijn armen gleed het leven uit zijn lichaampje en het voelde zo oneerlijk. Hij had negen maanden lang zich mogen ontwikkelen in mijn buik maar moest ons vijf dagen na zijn geboorte al verlaten.’ – Tineke*

### Besluit om te stoppen met de behandeling

Een baby kan heel kort of juist lang op de intensive care verblijven. Artsen proberen zo goed mogelijk voor je baby te zorgen, maar desondanks kan je baby overlijden. Soms gebeurt dit in een acute situatie. Vaker wordt tijdens de behandeling duidelijk dat de baby niet kan overleven of dat de kwaliteit van leven zo laag is dat het beter is om de behandeling te stoppen. Bijvoorbeeld wanneer er sprake is van een ernstige beschadiging van de hersenen, longen of andere vitale organen. Wanneer het wel mogelijk lijkt om een baby in leven te houden met een intensieve behandeling, maar het zeker is dat een kind later geen normaal leven zal kunnen leiden, is bezinning over doorgaan of niet met de behandeling belangrijk en noodzakelijk.



Een beslissing zal altijd in nauw overleg met ouders worden genomen. Het kan zijn dat de behandelend kinderarts-neonatoloog je op een gegeven moment het voorstel doet om de behandeling te staken, omdat deze kansloos dan wel zinloos is geworden. Soms heb je dit misschien al voorvoeld, maar het kan ook plotseling uit de lucht komen vallen. Het kan voorkomen dat je zelf vindt dat verder doorgaan met de behandeling niet goed is en geen zin meer heeft, omdat dit alleen nog maar meer lijden voor de baby meebrengt.

Het is in het belang van je baby om dit te bespreken. Ook kan je als ouders onderling van mening verschillen. Geef ruimte aan elkaars gevoel en mening.

Zorg ervoor dat je helder en goed geïnformeerd wordt door de zorgverleners zodat je goed begrijpt wat er aan de hand is. Als je daar behoefte aan hebt, betrek dan andere mensen uit je omgeving die je vertrouwt. Vaak wordt je bijgestaan door een maatschappelijk werker van de afdeling neonatologie. Hij of zij kan je helpen met praktische vraagstukken of je in contact brengen met anderen. Wanneer je gelovig bent, ligt het voor de hand dat je iemand van je geloof erbij betreft. Ook daar kan het ziekenhuis je bij helpen.

Deze zeer moeilijke beslissingen over het stoppen van een behandeling worden nooit licht genomen, ook niet door de artsen. Daar is altijd een intensief proces van onderzoek en overleg aan voorafgegaan. Bij dit overleg worden ook de verpleegkundigen betrokken die je baby verzorgen en kennen. De arts neemt deze beslissingen nooit alleen. Je kunt natuurlijk altijd overleggen met de arts en verpleegkundigen.



Zorg ervoor dat je het tempo van het overleg kunt bijhouden. Gaat het te snel? Geef dit dan aan. Iedereen zal begrijpen dat je in deze situatie niet helemaal helder kunt nadenken en concentreren extra moeite kost. Laat je nooit onder druk zetten. De beslissing om de behandeling te stoppen, wordt nooit zonder overleg en overeenstemming met jullie als ouders genomen.

*Tijdens mijn zwangerschap had ik het gevoel dat er "iets" was met het kindje in mijn buik, maar volgens uitgebreide echo's was er niks verontrustends te zien. Precies op de uitgerekende datum werd onze dochter thuis geboren. Een dag later wilde de verloskundige dat een kinderarts haar voor de zekerheid zou onderzoeken. Toen bleek al snel dat er iets ernstigs aan de hand was. Een paar uur later stonden wij naast de kindercardioloog terwijl hij een uitwendige hartecho bij onze dochter deed. Zijn woorden sloegen de bodem onder mijn voeten weg, maar tegelijkertijd was er ook een gevoel van rust: dit was wat ik had gevoeld tijdens mijn zwangerschap.' – Léonie*

### **Overlijden op de intensive care**

Als het overlijden onafwendbaar is, wordt geprobeerd dit zo menselijk mogelijk te laten gebeuren. Dat wil zeggen dat verdere medische handelingen zoveel mogelijk achterwege blijven, met uitzondering van pijnstilling als dat nodig is. Je baby kan dan in rust overlijden. Het liefst in een aparte kamer buiten de verpleegafdeling en als het mogelijk is in de armen van de ouders. Soms overlijden baby's heel snel nadat het besluit is genomen, maar het kan ook even duren.



Bespreek met de zorgverleners wat je wilt, zij zullen je zo goed mogelijk willen begeleiden. Wanneer je er behoefte aan hebt om andere mensen bij het overlijden aanwezig te laten zijn, kun je dat zeggen. Ook is het van belang om je andere kinderen, als die er zijn, op de een of andere wijze bij het overlijden te betrekken.

Soms kiezen ouders ervoor om niet bij het overlijden van hun baby te zijn. Wanneer je dit echt niet wilt, dan hoeft dat niet. Laat je niet dwingen. Wees je ervan bewust dat ouders die wel bij het overlijden van hun kind aanwezig waren, hier meestal heel dierbare herinneringen aan over houden. Door met hun stervende baby in contact te blijven en tot het laatste moment te koesteren, hadden ze het gevoel alles te geven wat ze nog konden bieden. Je hoeft niet bang te zijn je baby te zien als hij dood is. Door je overleden baby te zien, voorkom je dat je later nare beelden krijgt over hoe hij er uitgezien zou hebben. Ouders voelen meestal naast verdriet juist ook grote trots.

### **Plotseling overlijden in het ziekenhuis**

Het is niet altijd mogelijk om erbij te zijn als je baby overlijdt. Soms gaat hij ineens achteruit, juist als je net weg bent. En hoewel je teruggeroepen wordt, ben je te laat. Dat is heel verdrietig, maar je kunt ervan uitgaan dat verpleegkundigen en artsen er alles aan hebben gedaan om het sterven van je baby zo comfortabel mogelijk te maken. Er is altijd iemand bij hem geweest.



## 2. De eerste reacties

Veel ouders die een baby verloren, zeggen dat zij niet wisten dat het mogelijk was om zoveel verdriet te hebben en dat hun leven volledig op zijn kop staat. Allerlei soorten emotionele en lichamelijke reacties zijn mogelijk na de dood van je baby. Reacties die je misschien niet verwacht, maar die volkomen normaal zijn.

*‘Ik herinner me de ochtend na de dood van mijn dochter zo helder, ik werd wakker en onmiddellijk realiseerde ik me dat ze er niet meer was. Ik snikte en snikte.’ – Levi*

### 2.1 Emotionele reacties

Je kunt je in shock of lamgeslagen voelen. In de eerste dagen of weken na het overlijden van je baby, besef of geloof je misschien nauwelijks wat er is gebeurd. Het is wellicht moeilijk om te begrijpen en te onthouden wat er tegen je wordt gezegd. Op onverwachte momenten of zelfs in je slaap kun je overvallen worden door tranen. Of je wordt wakker en denkt dat alles oké is waarna de harde realiteit je vervolgens plotseling en pijnlijk overvalt.

Je kunt je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde verliezen. Vooral moeders kunnen zich schuldig voelen en zichzelf soms de schuld geven van het overlijden van hun baby. Je kunt het gevoel hebben dat je je baby, partner of familie in de steek hebt gelaten.



*'Het was mijn verantwoordelijkheid om de eerste negen maanden van zijn leven voor mijn zoon te zorgen en om hem veilig op deze wereld te zetten. En ook al heb ik niet gerookt en gedronken en al de multivitaminen die werden geadviseerd ingenomen... dat schuldgevoel is er nog steeds. Het was mijn verantwoordelijkheid en ik heb gefaald.'* – **Liedewij**

Angst is een normale reactie op verlies. Daarnaast kun je boos zijn op jezelf, je partner, je baby, of op de zorgverleners die voor en je baby zorgden. Misschien ben je boos of jaloers op ouders met een gezonde baby. Wanneer je eigen leven verwoest lijkt, kan het moeilijk zijn om te accepteren dat het leven van anderen gewoon doorgaat. Je kan ook volledig stil vallen en misschien helemaal geen emoties uiten. Alle emotionele reacties zijn normaal.

Ouders die een baby van een tweeling of drieling verliezen, hebben vaak tegenstrijdige gevoelens. Er is verdriet om de overleden baby, terwijl er daarnaast hoop en vrees is voor een kwetsbare andere baby of baby's.



## 2.2 Lichamelijke reacties

### Hoe je lichaam reageert op verdriet

Rouw en verdriet kunnen lichamelijke klachten geven die erg lijken op klachten bij angst. Hartkloppingen of kortademig zijn, pijn en een drukkend gevoel op de borst, misselijkheid en darmklachten zijn allemaal lichamelijke reacties die je kunt krijgen. Je kunt het gevoel hebben dat er een steen op je maag ligt of een brok in je keel zit. Gebrek aan eetlust is een veelgehoorde klacht, maar overmatig eten kan net zo goed een reactie zijn op verdriet. Je kunt het gevoel hebben dat je uitgeput bent, maar toch moeite hebt met slapen. Misschien heb je flashbacks, hevige dromen en nachtmerries.

Als je baby op de intensive care voor baby's (NICU) opgenomen is geweest, heb je misschien te maken gehad met een achtbaan van emoties als de toestand van je baby veranderde. Misschien was er hoop, dan weer tegenslag. Je kunt je zowel lichamelijk als psychisch uitgeput voelen.

Rouwende ouders vertellen vaak dat hun armen letterlijk pijn doen, omdat ze hun baby niet kunnen dragen en verzorgen. Het kan zijn dat je de baby nog in je buik voelt bewegen, of je baby hoort huilen. Je kunt dingen zoeken zonder precies te weten waar je naar op zoek bent. Al deze reacties komen voor en zijn normaal.

*'Ik had gedacht dat termen als 'je armen doen pijn omdat je hem vast wilt houden' in waardeloze romans thuishoorden. Maar het is waar. Je armen doen pijn. Je borst voelt alsof er een grote steen op ligt. Je hart breekt in een miljoen stukjes. Het is het eenzaamste gevoel ter wereld.'* – **Astrid**





## Herstel van de bevalling

Hoewel je baby is overleden, jouw lichaam reageert als dat van een moeder die net bevallen is van een levende baby. Je kunt pijnlijke naweeën hebben die ervoor zorgen dat de baarmoeder weer krimpt tot normale grootte. Ook kun je vervelende hechtingen of een wond van de keizersnede hebben. De hoeveelheid bloedverlies is zoals gebruikelijk na een bevalling. Je borsten starten met het aanmaken van moedermelk. Bovenop de tranen vanwege het verlies, komen een paar dagen na de bevalling de 'normale' kraamtranen. Deze worden veroorzaakt door hormonen die bij de kraamtijd horen. Al deze lichamelijke reacties kunnen behoorlijk emotioneel belastend zijn.

## Melkproductie

Als je bevallen bent, start je lichaam automatisch met de productie van moedermelk. Het kan zeker een paar dagen of langer duren totdat de melkproductie stopt. De stuwung kan pijnlijk zijn en er kan wat melk uit je borsten lekken. De arts kan een medicijn voorschrijven om de productie van moedermelk te remmen, maar niet alle vrouwen kiezen hiervoor. Sommige moeders vinden het fijn om hun melk af te staan aan de moedermelkbank.

*'Ze boden me pilletjes aan om mijn melkproductie stil te leggen. Dat riep een enorme weerstand bij me op. Het plan was om James een jaar borstvoeding te geven. Ik had nu geen buik meer, geen baby. Het voelde niet goed om het enige tastbare bewijs van het moederschap plotsklaps af te kappen. Ik voorzag dat kolven me structuur zou kunnen bieden in deze chaos. Zou ik mijn melk niet kunnen doneren? Het kolven was confronterend. Niet het zachte mondje van mijn baby, maar een koud plastic ding tegen mijn borsten. Dat verdriet wilde ik ook volledig voelen, het was de enige manier om verder te komen. Het kolven was voor mij een mogelijkheid om iets van het moederschap in de praktijk te brengen.'* – **Jessica**



*Toen ik voor de tweede keer zwanger was, had ik al besloten geen borstvoeding te willen geven. De ervaringen na mijn eerste kind waren erg vervelend. Ik vroeg een verpleegkundige wat ik kon doen om de melkproductie te stoppen. Zij gaf mij een paar pilletjes en zei: 'Je kunt je er wat neerslachtig door voelen'. Vreemde opmerking gezien onze dochter voor haar leven vocht op de intensive care. Mijn verdriet was zo groot, de emotionele bijwerkingen van het pilletje heb ik nooit gemerkt.' – **Colette***

## 2.3 Het slechte nieuws aan anderen vertellen

Slecht nieuws brengen is altijd zwaar en extra moeilijk als je zelf in shock en gestrest bent.

*Toen moesten we het aan onze families vertellen. Hoe vertel je in vredesnaam je geliefden zulk verschrikkelijk nieuws?' – **Saskia***

Het is een eenzame en pijnlijke taak om familie en vrienden op de hoogte te brengen van het verdrietige nieuws. Sommige mensen wil je direct per telefoon of met een bericht op de hoogte stellen. Anderen kunnen nog wel even wachten. Als je je familie en vrienden belt kun je het beste meteen beginnen met: 'Ik ben bang dat ik slecht nieuws heb.' Dit helpt om de toon te zetten en voorkomt die eerste ongemakkelijke vragen. Als je baby rond de uitgerekende datum is overleden, zijn mensen meestal in gespannen verwachting en klaar om vragen te stellen over het geslacht, de naam en het gewicht van de baby. Zij zullen in shock zijn van dit nieuws en vinden het mogelijk moeilijk te accepteren. Als je baby voor de bevalling is overleden en nog niet is geboren is, vragen mensen misschien of de artsen het wel zeker weten.



Familie en vrienden weten vaak niet goed wat ze moeten zeggen. Misschien voelt het alsof je hen steun moet bieden in plaats van dat je van hen steunt ontvangt. In dat geval is het belangrijk om zelf duidelijk een positie in te nemen over wat je wel en niet prettig vindt en nodig hebt. Soms helpt het om iemand te vragen jullie wensen over te brengen aan je omgeving, want dat is lastig om zelf te doen als je in shock of verdrietig bent.

Besef dat je niet alle vragen van iedereen hoeft te beantwoorden. Vertel zoveel als je aankunt. Op een later moment kun je op de manier die jij prettig vindt meer uitleg geven over wat er is gebeurd. Dit kan mensen ook tijd geven om op een goede en bedachtzame manier te reageren.

*‘Aan vage kennissen en zakelijke contacten heb ik een mail gestuurd. Ik was verbaasd juist van deze mensen de meest ontroerende reactie te krijgen. Waarschijnlijk omdat zij de tijd hadden om de eerste shock te verwerken voordat zij reageerden.’ – Ronald*

Als je het niet aankunt om het nieuws zelf te vertellen, kun je vragen of iemand anders dit voor je wil doen. Laat diegene weten wat je graag zou willen zeggen. Je kunt aangeven hoe je wil dat mensen in de eerste dagen contact met je opnemen: je kunt bijvoorbeeld meer behoefte hebben aan kaarten, tekstberichten of mails dan aan telefonisch contact.



## Gesprek met je kind(eren)

Als je al kinderen hebt, moet je hen het slechte nieuws ook vertellen. De manier waarop je dat doet, is afhankelijk van de leeftijd van je kind, zijn capaciteiten om je te begrijpen en de vragen die je kind stelt. Jonge kinderen kunnen moeilijk bevatten dat de dood definitief is. Desondanks is het belangrijk dat je precies vertelt wat je bedoelt. Een goede regel is om dingen kort en helder uit te leggen en niet te veel tegelijk te vertellen. Geef je kind ruimte om vragen te stellen en beantwoord deze eenvoudig en naar waarheid. Als kinderen behoefte hebben aan meer informatie vragen ze vanzelf door, totdat ze genoeg weten. Bij jonge kinderen is dit meestal vrij snel, oudere kinderen hebben meer vragen. Lees meer over hoe je kinderen vertelt over en betreft bij het overlijden van je baby in de brochure 'Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby.'

Als het mogelijk is, laat je kind(eren) dan fysiek afscheid nemen van de baby. Het overlijden van een baby is een belangrijke gebeurtenis in het gezin, daar horen de andere kinderen bij. Kinderen hebben het nodig de baby te zien, voelen en ruiken om te beseffen wat dood is; het maakt de dood van de baby concreet.

*'Ik moest mijn zoon vertellen dat onze baby in de buik dood was gegaan, dat papa en mama een hele tijd heel verdrietig zouden zijn en dat we ondanks dit verdriet nog heel veel van hem hielden. Als er ooit een moment is geweest waarop ik dacht dat mijn hart zou breken was het dat moment.'* – **Mustafa**



## 3. Als welkom heten afscheid nemen betekent

*‘Vanaf het moment dat ik met persen begon was er alleen maar stilte in de verloskamer. Mijn man was heel lief en onze verloskundige had ons overal doorheen geloofdst. We wilden onze dochter zo graag zien en tegelijkertijd wisten we dat, als ze eenmaal geboren was, het moment van accepteren van de harde realiteit begon.’*

– Elsje

*‘We wisten dat ze niet meer leefde, maar de stilte toen ze werd geboren was oorverdovend. Zo hadden we de komst van onze dochter niet voorgesteld. Het was nauwelijks te verdragen.’* – Niels

### 3.1 Herinneringen maken

Als iemand van wie we houden overlijdt, delen we vaak herinneringen en verhalen aan diegene met anderen. We koesteren wat aan die persoon herinnert en denken aan de tijd die we samen door hebben gebracht.

Na de geboorte van je baby is er naast verdriet ook trots. Je bent immers ouders geworden van een prachtige zoon of dochter. Deze twee emoties kunnen naast elkaar bestaan. Gun jezelf de tijd om kennis te maken met je baby, door hem of haar een naam te geven, aan te kleden en bijvoorbeeld voor je baby te zingen. Heet je baby welkom voordat je afscheid neemt – beiden zijn belangrijk. Er zijn verschillende manieren om het onderscheid tussen deze twee te markeren, bijvoorbeeld door je overleden baby in andere kleding te begraven dan waarin hij aangekleed is na de geboorte.



*'Die eerste nacht in het ziekenhuis verwachtte ik dat hij elk moment zijn ogen zou openen, dat zijn gehuil mij zou wekken. Maar zijn ogen bleven dicht. Vier dagen heeft James hier thuis gelegen, in zijn wiegje met koelelementen. Op de filmpjes die ik met mijn telefoon maakte, praat en zing ik tegen hem terwijl ik met hem op mijn arm door ons nieuwe huis loop. In het blauw-wit gestreepte pakje dat James op het filmpje aan heeft, is hij ook begraven. Om zijn huidje niet te beschadigen heb ik hem geen andere kleertjes meer durven aantrekken. Nu heb ik er spijt van dat ik hem nooit gewassen heb, of een luier omgedaan. Die simpele verzorgtaken, zo standaard voor alle ouders. Het kwam toen niet in me op in het ziekenhuis. Andere dingen hadden toen mijn aandacht.'* – **Jessica**

*'Ik herinner me nog zo goed dat ik tegen de verloskundige zei dat ik zo graag "wees welkom lieve schat" had willen zeggen. Ze vertelde me dat ik dat nog steeds kon doen.'* – **Kim**

Wanneer je baby is overleden voor of tijdens de geboorte, heb je maar enkele herinneringen. Ook heb je maar weinig tastbare aandenkens. Zorgverleners in het ziekenhuis hebben hier meer ervaring mee en kunnen je helpen om een aandenken te maken om zo je baby te herinneren. Misschien vind je dat in eerste instantie geen fijn idee, maar foto's of andere spullen zoals een naambandje of navelklem kunnen ontzettend belangrijk zijn, vooral in de jaren die nog komen. Het delen van een aandenken maakt dat familie en vrienden beter begrijpen wat het overlijden van je baby voor je betekent.



*‘Eenmaal in het ziekenhuis werd onze dochter direct meegenomen voor onderzoek. Toen we weer bij haar mochten komen, zag ik dat haar navelklemmetje weg was. Bij navraag bleek dat een verpleegkundige het had weggegooid. Zelfs jaren later raakt deze herinnering mij nog altijd. Van mijn andere drie kinderen heb ik het navelklemmetje wel, alleen die van haar ontbreekt. Net of ze nooit is geboren.’ – Féline*

Neem de tijd om te bedenken wat bij je past en waar je je goed bij voelt. Wil je familie en vrienden laten kennismaken met je baby? Mogen zij je kindje ook vasthouden? Wil je er foto's van maken? Stellen anderen iets voor wat jij niet wilt, zeg dit dan ook. Misschien heb je zelf andere ideeën over wat je graag zou willen. Als je baby is overleden op de NICU, heb je misschien al tijd gehad om enkele dingen te doen die hier voorgesteld worden.

## **Naam geven**

De meeste ouders geven hun baby een naam. Het geeft de baby een eigen identiteit en kan het makkelijker maken over hem of haar te praten. Een naam geven betekent ook de erkenning van zijn bestaan. Maar andere keuzes zijn net zo goed mogelijk: sommige ouders besluiten hun baby geen naam te geven, of blijven het koosnaampje gebruiken dat zij tijdens de zwangerschap gebruikten.

Als een baby extreem vroeggeboren is of al een tijd voor de geboorte is overleden, kan het moeilijk zijn voor zorgverleners om direct het geslacht van de baby te bepalen. Je kunt hier op verschillende manieren mee omgaan: je kunt ervoor kiezen om te wachten totdat het geslacht van je baby is vastgesteld door een specialist of na onderzoek van je baby, voordat je een naam kiest. Als je ervoor kiest om geen onderzoek te laten verrichten kan je zelf het geslacht van je baby bepalen, of je kiest ervoor om een naam te geven die zowel voor een jongen als voor een meisje geschikt is.



## Zien en vasthouden

Als je baby korte tijd heeft geleefd of opgenomen was op de intensive care, heb je misschien je baby vastgehouden en geknuffeld voordat hij of zij overleed. Als je baby voor of tijdens de bevalling is overleden, zal de arts of verpleegkundige vragen of je hem wilt zien.

Het idee om je baby te zien en vast te houden is wellicht een beetje eng. Zeker als je nog nooit een overledene hebt gezien. Maar meestal geldt de tijd die je met je baby doorbrengt als een dierbare herinnering. Een ervaring die de meeste ouders voor geen goud willen missen.

*Vooraf waren we bang voor onze eigen reactie. Maar toen ze er eenmaal was, voelde we ons vooral trotse vader en moeder. Ondanks haar kapotte huid, ingeklapte borstkas en zwarte nageltjes, vonden we haar prachtig. Het vader- en moedergevoel wordt toch echt aangewakkerd. Misschien zelfs meer dan anders, omdat ze zo kwetsbaar was.' – Anna*

Als je niet zeker weet of je je baby wilt zien of angstig bent over hoe je baby eruitziet, kun je aan de arts of verpleegkundige vragen om te vertellen wat je kunt verwachten. Als je baby langere tijd voor de geboorte is overleden, kan het uiterlijk verslechterd zijn. Dit is moeilijk te voorspellen. Als je baby enkele dagen voor de bevalling is overleden, laat de huid meestal snel los (maceratie). Ook het nekje is vaak erg slap. Bij het aanraken van de huid van je baby gaat deze snel kapot. Als dit het geval is, bespreekt de arts of verpleegkundige dit met je als je baby is geboren. Als je niet zeker weet of je hem of haar wilt zien, kan je ook eerst een handje of voetje bekijken. Deze zijn vaak prachtig.





Wassen en je baby aankleden of in een mooie omslagdoek wikkelen, kan de kennismaking met je baby vergemakkelijken. Als je baby zichtbare afwijkingen heeft, is het meestal mogelijk om je baby zo in te wikkelen of aan te kleden dat de afwijking niet zo opvallend is. Zorgverleners zullen hier hun uiterste best voor doen.

Je kunt besluiten om je baby niet te zien. De keuze is aan jou, niemand moet zich onder druk gezet voelen. Het allerbelangrijkst is om te doen wat goed voelt voor jou of jullie. Wel is het zo dat het ouders vaak helpt in hun rouw als ze de baby hebben gezien, ook als de baby een afwijking heeft. Misschien ben je bang dat nare beelden van je baby op je netvlies blijven staan, maar dat is niet zo. De werkelijkheid is vaak minder heftig dan de realiteit. Je onthoudt juist de mooie dingen aan je baby, zoals de haartjes of vingertjes. Na verloop van tijd zal het gevoel van liefde voor je baby vooropstaan en verdwijnen de concrete beelden naar de achtergrond.

Als je hebt besloten om je baby niet te willen zien, kan je nog van gedachten veranderen. Vertel het aan de verpleegkundige in het ziekenhuis. Als je thuis bent, neem dan telefonisch contact op met de verloskamers of met het telefoonnummer dat je mee hebt gekregen toen je het ziekenhuis verliet. Zij kunnen dan regelen dat je je baby alsnog kunt zien. Dit is meestal in een speciale (familie)kamer bij het mortuarium. Soms moet je na ontslag uit het ziekenhuis voor het zien van je baby contact met de uitvaartbegeleider opnemen. Dit verschilt per ziekenhuis. Omdat er dan al wat meer tijd is verstreken, is het uiterlijk van je baby veranderd.



## Wassen en aankleden

Afhankelijk van de grootte en de conditie van je baby, wil je misschien zelf je baby wassen en aankleden. Dat voelt misschien raar, maar toch draagt dit vaak bij aan een goed gevoel en het creëren van herinneringen. Natuurlijk kan je ook de verpleegkundige vragen om dit voor je te doen. Overleden baby's worden op een koelbedje gelegd om het lichaam goed te houden.

Misschien wil je iets van thuis meenemen om de baby mee te kleden. Als je baby erg klein is, kun je speciale kleertjes via sites kopen. Hele kleine baby's worden meestal alleen in een omslagdoek gewikkeld.

*'Ik borstelde zijn haar en trok hem het nieuwe vest aan dat ik voor hem had gekocht. Ik moest alle dingen doen waar ik naar had uitgekeken om te doen. Het was mijn kans om hem alle liefde te laten zien die ik had.'* – **Caitlyn**

Veel ziekenhuizen hebben 'little quilts of love'. In de begeleidende brief die ouders meekrijgen staat dat het quiltje is bedoeld als blijk van warm medeleven in een moeilijke en donkere periode voor ouders die hun baby verliezen. Het initiatief is als het ware een uitgestoken hand en een arm om jullie heen.



## Foto's

Zorgverleners in het ziekenhuis bieden meestal aan om foto's van je baby te maken. Je kunt ook zelf foto's maken. Als je een mobiel of digitale camera gebruikt, denk er dan aan om de foto's zo snel mogelijk te downloaden voor het geval je je telefoon of camera verliest. Je kunt het bestand met de foto's ook naar je e-mailadres sturen.

Ziekenhuizen maken altijd foto's voor het dossier, ook als ouders zelf geen foto's willen maken. Vaak doen ze dit met een digitale camera. Het is mogelijk om deze foto's op een SD-kaartje (secure digital card) mee te krijgen. Ook kun je vragen om de herinneringen in een afgesloten enveloppe te doen en mee naar huis te nemen. Je kunt deze herinneringen en foto's opbergen en als je eraan toe bent alsnog bekijken.

Als je niet wilt dat er ook maar een enkele foto wordt genomen, zeg dit dan vooral. Als je wel foto's wilt, overweeg dan om foto's van jezelf of je partner met de baby of foto's van jullie drieën te maken. Je kunt foto's maken met andere familieleden erbij, bijvoorbeeld met andere kinderen of opa's en oma's. Een detailfoto kan heel mooi zijn, zoals van een handje of voetje. Ook kun je voor de foto de handen of voeten van je baby zelf vasthouden. Neem zoveel tijd als je nodig hebt om alle foto's te maken die je wilt.

Als je baby is overleden na een zwangerschapsduur van minstens 23 weken bestaat de mogelijkheid om via de Stichting *Make a Memory* door een professionele fotograaf foto's van je overleden baby te laten maken. Stichting Still maakt foto's ongeacht de zwangerschapsduur. Deze stichtingen willen troost bieden door middel van professionele foto's als tastbare herinnering. Zij komen zowel in het ziekenhuis als bij je thuis. Voor ouders zijn daar geen kosten aan verbonden. De kosten worden gedragen door sponsoren en donaties. De professionele fotografen werken vrijwillig voor deze stichtingen. Meer informatie over deze stichtingen kun je vinden op de website van [Stille Levens](#).



Als je overleden baby bij een tweeling of drieling hoort, wil je misschien foto's maken van alle baby's samen. Dit is mogelijk van groot belang als één of twee baby's wel zijn blijven leven: in de toekomst, als zij oud genoeg zijn om te begrijpen dat zij één van een tweeling of drieling zijn, kunnen deze foto's ondersteunen in hun rouw. Voor broers en zussen van gestorven meerlingen is het waardevol om later informatie en beelden te hebben.

*'Ik besloot dat het beter was een foto te hebben die ik mogelijk nooit zou bekijken dan een foto te willen die ik niet heb.'* – **Patrick**

### Andere aandenkens

Er zijn nog meer aandenkens mogelijk, soms afhankelijk van de zwangerschapsduur. Denk bijvoorbeeld aan een echofoto (en/of -film), de navelklem, het naambandje, een stukje registratie van de hartslag op het CTG-apparaat van voor of gedurende de bevalling of het wiegkaartje.

Als je baby haartjes heeft, kun je een haarlokje bewaren. De verpleegkundige kan je misschien helpen met het maken van hand- en voetafdrukjes. In sommige ziekenhuizen maken ze afdrukjes in gips. Bij de gratis herinneringsdoos van Stichting Phéron zit materiaal waarmee je een gipsafdrukje kunt maken. De gegevens van deze stichting kun je vinden op de website van [Stille Levens](#).

Sommige ziekenhuizen bieden een herinneringsboekje aan waar je persoonlijke details in kunt schrijven of aandenkens zoals foto's of hand- en voetafdrukjes in kunt plakken. Je kunt ook je eigen herinneringsboekje maken. Behalve een herinneringsboekje geven ziekenhuizen weleens een speciale doos om herinneringen in te bewaren. Je kunt uiteraard ook zelf een herinneringsdoos maken.



Je kunt nog veel meer bewaren. Zoals de foto's en de bloemen die je hebt gekregen (die moet je dan wel drogen), gedichten, rouwkaarten, e-mails en kaarten en andere dingen die je helpen om je baby te herinneren. Als er een begrafenis of crematie is, dan wil je misschien de foto's van de bloemen, de dienst of andere verhalen of gedichten bewaren.

*'Mensen vragen me soms of het verlies van James al een plek heeft. Ik vind dat een vreselijk woord. Verdriet is geen laatje dat je open en dicht doet. James blijft verweven in mijn leven. Laatst zat ik op de fiets en zag ik hem voorop in het stoeltje zitten. Zwarte krulletjes in de wind, handjes in de lucht van plezier. Intense vreugde en intens verdriet kunnen naast elkaar bestaan. Bestaan naast elkaar. Het is heel simpel: ik heb een prachtige zoon.'* – **Jessica**

## Kaartjes versturen

Als je al ver in de zwangerschap was, verwacht je omgeving meestal een geboortekaartje. Je kunt via het geboortekaartje ook meteen het overlijden bekendmaken of ervoor kiezen apart een rouwkaartje in te steken. Als je baby is overleden voordat er geboortekaartjes zijn verzonden, dan kun je dat laten weten aan je omgeving door een zelfgeschreven of gedrukt kaartje, briefje of een overlijdensbericht in de krant.

Het kan natuurlijk gebeuren dat je de geboortekaartjes al had verstuurd voordat je baby overleed. Ook dan is het goed om de mensen uit je omgeving alsnog te laten weten dat je baby is overleden. Op deze manier kunnen familieleden, vrienden en kennissen jullie steunen. Je kunt aangeven of en wanneer je bezoek wilt ontvangen en wat je verder van je omgeving verwacht.



Vind je het lastig om te bepalen wat je op een kaartje moet zetten? In sommige ziekenhuizen zijn er kaartjes van andere ouders als voorbeeld. Je uitvaartbegeleider heeft voorbeelden beschikbaar en op internet is informatie te vinden. Denk rustig na en bepaal zelf wat bij jullie past.

### **Geestelijke verzorging**

De meeste ziekenhuizen hebben vertegenwoordigers van verschillende geloven in dienst. Geestelijk verzorgers besteden het grootste deel van hun tijd aan luisteren en het bieden van hulp. Je hoeft geen ceremonie te willen of gelovig te zijn om met een geestelijk verzorger te praten. Als je een geestelijk verzorger wilt zien of contact wilt met iemand van je eigen geloof, vraag dit dan aan de arts of een verpleegkundige. Uiteraard kun je zelf iemand benaderen als geestelijk verzorger.

### **Afscheidsceremonie**

Je kunt je baby laten zegenen of een andere ceremonie laten plaatsvinden die voor jou past bij het overlijden van je baby. Misschien wil je hierbij andere familieleden betrekken, of wil je iemand vragen dit te leiden. Dit kan bijvoorbeeld een pastor, dominee of imam zijn, een geestelijke verzorger van het ziekenhuis, een vriend of relatie, of een onafhankelijke voorganger van een uitvaart.



## 3.2 Praktische zaken

In de periode direct na het overlijden van je baby, zul je ondanks alle emoties ook veel praktische beslissingen moeten nemen. Dat is niet makkelijk, maar erg belangrijk om bij deze verschillende zaken stil te staan.

### Orgaandonatie

In Nederland mag een pasgeboren baby organen doneren, mits het voldragen is en een bepaald lichaamsgewicht heeft. Toch komt orgaandonatie tussen pasgeboren baby's zelden voor in ons land. Begrijpelijk; het is een enorm gevoelig onderwerp om te bespreken als je net gehoord hebt dat je baby overleden is. Als een pasgeboren baby geschikt is als donor, wordt er eerst gekeken of er een geschikte ontvanger is. Alleen als die er is, wordt er overgegaan tot transplantatie. Als dit iets is dat jullie overwegen, of waar je meer informatie over wilt, geef dit dan aan bij je zorgverleners.

### Beslissen over onderzoek /obductie

Waarom is je baby precies overleden? Er zijn verschillende manieren om daar achter te komen. Zo kan er bloedonderzoek of chromosoomonderzoek worden gedaan. Een andere mogelijkheid om de doodsoorzaak te achterhalen is obductie. Een obductie kan mogelijk opheldering verschaffen over de doodsoorzaak. Het is bij je afweging belangrijk te weten dat de precieze doodsoorzaak eerder niet dan wel gevonden wordt.

De bevindingen van het onderzoek kunnen je verder helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van je baby.

[Lees meer over het onderzoek in de brochure 'Onderzoek na het overlijden van je baby'.](#)



## Je baby mee naar huis nemen

Je kunt je overleden baby mee naar huis nemen. Dat mag gewoon met je eigen auto. Je krijgt dan een verklaring van levenloze geboorte of overlijden uit het ziekenhuis mee. Je kunt je baby in je armen houden of in een reiswiegje vervoeren. Bedenk van tevoren hoe je het ziekenhuis wilt verlaten om ongemakkelijke situaties in bijvoorbeeld een lift te voorkomen. Thuis kan het een goed gevoel geven om je baby een tijdje in het wiegje of ledikantje neer te leggen dat met zoveel liefde gereed is gemaakt. Je kunt je overleden baby ook in een mandje of kistje leggen, wat je maar wilt. De uitvaartbegeleider kan een koelement of koelsysteem in het wiegje of bedje leggen. Je kunt op deze manier in je eigen omgeving afscheid nemen van je baby. Je kunt elk moment gaan kijken, de baby oppakken, knuffelen en verzorgen. Zo kunnen mensen uit je omgeving ervaren dat je baby, ook al is hij overleden, écht deel uitmaakt van je gezin.

Voor een eventuele obductie kan je baby naar het ziekenhuis en later weer thuis worden gebracht. Je mag je baby mee naar huis nemen tot de dag van de begrafenis of crematie.

## Watermethode

In steeds meer ziekenhuizen wordt tegenwoordig de 'Watermethode' aangeboden. Als je hiervoor kiest, wordt je baby in koud water gelegd, zodat je kunt zien hoe hij er in de baarmoeder uitzag. De huid van de baby neemt door deze methode wat vocht op waardoor de baby er iets voller uit gaat zien. Ook wordt de kleur van de huid wat lichter en zijn eventuele afwijkingen soms ook beter zichtbaar. Als je dit wilt kan de baby tussentijds uit het water worden gehaald om te worden vastgehouden, of om foto's te maken.





## Als je baby thuis overlijdt

Als een baby onverwacht thuis overlijdt, worden er formele procedures in gang gezet om na te gaan of niemand de baby opzettelijk schade heeft toegebracht. Mogelijk komt er een politieagent bij je langs om vragen te stellen over de omstandigheden waarin je baby is overleden. Dit kan je als schokkend ervaren; weet dat het de normale procedure is. Deze informatie wordt doorgegeven aan een forensisch arts die bij de GGD werkt, de gemeentelijke lijkschouwer. Die bepaalt of er juridische stappen moeten worden ondernomen, en zo ja, welke.

## GGD-arts

Nadat een baby rondom de geboorte is overleden, is er altijd contact met de GGD-arts. Dit is ongeacht of een baby thuis of in het ziekenhuis is overleden. De plicht geldt niet voor baby's die na een zwangerschap van minder dan 24 weken zijn geboren en binnen 24 uur na de geboorte zijn overleden.

In principe gebeurt dat door de behandelend arts, de kinderarts of zijn waarnemer. De GGD-arts zal enkele vragen stellen en gegevens noteren. Het doel van de lijkschouw is om de reden van het overlijden vast te stellen. Als de behandelend arts overtuigd is van een natuurlijk overlijden, geeft hij een verklaring van overlijden af. Bij overlijden rond de geboorte is landelijk afgesproken dat dit voldoende is en hoeven er geen vervolgpcedures opgestart worden.



# 4. Uitvaart, registratie en regelgeving

## 4.1 Aangifte van een doodgeboren baby

Het opmaken van de akte van geboorte (levenloos) is niet afhankelijk van de duur van de zwangerschap. De akte komt inhoudelijk overeen met een geboorteakte en wordt opgenomen in het overlijdensregister. Deze akte is een officiële erkenning dat je baby ter wereld is gekomen en geldt als officieel bewijs. Het ziekenhuis geeft een verklaring af waaruit blijkt dat een baby levenloos geboren is.

Een overleden baby na een zwangerschapsduur van 24 weken moet worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waar de bevalling plaatsvond. Voor een overleden baby na een kortere zwangerschapsduur mag dit, maar is het niet verplicht. Als je baby overlijdt voor de 24 weken zwangerschap is de Wet op de Lijkbezorging niet van toepassing. Er zijn geen regels; niets is verplicht of verboden.

De gegevens (zoals naam, adres, woonplaats, namen van ouders, tijdstip, plaats en datum van overlijden) worden aan de Burgerlijke Stand doorgegeven. Ouders mogen als het om hun eerstgeborene gaat, de achternaam van het kind kiezen. Dat kan de achternaam van de vader of van de moeder zijn. De naamskeuze is niet bindend voor volgende kinderen.

Sinds 3 februari 2019 hebben ouders de mogelijkheid om hun doodgeboren baby te laten registreren in de Basisregistratie Personen (BRP). Ouders kunnen een verzoek tot registratie indienen bij de gemeente waar ze wonen. Het is een persoonlijk verzoek dus als beide ouders de baby willen registreren op hun persoonslijst, moeten ze allebei een verzoek indienen. Het maakt niet uit hoe lang geleden er sprake is geweest van een doodgeboren baby en hoe lang de zwangerschap heeft geduurd. Ook ouders die in een (ver) verleden te maken hebben



gehad met de geboorte van een eerder in de buik overleden baby, kunnen hun baby alsnog laten registreren. Kijk voor meer informatie over registreren in de BRP, op onze website [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl)

## 4.2 Aangifte van een baby die kort na de geboorte is overleden

Van een baby die kort na de geboorte overlijdt, wordt een geboorteakte opgemaakt. Dat geldt ook als een baby overlijdt binnen de termijn van drie dagen die geldt voor de geboorteangifte. Er wordt dan gelijktijdig een akte van overlijden opgemaakt. Als je baby na de bevalling nog geleefd heeft, wordt bij de aangifte dus zowel een geboorte- als een overlijdensakte opgemaakt. Het blijkt dat dit bij de Burgerlijke Stand soms problemen oplevert, omdat ambtenaren niet goed op de hoogte zijn van deze regel. Geef aan dat het belangrijk voor je is om de correcte registratie te krijgen.

Het is een moeilijk moment om aangifte te doen van de geboorte en tegelijk van het overlijden van je baby. Als de vader zich daartoe in staat voelt, kan hij zelf aangifte doen maar dat hoeft niet. Het mag ook iemand anders zijn die aanwezig was bij de bevalling of de uitvaartbegeleider. De aangifte moet je binnen drie dagen na de geboorte doen. Als dit niet kan vanwege een feestdag of weekend wordt de termijn met ten minste twee dagen verlengd.

Je baby kan altijd in het trouwboekje worden bijgeschreven. Dit mag je zelf doen. Door je baby een naam te geven, het geslacht bekend te maken en het officieel te laten registreren, krijgt hij een identiteit. Veel ouders ervaren dit als een erkenning van het bestaan van hun baby en dit heeft vaak een positieve invloed op het rouwproces.



## 4.3 Keuzes rondom de uitvaart

Een uitvaart kan religieus zijn of niet religieus, traditioneel of zelf vormgegeven zijn. Neem de tijd om na te denken hoe je afscheid wilt nemen van je baby, wat bij je past en goed voelt om te doen.

Voor baby's die na 24 weken zwangerschap zijn overleden, geldt een wettelijke begraaf- of crematieplicht. Dit geldt ook voor baby's die geboren zijn bij een zwangerschapsduur van minder dan 24 weken én die langer dan 24 uur hebben geleefd.

Ongeacht wat voor uitvaart je kiest, er zijn altijd keuzes te maken. Je kunt speciale dingen in het kistje of mandje van je baby doen, zoals een zachte knuffel, een brief of een gedicht. Als er andere kinderen in het gezin zijn, probeer hen dan te betrekken bij de uitvaart. Willen zij misschien iets aan hun broertje of zusje meegeven?

[Lees meer over de mogelijkheden en keuzes die je moet maken in de brochure 'Uitvaart van je baby'.](#)

### Overleden voor 24 weken zwangerschap

Steeds vaker wordt een baby jonger dan 24 weken zwangerschap begraven of gecremeerd. Wettelijk is dit niet verplicht. De beheerder van de begraafplaats of het crematorium heeft wel een verklaring van een arts nodig waaruit blijkt dat je overleden baby geboren is vóór 24 weken zwangerschapsduur.

### Cremeren door het ziekenhuis

Een baby die is geboren onder 24 weken zwangerschap, kun je in het ziekenhuis laten (behalve als je baby toch langer dan 24 uur geleefd heeft). Het ziekenhuis zorgt dan voor de crematie. Doorgaans worden meerdere kinderen na elkaar gecremeerd. De tijdsduur tussen de bevalling en de crematie is enkele weken tot maanden. Je kunt daar niet bij aanwezig zijn en je weet niet wanneer de crematie plaatsvindt. Vaak wordt achteraf meegedeeld wanneer de crematie of begrafenis heeft plaatsgevonden. Er zijn ziekenhuizen die met crematoria specifieke afspraken hebben over een plek waar de as wordt uitgestrooid.



## 4.4 Kraamzorg en nazorg

Ondanks dat de meeste ouders het liefst thuis zijn, kan het zijn dat je het contact mist met de zorgverleners die voor jullie en je baby hebben gezorgd. Als je baby is overleden, informeert het ziekenhuis je huisarts en verloskundige (voor zover deze nog niet op de hoogte waren), zodat zij je thuis verder kunnen ondersteunen en voor je kunnen zorgen.

Bijna alle moeders hebben zorg na de bevalling nodig. Zij hebben advies en hulp nodig bij stuwing van de borsten en pijnlijke hechtingen. Zowel jij als je partner hebben zorg en ondersteuning nodig bij wat jullie is overkomen. Bij een zwangerschapsduur van 24 weken of meer heb je recht op kraamzorg. Alhoewel alle opleidingen aandacht geven aan zorg na een doodgeboorte, zal niet elke kraamverzorgende er even vertrouwd mee zijn. Het loont om een rondje te bellen naar verschillende bureaus, of een zzp'er in te huren die ervaring heeft met het ondersteunen van ouders na de dood van hun baby.

In uitzonderingsgevallen kan er na een zwangerschap tussen 18 en 24 weken kraamzorg worden gegeven. Er bestaan ook particuliere kraamzorgorganisaties die langere zorg op maat bieden. Ook in opkomst zijn zogeheten postnatale doula's die de verzorging van de moeder en eventuele andere kinderen op zich nemen nadat de kraamverzorgende vertrokken is.

In principe wordt je huisarts en verloskundige door het ziekenhuis geïnformeerd over wat er gebeurd is. Als je huisarts en/of verloskundige niet binnen enkele dagen na thuiskomst contact opneemt, neem dan zelf contact op.



## 4.5 Betaald verlof

Als je baby overlijdt, kun en wil je meestal niet meteen weer aan het werk. Als je baby voor de 24 weken zwangerschap overlijdt, heb je geen recht op een zwangerschapsuitkering.

Als werknemer kan je je ziek melden. Je werkgever kan dan een ziektewetuitkering aanvragen.

Voor ondernemers geldt dat zij navraag moeten doen bij hun arbeidsongeschiktheidsverzekering of Broodfonds. Vaak zijn miskramen, abortussen en vroege doodgeboortes uitgesloten van een uitkering.

Als je baby na 24 weken zwangerschap in de buik, tijdens, of na de bevalling overlijdt dan heb je recht op 16 weken betaald verlof. Vanaf 2019 hebben ook partners recht op geboorteverlof. Dit recht geldt ook als de baby levenloos wordt geboren of kort na de bevalling overlijdt.



## 5. Verdriet en rouw

In de weken en vaak zelfs maanden na het overlijden van je baby, kun je het gevoel hebben dat je hele leven in het teken staat van verdriet en pijn. Het kan best lang duren voordat deze gevoelens wat beginnen te verminderen en het verdriet iets minder overweldigend wordt.

Huilen en praten over je baby kunnen manieren zijn om je gevoelens te uiten. Je wilt je verhaal misschien telkens weer opnieuw vertellen, een heel gangbare manier om je rouw de ruimte te geven. Probeer die behoefte niet te onderdrukken. Het kan zijn dat je het prettig vindt om op te schrijven wat er is gebeurd en hoe je je elke dag voelt. Misschien heb je behoefte aan tekenen, schilderen, een gedicht schrijven, een dagboek bijhouden, een website maken, een blog opzetten of een plakboek maken.

Het kan ook zijn dat je het juist moeilijk vindt om je gevoelens te uiten en niet over je baby wilt of kunt praten. Dat is oké, als dat voor jou goed voelt. Hoe je ook rouwt, het is belangrijk om niet te vluchten in zaken die op zichzelf schadelijk zijn zoals extreem veel werken, jezelf isoleren of te veel drinken.

### Terug naar je dagelijkse routine

Teruggaan naar het leven van vóór het overlijden van je baby kan ingewikkeld zijn en je zwaar vallen. Dat de wereld doordraait, terwijl die van jou stil lijkt te staan, kan onwerkelijk voelen. Het kan een enorme drempel zijn om weer de wereld in te stappen.

Je kunt bang zijn dat je je baby vergeet als je de draad weer oppakt. Je kunt je uitgeput voelen en het kan erg moeilijk zijn om energie en motivatie op te brengen voor de dagelijkse huishoudelijke taken. Je hebt misschien geen zin om de telefoon op te nemen of bezoek te ontvangen. Enerzijds kan het moeilijk zijn om naar buiten te gaan, anderzijds vlucht je misschien het liefst je huis uit.



Probeer rustig aan te doen en verwacht niet te veel van jezelf. Je kunt niet alles tegelijk. Als familie of vrienden willen helpen, geef dan aan wat jij nodig hebt. Misschien vind je het prettig als ze een maaltijd brengen, boodschappen doen of bepaalde huishoudelijke taken overnemen. Het kan fijn zijn als iemand je helpt met het beantwoorden van de berichten, telefoontjes en e-mails of andere praktische zaken die je nu niet aankunt. Je kunt ook vragen of er iemand met je meegaat als je voor het eerst naar plekken gaat waar je met je meegangere buik bent geweest, zoals de bakker of het schoolplein.

Helaas ontvang je onvermijdelijk ook baby-gerelateerde mails en post. Dit kan maanden aanhouden. Vaak heb je je hiervoor opgegeven aan het begin van je zwangerschap en moet je je hiervoor afmelden. Natuurlijk kun je iemand vragen dit voor je te doen.

Als je al babykieren en andere spullen hebt gekocht, zul je na moeten denken over wat je daarmee wilt. Goed bedoelende familieleden of vrienden bieden soms aan om de babyspullen weg te halen. De meeste ouders vinden het prettig om dit zelf te doen, wanneer ze hiertoe in staat zijn, ook al is het erg emotioneel en pijnlijk om de babyspullen die met liefde zijn uitgezocht vast te houden en eventueel op te ruimen. Neem je tijd en voel je niet gedwongen iets snel te regelen. Bij sommige winkels kun je de ongebruikte babykieren en spullen terugbrengen wanneer je baby is overleden.

### **Wisselende emoties**

Omdat rouw vaak 'in vlagen' komt, kun je het gevoel hebben dat je uren en soms zelfs dagen volkomen normaal kunt omgaan met het verlies van je baby. Rouw wordt afgewisseld, in periodes van herstel en ook periodes van verlies: het ene moment gaat het heel erg goed met je, het volgende moment zit je er helemaal doorheen. Probeer daar niet van te schrikken. Je kunt je hier schuldig over voelen en denken dat je niet meer





loyaal bent aan je baby als je even vrolijk bent of met normale dingen bezig wilt zijn. Maar het betekent niet dat je je baby bent vergeten of dat het je niet meer kan schelen. Het is dus volkomen normaal om periodes te hebben waarin alles kalm en 'normaal' is, afgewisseld met momenten waarin je acuut en intens verdrietig bent.

### **Verdriet en partners**

Jij en je partner kunnen het gevoel hebben 'los van elkaar' te staan. Het is erg moeilijk om iemand te ondersteunen als je zelf veel ondersteuning nodig hebt. Omdat rouw in vlagen komt, betekent dat jij en je partner niet op hetzelfde moment hetzelfde gevoel hoeven te hebben. Jullie kunnen verschillende manieren hebben om met je gevoelens om te gaan en de manier waarop je gevoelens uit, kan verschillend zijn.

Verschillen in wijze van rouwen en conflicterende verwachtingen leiden makkelijk tot misverstanden, gekwetste gevoelens, woede en ruzies. Dit is schrijnend in een tijd waarin je het gevoel hebt dat je juist dicht bij elkaar wilt zijn en elkaar wilt ondersteunen. Zulke moeilijkheden kunnen effect hebben op alles in de relatie, inclusief de seksuele relatie.

Het is belangrijk om geduldig en lief voor elkaar te zijn.

Probeer de ander te vertellen wat je voelt en luister oprecht naar elkaar, al is dat moeilijk. Houd in gedachten dat mannen en vrouwen op verschillende manieren rouwen. Probeer te accepteren wat je partner zegt en doet; iedereen gaat anders om met verdriet en reageert verschillend.

[Lees hierover meer in de brochure 'Je relatie na het verlies van je baby'.](#)



Neem de tijd, schakel hulp in als je het gevoel hebt dat het niet goed gaat. De wereld draait door, maar het is echt oké om die van jou even stil te zetten. Het kan helpen om steun van anderen te krijgen zodat je voor steun niet alleen afhankelijk bent van elkaar. Overleg eventueel met je huisarts. Hij of zij kan jullie zo nodig doorverwijzen naar een professionele hulpverlener, zoals bijvoorbeeld een psycholoog, rouwtherapeut of maatschappelijk werker.

### Begeleiden van andere kinderen

Ook al wil je je kinderen het leed besparen, toch merken kinderen dat hun ouders verdriet hebben. Hen buiten het verlies houden, kan onzekerheid, angst en schuldgevoel veroorzaken: 'Heb ik misschien iets fout gedaan waardoor mama zo vaak huilt?' Meestal hebben broertjes en zusjes meegeleefd met de zwangerschap en uitgekeken naar de nieuwe baby. Het is goed om over de dood van hun broertje of zusje te praten en hen bij het afscheid te betrekken. Voorlezen uit kinderboeken over de dood of het maken van een herinneringsboek kunnen hierbij helpen. Kinderen brengen de baby vaak onverwacht en spontaan ter sprake. Daar kun je soms van schrikken, maar het kan tegelijkertijd heel steunend zijn.

Lees meer hierover in de brochure 'Kinderen ondersteunen na verlies van je baby'.

*'De geboorte en de dagen thuis met de baby waren voor ons hele gezin met nog drie andere kinderen een mooie belevenis.'* – **Theo**

*'Mijn zoontje wil geen broertje meer, want die gaan dood, zegt hij. Hij wil alleen nog maar een zusje.'* – **Giovanni**



## Grootouders

Opa's en oma's rouwen wanneer hun verwachte kleinkind overlijdt. Het is daarnaast pijnlijk voor hen om hun kind en zijn of haar partner zo intens verdrietig te zien. Grootouders kunnen zich machteloos voelen, omdat er niets is wat ze aan de situatie kunnen veranderen.

[Lees hierover meer in de brochure 'Voor grootouders'.](#)

## Andere betrokkenen

Familie en vrienden zijn vaak erg geschrokken van het nieuws dat je baby is overleden en weten niet wat ze moeten zeggen of doen. Misschien heb je het geluk om één of meer vrienden te hebben die echt willen luisteren en ermee om kunnen gaan als je huilt. De meeste mensen begrijpen simpelweg niet wat het betekent om je baby te verliezen. Soms zijn mensen bang dat je overstuur raakt als ze over de baby praten. Ze praten dan over andere dingen of proberen het onderwerp te vermijden. Sommige vrienden of kennissen zullen je misschien letterlijk uit de weg gaan om maar niets tegen je te hoeven zeggen.

Sommige mensen zullen goedbedoelde maar kwetsende dingen zeggen in een poging het verdriet te verzachten zoals: 'Het is waarschijnlijk maar beter zo' of 'Gelukkig heb je nog andere kinderen'. Dit heeft als gevolg dat je je niet serieus genomen voelt door mensen die dichtbij je staan en van wie je de meeste steun had verwacht. Hoe moeilijk het ook is, geef vooral aan dat dit soort opmerkingen je niet helpen. Ze zijn goedbedoeld, maar tonen de machteloosheid die mensen voelen om echt troost te bieden in dit soort situaties.

[Lees hierover meer in de brochure 'Voor familie en vrienden'.](#)



## Verwachtingen uitspreken

Je zult waarschijnlijk zelf aan familie en vrienden moeten laten weten wat je nodig hebt of van hen verwacht. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat je moet zeggen wanneer je wel en wanneer je niet wilt praten, wanneer je wilt dat iemand langskomt en wanneer niet, wanneer je wilt dat iemand een maaltijd komt brengen maar dan ook weer weggaat, of wanneer je boodschappen gedaan wilt hebben. Sommige mensen zijn opgelucht als ze horen wat ze kunnen doen om jou te helpen. Stel je hulpvraag zo concreet mogelijk. Veel mensen bieden hulp aan; antwoord meteen dat je de hulp graag aanvaardt maar op dit moment nog niet weet wat je nodig hebt. Zeg dat je erop terugkomt. Dit maakt hulp vragen op een later moment makkelijker. Maak het zo concreet mogelijk.

Misschien is het allerbelangrijkste wel dat je je familie en vrienden moet vertellen wanneer je graag wilt dat zij simpelweg naar je luisteren zonder oordeel, antwoorden en advies. Als een goede vriendin, familielid of kennis zwanger is kan dit confronterend zijn. Voel je vooral niet schuldig als je hen niet wilt zien of niet in staat bent om hun berichten en telefoontjes te beantwoorden.

Sommige familieleden of vrienden nemen helemaal geen contact met je op. Het is normaal dat je hier boos en verdrietig over bent. Meestal is het de angst om je van streek te maken en hebben ze geen idee wat ze moeten zeggen of doen in zo'n situatie. Het allerergste is al gebeurd, dus wat je ook doet, kan alleen verzachten.



## 6. Na de eerste weken

### Nacontrole na de bevalling

De nacontrole bij de gynaecoloog, of eventueel verloskundige als je thuis bent bevallen, is een belangrijk moment. Het kan fijn zijn om weer over alle feiten en emoties te spreken. Misschien voelt het voor jou vertrouwd om weer naar de plek terug te keren waar je baby is overleden, maar het kan ook zijn dat je het juist als confronterend ervaart.

Op welk tijdstip de nacontrole plaatsvindt, verschilt van ziekenhuis tot ziekenhuis. Vaak worden twee afspraken gemaakt: de eerste enkele weken na de bevalling en de volgende een aantal weken later. Het belangrijkste van deze bezoeken is bekijken hoe het lichamelijk en geestelijk met je gaat. Het is fijn als je samen met je partner kunt gaan. Je kunt dan napraten over je baby, hoe en wat er het na ontslag uit het ziekenhuis is gebeurd en hoe het nu met jullie gaat.

Als je baby enige tijd na de bevalling overleden is, krijg je ook een afspraak voor een nagesprek bij de kinderarts. Tijdens dit gesprek worden de gebeurtenissen rond het overlijden nogmaals besproken, net als de uitslag van een eventuele obductie. Blijkt uit onderzoek dat sprake is van een genetische (erfelijke) afwijking, dan wordt je doorverwezen naar een klinisch geneticus.

### [Lees hier meer over in de brochure 'Onderzoek na overlijden van je baby'.](#)

Als je (na verloop van tijd) graag opnieuw zwanger wilt worden, wil je weten of er gevolgen zijn voor een toekomstige zwangerschap en wat er mogelijk is om de risico's te verminderen. Met je zorgverlener kun je bespreken wanneer je weer kunt proberen om opnieuw zwanger te worden, mocht je dat willen.



## De weken en maanden na het overlijden

Na de begrafenis of crematie en de resultaten van het onderzoek kun je je erg verdrietig en leeg voelen. Misschien vind je het moeilijk om te geloven dat je je ooit weer goed zult voelen. Je kunt het gevoel hebben dat je door andere mensen onder druk gezet wordt om binnen een paar weken over de dood van je baby heen te zijn, dat je je verdriet moet verbergen en een vrolijk gezicht op moet zetten.

Bij een meerlingzwangerschap waarbij jullie een of meer baby's zijn verloren maar wel een levende baby hebben gekregen, kunnen mensen verwachten dat jullie gelukkig zijn. Maar het hebben van een levende baby wil niet zeggen dat je minder verdriet hebt om je baby die is of baby's die zijn overleden. Gevoelens van geluk en verdriet kunnen naast elkaar bestaan, al is het soms verwarrend ze tegelijkertijd te ervaren.

De emotionele achtbaan waarin ouders de weken en maanden na het overlijden van hun baby zitten, is een natuurlijke reactie op verlies. De meeste ouders vinden hun weg weer, verweven het verlies in het dagelijks leven en kunnen na verloop van tijd 'normaal' functioneren, maar het kan ook zijn dat je professionele hulp nodig hebt om je verder op weg te helpen. Dat is niets om je voor te schamen.

Soms krijgen moeders een postpartum depressie. Dit is iets anders dan verdriet, wat een normale rouwreactie is; een postpartum depressie wordt onder andere veroorzaakt door hormonen, het is een biologische disbalans die getriggerd of verergerd wordt door extreme omstandigheden (zoals het overlijden van een baby). Als je twijfelt of er bij jou mogelijk sprake is van een postnatale depressie, neem dan direct contact op met je huisarts.



## Posttraumatische stressstoornis

Een posttraumatische stressstoornis (PTSS) is een angststoornis die kan ontstaan na het meemaken van een traumatische gebeurtenis. De meest kenmerkende symptomen van PTSS na de bevalling zijn herbeleving van een gebeurtenis, vermijding van situaties die doen herinneren aan de traumatische gebeurtenis en verhoogde prikkelbaarheid. Als je deze symptomen na een aantal maanden nog steeds hebt, is het een goed idee om op zoek te gaan naar professionele hulp. Maak een afspraak met je huisarts en vertel hoe je je voelt. Indien nodig kan hij je doorverwijzen naar een (in rouw gespecialiseerde) psychotherapeut. Het overlijden van een baby is altijd traumatisch, maar heeft meestal geen PTSS tot gevolg. Daarom is het belangrijk dat je bij iemand terecht komt die hierin is gespecialiseerd en die de goede diagnose kan stellen.

Het kan helpen om als ouders samen een hulptraject aan te gaan, ook als het erop lijkt dat maar een van jullie het nodig heeft. Het kan de communicatie makkelijker maken en de relatie hechter.

## De lange(re) termijn

Het is normaal dat ouders na verloop van tijd opnieuw periodes van verdriet ervaren. Dit komt soms volkomen onverwacht of wordt veroorzaakt door een specifieke gebeurtenis of datum. De uitgerekende datum, bijvoorbeeld. Of de datum van geboorte, Vaderdag, Moederdag, feestdagen, en ga zo maar door.

Het kan helpen om vooraf rekening te houden met bepaalde data; zoals de dag waarop je baby is overleden. Neem die dag vrij en probeer ervoor te zorgen dat de rest van de week relatief rustig verloopt. Je kunt alleen of samen iets speciaals gaan doen, waardoor je de ruimte krijgt om te herinneren en je gevoelens toe te laten. Voordat een belangrijke datum nadert, kun je al gevoelens van heimwee, onrust, labiliteit en verdriet krijgen. Neem je tijd om hier mee om te gaan.



Het kan extra verdriet geven als andere kinderen die rond dezelfde tijd geboren zijn als je baby mooie mijlpalen bereiken, zoals leren lopen, fietsen, zwemmen of naar school gaan. Voor ouders van meerlingen waar een of meerdere baby's van zijn overleden, zijn zulke mijlpalen bijzonder aangrijpend. Veel ouders zeggen dat hun leven niet meer hetzelfde is na het overlijden van hun baby. Je baby blijft een belangrijk deel van jullie leven, ook al kun je weer functioneren.

## Zelfzorg

Tijd voor jezelf is in deze periode onmisbaar, vaak vooral in de week voor de geboortedag en sterfdag. Je kunt last krijgen van nervositeit en angst, gaan zweten, klappertanden of overgeven. Het gevoel 'weer terug bij af te zijn' kan je overvallen, hopelijk helpt het besef dat dit heel normaal is. Vraag ruim tevoren om hulp van familie of vrienden zodat er goed voor je kind wordt gezorgd terwijl jij de tijd hebt om op je eigen manier aan je baby te denken.

Veel ouders voelen zich schuldig als ze een dag niet aan hun overleden baby gedacht hebben en houden de herinnering aan hun overleden baby levend door een plek in huis in te richten als aandenken. Het is logisch dat je baby, ook na een tijd, onderwerp van gesprek is. Continue aandacht voor een overleden baby, kan ook verwarrend zijn voor kinderen. Voor ouders kan het troostend zijn om bijvoorbeeld een plek aan tafel voor de overleden baby te reserveren, maar voor kinderen kan dat te veel zijn; dood en leven gaan dan teveel door elkaar heenlopen. Dat betekent niet dat je de herinnering aan de overleden baby los moet laten, maar het is wel goed specifieke momenten te kiezen voor de herdenking.





## Herinneren van je baby

Na verloop van tijd wil je je baby misschien op andere manieren herinneren. Je kunt de hand- en/of voetafdrukjes of de as van je baby bijvoorbeeld laten verwerken in een sieraad. In huis kun je een speciaal plekje inrichten waar je de herinneringen aan je baby bewaart, samen met een foto van je baby. Je kunt een foto van je baby bijvoorbeeld op hout of op linnen laten afdrukken. Als je een tuin hebt is het een idee een boom of struik te planten die bloemen of bessen geeft in de maand waarin je baby is geboren. Of je plant een kleine boom of struik in een pot die je mee kunt nemen als je verhuist. Misschien zijn er bij jou in de buurt plaatsen waar je een boom of struik mag planten ter nagedachtenis aan je baby.

Hieronder wat ideeën van andere ouders:

- Het drogen van de bloemen van de begrafenis
- Een speciale kandelaar uitkiezen en een kaars aansteken voor je baby, op een speciale plek
- Het kopen of maken van een speciaal ornament of foto
- De babyfoto's laten schilderen als een schilderij of een schets
- Iets handwerken of borduren
- Een plakboek maken
- Een sieraad laten maken
- Een tatoeage laten zetten
- Een mooie bewaardoos maken voor alle herinneringen
- Een terugkerend gedenkmoment met gezin, familie en vrienden



## Stap voor stap

Het overlijden van je baby is heel ingrijpend. Misschien helpt het je om het volgende in gedachten te houden:

- Wees lief voor jezelf
- Geef jezelf tijd om te rouwen
- Probeer niet te veel van jezelf te verwachten
- Vraag hulp en ondersteuning als je voelt dat je dat nodig hebt
- Wees geduldig met je partner, vooral als hij of zij anders reageert dan jij
- Accepteer en maak gebruik van praktische en emotionele hulp van andere mensen
- Probeer geen energie te verspillen aan boosheid als mensen het verkeerde doen of zeggen, maar geef aan waar je behoefte aan hebt
- Als het mogelijk is, geef jezelf dan minstens een jaar voordat je grote beslissingen gaat nemen zoals verhuizen, veranderen van baan of veranderen van leefstijl
- Als een volgende zwangerschap een optie voor je is, geef jezelf dan eerst de tijd om zowel lichamelijk als emotioneel te herstellen
- Accepteer en verwelkom het moment waarop je minder verdrietig bent en weer van het leven begint te genieten. Het betekent niet dat het je niet kan schelen dat je baby overleden, of dat je je baby vergeten bent
- Verwerken doe je niet, wel kan je het verlies van je baby verweven in je leven. Ouders van overleden baby's bereiken een stadium wat omschreven kan worden als 'een nieuw normaal'. De meeste ouders houden voor altijd een speciaal plekje in hun hart voor hun baby. Op een gegeven moment ga je merken dat het verliezen van je baby en alles wat daarbij hoort geïntegreerd is in je levensverhaal; dan draag je het met je mee.





# Stille Levens

## Over ons

Stille Levens biedt informatie en steun aan ouders, andere betrokkenen en zorgverleners bij het overlijden van een baby rond de geboorte.

Wij zijn onafhankelijk en neutraal. Ook stimuleren we onderzoek rond babysterfte en de impact daarvan.

Stille Levens gelooft in de kracht van ouders. Kracht om de ingrijpende gevolgen van het overlijden van hun baby te verweven in hun leven. Wij helpen ouders bij het ontwikkelen van deze kracht, die hen helpt bij het herstelproces. Dat doen we door informatie te delen, steun te geven en door aandacht te geven aan alles wat met babysterfte te maken heeft.

Stille Levens is een stichting die uitsluitend werkt met vrijwilligers. We hebben geen betaalde functies. Onze bestuursleden zijn ervaringsdeskundige ouders en zorgverleners uit de geboortezorg. Met onze gezamenlijke kennis en kunde zijn we in staat de meest uitgebreide informatie te geven.

Op onze website staan blogs, rouw-informatie, een speciale Spotify-lijst met passende muziek, een overzicht van relevante boeken, films en nuttige websites en informatie over registreren in de BRP. Ouders kunnen ook de naam van hun baby toevoegen aan 'Onze Stille Levens', een virtuele herdenkingsplek. Ook voor zorgverleners is er uitgebreide informatie te vinden.

[www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl)



## Brochures

Stille Levens biedt via de website brochures aan voor ouders over verschillende onderwerpen. Deze brochures zijn samengesteld door ervaringsdeskundige ouders en professionals en zijn kosteloos als PDF te downloaden/printen. Ga naar [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl) voor brochures met de volgende titels:

De uitvaart van je baby  
Je relatie na het verlies van je baby  
Onderzoek na het overlijden van je baby  
Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby  
Weer aan het werk na het verlies van je baby  
Voor vaders  
Voor grootouders  
Voor familie en vrienden  
Zwangerschap na het verlies van je baby  
Informatie voor werkgevers  
Verdriet van lang geleden  
Voor ouders van een meerling  
Zwangerschapsbeëindiging

## Doneer aan Stille Levens

Brochures worden aan ouders gratis ter beschikking gesteld. Het ontwikkelen en actualiseren van professioneel geschreven brochures met betrouwbare informatie kost tijd en geld. Steun Stille Levens en zorg ervoor dat we jou en andere ouders ook in de toekomst van goede informatie kunnen blijven voorzien.

Alle donaties zijn van harte welkom:  
IBAN NL 17 ABNA 083 734 7904 t.n.v. Stille Levens.

Kijk op [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl) voor de verschillende donatiemogelijkheden.



## Disclaimer

### Uitsluiting aansprakelijkheid

Hoewel de informatie in de brochure met uiterste zorg is samengesteld en Stille Levens® deze informatie steeds zo actueel, volledig en nauwkeurig mogelijk tracht te houden, kunnen aan deze informatie geen rechten worden ontleend. Stille Levens® aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor mogelijke fouten en tekortkomingen in de brochure. Wijzigingen en correcties zijn voorbehouden. Kom je een fout tegen of heb je vragen, dan kun je per e-mail contact opnemen via [info@stillelevens.nl](mailto:info@stillelevens.nl)

### Intellectuele eigendomsrechten

Stille Levens® bezit alle intellectuele eigendomsrechten op de teksten, vormgeving en illustraties. Gebruik van de informatie van deze brochure is alleen toegestaan na goedkeuring van Stille Levens®. Het is uitdrukkelijk niet toegestaan auteursrechtelijke informatie uit deze brochure voor commerciële doeleinden openbaar te maken en/of te verveelvoudigen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van Stille Levens®.

### Informatie van derden

Stille Levens® is niet verantwoordelijk voor de inhoud en/of juistheid van de in deze brochure door derden geplaatsten teksten, afbeeldingen of hyperlinks.





**stille levens**

Kenniscentrum Babysterfte