

Voor ouders van een meerling



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte

"Ik was zo gelukkig dat we onverwacht zwanger waren van een tweeling. Maar deze blijdschap was van korte duur. We hoorden bij 20 weken dat in elk geval een van onze baby's het niet zou overleven. Dat was hartverscheurend en ik richtte al mijn hoop op de kans dat we een van onze baby's levend in de armen konden sluiten." **Manon**



Inhoud

Inleiding	7
1. Overlijden van (een van) je meerling	8
1.1 Als alle baby's in de buik zijn overleden	4
1.2 Als één baby in de buik is overleden en de ander nog leeft	12
Als beide baby's nog leven	
Wanneer beval je?	
Gewone bevalling of keizersnede?	
De bevalling	
1.3 Jouw eigen rouw en verlieservaring	19
1.4 De opvang van je levende baby(s)	20
1.4 De opvang van je levende baby(s)	20
2. De eerste reacties	22
Als je baby's zijn overleden	
Als één baby is overleden	
3. Als welkom heten afscheid nemen betekent	27
Herinneringen maken	
Kaartjes versturen	
4. Wat er geregeld moet worden	31
4.1 Keuzes rondom de uitvaart	31
4.2 Verlof, kraamzorg en nazorg	33
4.3 Registeren	34
5. Verdriet en rouw	35
Dubbel verdriet	
Terug naar je dagelijkse routine	
Verdriet en je omgeving	
Verdriet van je andere kinderen	

6. De langere termijn	40
Het meerlingkind zonder broer of zus	
Mijlpalen en belangrijke dagen	
Als een van je meerling is overleden	
Stille Levens	44
Over ons	
Brochures	
Doneer aan Stille Levens	
Disclaimer	46



Inleiding

Het overlijden 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.

Deze brochure is speciaal voor ouders die zwanger zijn (geweest) van een meerling waarvan een of meerdere baby's zijn overleden of komen te overlijden. Je hebt gedroomd over de komst van twee of meer baby's en al jullie verwachtingen zijn plotseling verstoord door het overlijden van een of meer van jullie baby's. Het overlijden van (een van) een meerling geeft – behalve het intense verdriet – ook botsende gevoelens. Deze brochure is een aanvulling op de brochure [Afscheid nemen van je baby](#). Ook andere brochures kunnen je verder helpen.

In de brochure wordt altijd de 'hij-vorm' gebruikt waar uiteraard ook 'zij' kan worden gelezen. Soms wordt er gesproken over 'de vader' terwijl je hier ook 'de partner' kunt lezen. Voor de leesbaarheid wordt uitgegaan van een tweeling, voor drie- en vierlingen kun je de meervoudsvorm lezen.

De inhoud van deze brochure is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, literatuur en op ervaringsdeskundigheid van ouders van meerlingen en zorgverleners. Stille Levens heeft al deze informatie voor je verzameld en gebundeld.

Deze brochure komt niet in de plaats van ondersteuning door professionals. Stel hen alle vragen die je hebt en vraag door tot al je vragen zijn beantwoord. We hopen dat deze brochure kan bijdragen om je door de eerste dagen, weken en maanden heen te helpen.

Kijk voor meer informatie over Stille Levens op www.stillelevens.nl



1. Overlijden van (een van) je meerling

Iedere ouder heeft een persoonlijke ervaring en elke 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. In verwachting zijn van meerdere baby's geeft, als alles goed gaat, vaak veel vreugde. Je hebt gedroomd over jullie gezin, waarin twee of meer baby's samen opgroeien en zich ontwikkelen.

Helaas is er bij een meerlingzwangerschap een grotere kans op complicaties dan bij een eenlingzwangerschap. Zo is er een grotere kans op een groeiachterstand, vroeggeboorte en/of overlijden. Misschien heb je spannende weken achter de rug en wist je dat het niet goed ging met je meerling. Wellicht was een van de baby's al eerder overleden in je buik of kwam het slechte nieuws als een donderslag bij heldere hemel. Het verdrietige nieuws dat een of meer baby's zijn overleden, dringt misschien nog nauwelijks tot je door. Toch komen er allerlei vragen op je af en moeten er misschien beslissingen worden genomen. Neem hiervoor je tijd. Er zijn enkele besluiten die mogelijk wel acuut genomen moeten worden.

Het kan zijn dat je baby's allebei voor de geboorte al zijn overleden. Of een van je baby's is overleden en de andere baby is nog in de baarmoeder, maar moet na de bevalling mogelijk hard vechten voor zijn leven. Zijn situatie kan (meerdere weken) erg zorgelijk zijn en voor onzekerheid en angst zorgen. Tegelijkertijd heb je verdriet om je overleden baby. Emoties als rouw, angst, trots en blijdschap kun je allemaal ervaren. En dat kan botsen met elkaar.

Ook komt het voor dat je tweeling levend wordt geboren, maar dat zij alsnog komen te overlijden vanwege hun vroeggeboorte of complicaties bij de behandeling.



'Ik was zo gelukkig dat we onverwacht zwanger waren van een tweeling. Maar deze blijdschap was van korte duur. We hoorden bij 20 weken dat in elk geval een van onze baby's het niet zou overleven. Dat was hartverscheurend en ik richtte al mijn hoop op de kans dat we een van onze baby's levend in de armen konden sluiten.' – **Manon**

'Bijna vijf maanden te vroeg zijn onze jongens geboren, na ruim 22 weken zwangerschap. Ik had hevige buikpijn maar had niet in de gaten dat de bevalling was begonnen. Onze mooie baby's, Sem en Ties, veel en veel te klein. Zo hulpeloos. We kregen de jongetjes in onze armen, de artsen konden niets voor hen doen. Het was veel te vroeg. Geboren om afscheid te nemen.' – **Sophie**

'Ik moest erg huilen toen ik beschuit met blauwe en witte muisjes kreeg. Ik snikte dat ik ook beschuitjes met roze en witte muisjes wilde: voor Emma en Fleur. De lieve verpleegkundige draaide zich direct om en kwam terug met een beschuit met muisjes met op de ene helft blauw en wit en de andere helft roze en wit. Dit voelde goed.' – **Tessa**

1.1 Als alle baby's in de buik zijn overleden

Het is intens verdrietig en moeilijk om te horen dat je baby's zullen komen te overlijden of al overleden zijn in je buik. Je voelt je misschien nog 'gewoon' zwanger, maar je hebt te horen gekregen dat je baby's het niet zullen redden. Je koestert je zwangere buik en praat wellicht net als anders tegen je baby's, in de wetenschap dat je afscheid van ze moet gaan nemen.



Wellicht kun je het nog helemaal niet geloven en hoop je met heel je hart dat de artsen het niet goed hebben gezien.

Soms komt de bevalling veel te vroeg op gang en word je overvallen door het verlies van je baby's. Het kan ook zo zijn dat je tijdens een echo of ander onderzoek te horen hebt gekregen dat je baby's het niet zullen overleven. Na dit vreselijke bericht, waarvan het besef nog amper of niet is doorgedrongen, moet je desondanks een keuze maken over de bevalling van je baby's.

De gedachte dat je op de gewone manier moet bevallen kan ondraaglijk zijn. Pijn hebben, weeën opvangen, persen; waarom zou je daar doorheen gaan als het je 'niks' oplevert? Die gedachte is heel begrijpelijk.

Toen ik hoorde dat mijn beide jongetjes waren overleden (de een bij 20 weken en de andere bij 39 weken) hoorde ik dat ik geen keizersnede zou krijgen, maar een gewone vaginale bevalling. Ik werd daar best onzeker van en dacht dat ik dat niet zou kunnen. Dat ik daar niet sterk genoeg voor zou zijn. Achteraf was ik er zo blij mee! Ik heb Willem en Herke zelf gebaard. Ik heb ze zelf op de wereld gezet. Daar ben ik nog steeds trots op.' – Sjirkje

In goed overleg met de zorgverleners wordt vrijwel altijd besloten tot een gewone bevalling. Alleen bij een zeer dringende medische reden is een keizersnede een betere keuze. Een vaginale bevalling is voor de moeder veiliger dan een keizersnede, ook bij een meerlingzwangerschap. 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.

Als je conditie het toelaat kan de bevalling een of enkele dagen worden uitgesteld. Dat lijkt onnatuurlijk en vervelend, maar de meeste ouders waarderen deze dagen achteraf vaak heel erg. Je hebt tijd om de kennismaking met je baby's en het afscheid zo goed als mogelijk voor te bereiden. Meer tijd om aan deze



nieuwe situatie te wennen en keuzes te maken, kan je later helpen in het proces van rouw.

'Op vrijdag hoorde ik dat beide baby's waren overleden in mijn buik. Ik werd naar huis gestuurd. Ik vond dat heel gek, maar ben achteraf heel blij dat ik eerst naar huis ben gegaan. Op zondagmiddag begonnen mijn weeën rustig aan en op maandag heb ik nog medicatie gehad om de weeën verder op te wekken. Mijn jongens zijn daarna met een goede bevalling geboren.' – Sjirkje

Het kan zijn dat de bevalling spontaan op gang komt, maar meestal wordt deze ingeleid. De medicijnen die daarvoor worden gebruikt, zijn dezelfde als bij een eenlingzwangerschap. Hierover lees je meer in de brochure 'Afscheid nemen van je baby'. Het is onvoorspelbaar hoe lang de bevalling gaat duren. De duur van de bevalling wordt voor het grootste deel bepaald door de tijd die de baarmoeder nodig heeft om te reageren op de medicijnen. De tijd van het wachten op weeën zonder al te veel klachten is onvoorspelbaar. Als er wel weeën op gang zijn gekomen, dan is de duur van de bevalling meestal te overzien.

De baby die het dichtst bij de uitgang van de baarmoeder ligt wordt als eerste geboren. De arts probeert meestal zo lang mogelijk de vliezen intact te laten en te wachten op spontaan breken ervan. Als er voldoende ontsluiting is en je persdrang voelt, wordt met het persen gestart. Afhankelijk van de grootte van de baby's en van eerder doorgemaakte bevallingen varieert de tijd die dit gaat duren.

Als de eerste baby is geboren, wordt hij afgedroogd en kan de vader de navelstreng doorknippen. De baby wordt bij de moeder, bij de partner of in een wiegje gelegd, afhankelijk van jullie wens en de situatie.



Vervolgens wordt de ligging van de tweede baby bepaald door uitwendig onderzoek, echoscopie en inwendig onderzoek. Soms zijn er extra medicijnen nodig om de weeën te stimuleren. De tijd tussen de geboorte van twee kinderen kan enkele weeën tot wel ruim een uur duren. Maar ook deze tijd kan erg variëren. Als alle kinderen zijn geboren, volgt de placenta. Hoe korter de zwangerschapsduur, hoe groter de kans dat deze niet spontaan wordt geboren. In die situatie moet(en) de placenta(s) op de operatiekamer worden verwijderd, terwijl je onder narcose bent. Dit geeft geen littekens, soms wel bloedverlies.

Als de bevalling achter de rug is, is er ruimte voor kennismaking met de baby's. Neem de tijd, haast is zelden nodig. Schenk niet alleen aandacht aan alle baby's afzonderlijk, maar ook aan de baby's samen. Doe zoveel mogelijk dingen waarmee je herinneringen creëert. Voor later is dit van essentieel belang.

Mocht de conditie van de moeder zorgwekkend zijn, waardoor de kennismaking en het afscheid op dat moment niet goed mogelijk is, dan zijn er mogelijkheden om deze wat langer uit te stellen. Bespreek dit met de zorgverleners.

1.2 Als één baby in de buik is overleden en de ander nog leeft

Als je zwanger bent van een meerling, heb je over het algemeen meer controles tijdens de zwangerschap. Soms weet je al langer dat er een probleem is met een van je baby's en hij bijvoorbeeld ernstig achterblijft in de groei. Je hoopt dat al je baby's gezond en wel geboren worden en als daar ernstige twijfels over zijn is dat heel stressvol. Dat is natuurlijk een normale reactie op een abnormale situatie.



'Ik was opgenomen in het ziekenhuis omdat onze meisjes de vruchtzak deelden. Elke ochtend kreeg ik een standaardcontrole, waarin gekeken werd naar de hartslag van onze dochters. Net als elke dag begon ook deze ochtend met het zoeken naar hun hartslagen. De eerste: gevonden. Toen kwam de zoektocht naar de tweede hartslag. Niet vindbaar. We hielden het er maar op dat ze misschien achter elkaar gekropen waren. Maar al snel werd de ernst van de situatie duidelijk toen de gynaecoloog kwam kijken. Ik zag eerst het kloppende hartje van mijn ene dochter. Toen draaide het beeld naar mijn andere dochter, en ik zag in één oogopslag dat het mis was. Ik zag een roerloos, hangend lijfje. 'Het spijt me, het hartje klopt niet meer.' - Annet

Het kan zo zijn dat je bij een controle verwacht of onverwacht te horen krijgt dat een van je baby's overleden is. Tegelijkertijd ben je nog zwanger van een (of meer) levende baby(s). Dat is een zeer verwarrende gedachte en verdrietige situatie.

'Met 32 weken kregen we te horen dat onze kleinste baby een gaatje in zijn hart had. Niet lang daarna kregen we het verschrikkelijke nieuws: de kleinste baby was overleden. We kregen te horen dat ons jongetje was overleden en ons meisje springlevend was. Hoe moest ik in vredesnaam nog 6 weken zwanger zijn?' - Issabel

Veel ouders maken zich zorgen en zitten vol met vragen. Hoe is het voor de overleden baby om misschien nog weken in je buik te blijven. Hoe ziet hij eruit als hij wordt geboren? Zijn er risico's aan verbonden, en zo ja welke?



'Bij de 20-wekenecho hoorden we dat een onze jongens overleden was in mijn buik. Ik vond het heel angstig dat hij gewoon in mijn buik moest blijven. Ik was bang dat het gevaarlijk of schadelijk zou zijn voor de andere baby. Eerst vond ik het heel raar om een overleden baby in mijn buik te hebben, later vond ik het heel bijzonder dat beide broers nog bij elkaar in de buik zaten en op hetzelfde moment geboren zouden worden.' - Sjirkje

Over het algemeen is het niet gevaarlijk om een overleden baby in je buik te dragen terwijl de ander nog in je buik zit en doorgroeit. De baby heeft (bijna altijd) een eigen vruchtzak met eigen vruchtwater. Als de vliezen niet zijn gebroken, is de kans op een infectie de eerste weken uiterst klein. Je gynaecoloog zal de gezondheid van je baby die in leven is nauwlettend in de gaten houden. Realiseer je dat je levende baby geen 'last' heeft van de overleden baby en veilig in je buik zit, terwijl hij nog verder kan groeien. Dit kan zijn levenskansen aanzienlijk vergroten.

Ouders zijn vaak ook bezorgd over het verdere verloop van de zwangerschap. Zijn het verdriet en de stress mogelijk schadelijk voor de gezondheid van je levende baby? Wat betekent het voor de levende baby dat zijn broertje of zusje is overleden? Stress tijdens de zwangerschap is niet wenselijk, maar toch is het goed (als dat medisch verantwoord kan) om afhankelijk van de zwangerschapsduur de zwangerschap zo lang mogelijk voort te zetten. Probeer ondanks je verdriet zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen. Elke dag langer in de buik is een verbetering van de kansen voor je levende baby. Je arts zal precies uit kunnen leggen wat in jouw situatie de overwegingen zijn.

Soms schakelen ouders als ze te horen krijgen dat een van hun baby's is overleden als het ware hun gevoel uit. Of focussen zij zich uitsluitend op de nog levende baby, om zo beter met de situatie om te kunnen gaan. Dit gebeurt vaak onbewust en er is geen reden om je hier schuldig over te voelen. Later is er ruimte voor het verdriet.



'Onze dochter was overleden, onze andere dochter leefde nog en zat nog in diezelfde buik maar misschien was zij ook in gevaar. Opeens kwam iemand vertellen dat ik voor een spoedkeizersnede naar de operatiekamer moest. Onze meisjes moesten worden gehaald, zodat onze dochter mogelijk kon worden gered. Zo onwerkelijk, en zo'n rollercoaster. Op dezelfde dag dat mijn dochter overleed, kwam onze andere dochter levend ter wereld.' – Tessy

'We werden nauwlettend in de gaten gehouden, nadat onze zoon Jimmy overleden was en onze dochter Lotte verder groeide tot ze groot en gezond genoeg was. We wisten niet waarom Jimmy was overleden en dat maakte het ook extra lastig om vertrouwen te houden in het verdere verloop van deze zwangerschap. Het idee dat ze nog samen waren vond ik achteraf heel fijn.' – Carin

Je overleden baby kan langere tijd in je buik blijven. Als je baby wordt geboren en al langer geleden is overleden, zal hij een stuk kleiner zijn dan je andere baby. Ook ziet hij er anders uit. Vraag je gynaecoloog of de verpleegkundige wat je kunt verwachten als je je baby na de bevalling nog wilt zien.

Als beide baby's nog leven

Zeker bij een meerling komt vroeggeboorte relatief vaker voor. Soms worden zij na een veel te korte zwangerschapsduur geboren, waardoor ze voor hun leven moeten vechten in het ziekenhuis. Als de baby's geboren worden voor 24 weken zwangerschap, wordt niet met een medische behandeling gestart. Daarna meestal wel, afhankelijk van de conditie en kansen voor de baby's.

Wanneer beval je?

Als de weeën op gang komen, niet meer te stoppen zijn of als het onwenselijk is de bevalling uit te stellen, worden je baby's geboren. Soms is er een reden om de bevalling op te wekken. Hierbij worden de risico's en de kansen voor jou en voor je levende baby tegen elkaar afgewogen.



De baby die het dichtst bij de uitgang ligt, wordt als eerste geboren. Hoe graag je hier misschien invloed op uit zou willen oefenen, je kunt dus niet beslissen dat eerst de levende en daarna de overleden baby wordt geboren, of andersom. Ook je arts heeft hierop geen invloed. De natuur beslist.

Gewone bevalling of keizersnede?

Een gewone (vaginale) bevalling heeft in principe altijd de voorkeur. Het kan echter zijn dat de levende baby betere kansen heeft als er een keizersnede wordt verricht. Omstandigheden kunnen maken dat een eerder genomen beslissing op een bepaald moment toch niet de beste keuze is. Laat de arts uitleggen waarom iets wel of niet gebeurt en vraag door tot je alles hebt begrepen.

Voor 24 weken wordt in Nederland vrijwel nooit een keizersnede verricht. De kinderen hebben geen overlevingskansen en de risico's voor de moeder zijn te groot. Tussen 24-26 weken moet goed worden afgewogen wat de beste optie is. Hierbij is kijken naar de toekomst (hoe onlogisch en onwettelijk ook) van grote toegevoegde waarde. Overleg goed met de gynaecoloog en de neonatoloog (kinderarts gespecialiseerd in baby's) wat de kansen zijn voor je baby, de risico's voor jou en voor een eventuele volgende zwangerschap. Meestal is vanaf 26 weken een keizersnede een optie als deze wijze van bevallen voor moeder of baby de veiligste optie is.

De bevalling

Het kan zijn dat de bevalling spontaan is begonnen of dat deze wordt ingeleid. Oxytocine is het hormoon dat de weeën veroorzaakt. Dit hormoon maak je zelf aan, of het wordt toegediend via een infuus. Zoals eerder beschreven: de baby die het dichtst bij de uitgang van de baarmoeder ligt, wordt meestal als eerste geboren. Dit kan de overleden baby, maar ook de levende baby zijn. Als er voldoende ontsluiting is en de moeder persdrang heeft, wordt met de uitdrijving gestart. Hoe lang dit duurt is afhankelijk van de grootte van de baby en eerder doorgemaakte bevallingen. Als de baby is geboren



wordt hij afgedroogd en afgenveld, waarbij de partner meestal de navelstreng door kan knippen.

Mocht de overleden baby als eerste worden geboren, gaat alle aandacht vrij snel uit naar de levende baby die nog in je buik zit. De ligging van de tweede baby wordt bepaald door middel van uitwendig onderzoek, echoscopie en inwendig onderzoek. Ook wordt zijn conditie beoordeeld. Soms is extra stimulatie van de weeën nodig. De periode tussen de geboorte van de twee kinderen wordt het liefst zo kort mogelijk gehouden.

Sommige ouders hebben de tijd om van tevoren te kunnen bedenken hoe ze de bevalling graag willen zien verlopen. Omdat de aandacht tussen baby's verdeeld moet worden, is het te overwegen om iemand te betrekken waar je je heel vertrouwd mee voelt, bijvoorbeeld een naast familielid of een goede vriendin.

'Wij wilden een vertrouwd iemand stand-by hebben staan om bij onze baby(s) te blijven zodat deze/die niet alleen was/waren als mijn man en ik bij de ander(en) waren. Mijn zus wilde dit graag voor ons doen. We hadden van tevoren bedacht dat zij dan bij onze zoon Mees zou blijven, terwijl wij dan in alle rust tijd konden doorbrengen om afscheid te nemen van Emma en Fleur*. Uiteindelijk liep het anders. En bleef zij juist bij Emma en Fleur toen ik naar de OK moest en mijn man Michiel met mij meegang voor een spoedkeizersnede van Mees.'* – **Tessa**

Als de levende baby als eerste wordt geboren heb je, afhankelijk van de conditie van de baby en de zwangerschapsduur, weinig of juist ruim de tijd om kennis te maken met je baby. Er is over het algemeen niet veel haast om de overleden baby geboren te laten worden. Gebruik alle tijd en aandacht die je krijgt om kennis te maken met je levende baby. Meestal bepaalt het



lichaam van moeder zelf wanneer je overleden baby geboren wordt. Je voelt weer weeën en soms persdrang. De overleden baby wordt geboren, afgenaveld en, als je dit wilt, bij je neergelegd.

Als alle baby's zijn geboren volgt de moederkoek (placenta). Meestal komt deze vanzelf, soms ook is het noodzakelijk dat de placenta op de operatiekamer wordt verwijderd. Dit geeft geen littekens, soms wel ruim bloedverlies.

Lees meer over de bevalling in de brochure [Afscheid nemen van je baby](#).

In sommige situaties is het medisch noodzakelijk om een keizersnede te plannen voor de geboorte van je baby's. Als je een keizersnede krijgt na een ruggenprik, dan zijn jij en je partner allebei bewust aanwezig bij de geboorte van je baby's. Je kunt de baby's dan ook meteen zien. Als je een algehele narcose krijgt, word je wakker op de uitslaapkamer en kun je de baby's zien nadat je weer goed bent bijgekomen.

Zodra jullie zijn herenigd, kun je de kennismaking met je baby's voortzetten. Schenk zowel aandacht aan alle baby's afzonderlijk als ook aan de baby's als meerling. Doe zoveel mogelijk dingen waarmee je herinneringen creëert. Voor later is dit van essentieel belang. Neem de tijd, haast is zelden nodig.

Bedenk vooraf in welke volgorde je je baby's wilt ontmoeten. Ga je eerst kennismaken met je overleden baby of met je baby die in leven is? Het is allebei goed, je hoeft je hierover achteraf niet schuldig te voelen.



1.3 Jouw eigen rouw en verlieservaring

Soms worden ouders die zwanger zijn van een meerling voor immens moeilijke keuzes gesteld. Bijvoorbeeld wanneer een van de baby's ernstig ziek is en zal komen te overlijden in de baarmoeder als er niet wordt ingegrepen. Het is mogelijk om de baby's eerder geboren te laten worden, maar dat brengt ook risico's met zich mee voor de baby die niet ziek is. Artsen en ouders moeten afwegen wat het beste is voor je baby's.

Soms kan dit ook betekenen dat je ene baby komt te overlijden om zo je andere baby een veel betere kans op overleven te geven. Het is een keuze die nauwelijks te maken is, want natuurlijk wil je het liefst allebei je baby's levend en gezond in je armen sluiten.

Je staat er niet alleen voor. Het medisch team zal je informeren over de overwegingen en gevolgen van de besluiten. Ouders mogen hiervan afwijken en mogen hun eigen keuze maken, binnen bepaalde kaders. Medisch verantwoorde zorg is hierin leidend.

Het is belangrijk dat je goed op de hoogte bent van de mogelijke keuzes en de gevolgen hiervan. Als het je niet helemaal duidelijk is, blijf dan doorvragen tot je het wel begrijpt.

Soms heb je maar een paar uur de tijd om de beslissing te nemen om vroegtijdig in te grijpen in de zwangerschap en de baby's geboren te laten worden.

Welke keuze je ook maakt, je doet dit in het belang van jou en je baby's. Ook als dit betekent dat een van je baby's zal overlijden. Niet zelden kampen ouders later met een schuldgevoel, alsof ze hun baby hebben opgeofferd voor de andere baby. Niet ingrijpen had echter ook kunnen betekenen dat je beide baby's zou verliezen. Het is belangrijk om over de keuzes die zijn gemaakt en de gevoelens die je hebt te praten. In het ziekenhuis zijn vaak maatschappelijk werkers of andere hulpverleners die je hierbij kunnen steunen.



1.4 De opvang van je levende baby('s)

Baby's die geboren worden voor een zwangerschapsduur van 24 weken, komen vrijwel altijd te overlijden. In Nederland is afgesproken dat er voor deze vroeggeboren baby's geen actieve opvang is. Als een meerling geboren wordt na 24 weken zwangerschap, maar lang voordat de zwangerschap is voldragen, breekt vaak een erg spannende periode aan. Soms komen ouders en zorgverleners voor de zeer lastige keuze te staan of het medisch zinvol is om je baby(s) te behandelen. Zijn er gezien de aandoening of afwijking en de vroeggeboorte wel kansen op overleving? Als besloten wordt dat een behandeling niet medisch zinvol is, komt de baby te overlijden.

Als je baby's ernstig prematuur of ziek zijn, komen zij terecht op de intensive care voor pasgeborenen (NICU), ook wel de ICN (Intensive Care Neonatologie). Er zijn in Nederland tien ziekenhuizen met een intensive care voor baby's. Als je baby een opname op de NICU nodig heeft, wordt hij doorverwezen naar een van deze ziekenhuizen. Afhankelijk van de zwangerschapsduur, het gewicht van de baby's of aangeboren afwijkingen kan een opname op de NICU een langere periode duren. Gezien de schaarste aan plekken op NICU's, kan het zijn dat de NICU niet in de buurt van je woonplaats is. Een opname is een enorm stressvolle en intense periode. Artsen en verpleegkundigen proberen zo goed mogelijk voor je baby te zorgen, maar desondanks kan je baby toch komen te overlijden.

Lees meer over het overlijden na de geboorte in de brochure [Afscheid nemen van je baby](#).



1.5 Speciale medische situaties

Zwanger zijn van een meerling is bijzonder en mooi. Een meerlingzwangerschap kan helaas ook extra risico's geven. Bepaalde medische aandoeningen komen alleen voor bij meerlingen. Het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) is het verwijscentrum voor foetale aandoeningen en behandelingen ("foetaal" wil zeggen: alles wat met het ongeboren kind te maken heeft). Op de website van het LUMC vind je heel veel informatie. Er staat ook uitgebreide specifieke informatie over tweelingaandoeningen, zoals het Tweeling transfusie syndroom (TTS), Tweeling anemie polycythemie sequentie (TAPS) en selectieve groeivertraging (sIUGR).

Het Tweeling transfusie syndroom komt (TTS) voor bij baby's die een placenta delen. Er zijn dan verbindingen tussen de bloedvaten van beide baby's en ze kunnen elkaar bloed geven. Dat is op zich geen probleem als ze elkaar ongeveer evenveel bloed geven en er een balans is. Soms gebeurt het echter dat het bloed vooral één richting op gaat en dat de ene baby veel meer bloed krijgt dan de andere. De baby die meer bloed krijgt, krijgt veel meer vruchtwater, de baby die bloed afstaat juist steeds minder. Dit kan bij allebei de baby's tot problemen leiden.

TTS komt in verschillende gradaties voor en kan schade toebrengen aan een of beide baby's. Afhankelijk van de zwangerschapsduur en de ernst van het syndroom wordt in overleg met het medisch team bekeken wat de beste behandeling is. Dit kan soms zelfs betekenen dat een van je baby's komt te overlijden en de ander hierdoor een kans heeft om te overleven.



2. De eerste reacties

'Onze dochters zijn geboren na een zwangerschap van 22 weken. Ik voelde me in de zevende hemel toen ik hoorde dat we twee kindjes zouden krijgen. Dubbel geluk! Toen ze er niet meer waren, voelde het voor mij als dubbel verlies. Ik kon niet geloven dat ze er niet meer waren, ik voelde me zo ontzettend leeg en verdrietig.' - Susan

'Na een miskraam bij 10 weken was ik weer zwanger geworden. Bij de eerste controle kwamen we erachter dat het een tweeling was. Ik was zo blij! Ik droomde vroeger al over het hebben van een tweeling en nu kwam die droom uit. Bij de 20-weeken echo kon ik niet geloven dat 1 baby was overleden. Bij 39 weken bleek de andere baby ook te zijn overleden. Het was niet te bevatten. Mijn leven lag totaal overhoop.' - Sjirkje

Als je baby's zijn overleden

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. Je kunt niet zeggen dat het verlies van twee baby's tot dubbel zo veel verdriet leidt. Toch wordt het door ouders wel zo benoemd en ervaren. Verdriet is echter niet in cijfers uit te drukken: enkel, dubbel, driedubbel. Toch doet het verlies van een meerling wel een extra groot beroep op je veerkracht en je vermogen om dit verlies bij je te gaan leren dragen.

Een meerlingzwangerschap is bijzonder en uniek. De nieuwe werkelijkheid die nu is ontstaan door het verlies van je baby's doet heel veel pijn. Je hebt niet één maar meer baby's waar je van houdt en waarvoor je niet mag gaan zorgen. Je kinderwens is niet (opnieuw) vervuld.

Je kunt je in shock of lamgeslagen voelen. In de eerste dagen of weken na het overlijden van je baby's 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's. Je kunt het gevoel hebben dat je je baby's, partner of familie in de steek hebt gelaten.

'Bij een meerlingzwangerschap sta je onder zorgvuldige medische controle. Ik had elke twee weken een hele uitgebreide controle waaronder een driekwartier-echo. De baby's werden alle drie goed bekeken en elke keer kreeg ik te horen: je hebt echt een voorbeeldige drielingzwangerschap. En toch overleden Emma en Fleur, twee van mijn drie kinderen. Toen ik daarna in het ziekenhuis lag met twee overleden kinderen in mijn buik en één nog levend kind, was ik bang en had ik geen vertrouwen meer. Ik wilde dat Mees er ook direct uitgehaald zou worden. De vraag 'wat als hij ook dood zou gaan?' schoot door mij heen. Ik had echt heel veel moeite om vertrouwen in mijn lichaam en ook in alle apparatuur terug te krijgen. Ik kon nauwelijks geloven dat het echt goed ging met Mees omdat ik nog midden in het trauma zat van het overlijden van Emma en Fleur.'

- Tessa

Allerlei soorten emotionele en lichamelijke reacties zijn mogelijk na de dood van je baby's. Reacties die je misschien niet verwacht, maar die volkomen normaal zijn. Dat het normaal is dat je je zo voelt, help maar ten dele. Veel ouders vinden het op een bepaalde manier troostend dat zij niet uniek zijn met deze gevoelens.

Voor allerlei mogelijke reacties verwijzen we je naar de brochure [Afscheid nemen van je baby](#).



Als één baby is overleden

Als tijdens de zwangerschap plotseling een baby overlijdt, is meestal (nog) niet bekend wat de oorzaak hiervan is. Natuurlijk maak je je grote zorgen om de gezondheid van je andere baby. De ontwikkeling van je kindje zal intensief worden gevolgd en misschien zijn er onderzoeken om de oorzaak van het overlijden te achterhalen. Zolang je nog zwanger bent, zul je je overleden baby met je meedragen.

Het lijkt een onmogelijk opgave: je aandacht en liefde verdelen tussen je overleden en je levende baby. En toch ga je het doen, al is het maar omdat het niet anders kan. Elke baby vraagt zijn eigen kennismaking, zijn eigen aandacht en zijn eigen zorg. Alle ouders doen dat op hun eigen manier én alle ouders vinden het moeilijk.

'Ik vond het heel bijzonder om twee baby's in mijn buik te hebben, waarvan één overleden was en één nog leefde. Ik had veel verschillende emoties. Verdriet om de ene, blijdschap om de andere. Angst over of het goed ging komen met de levende baby.' - Sjirkje

'Ik kon niet slapen van de angst. Ik was erg labiel en had letterlijk het gevoel dat de angst en het verdriet mij gek maakten. En dat terwijl ik zo sterk de verantwoordelijkheid voelde om goed te voor mijn levende kind te zorgen. Dus at ik toch van dat dienblad met ziekenhuiseten dat drie keer per dag voor mijn neus werd gezet, ook al had ik door het verdriet dat ik in mijn keel voelde eigenlijk totaal geen trek. En nam ik op advies van de verpleegkundige, die mij verzekerde dat het echt geen kwaad kon, toch een inslaaptabletje om de slaap te kunnen vatten. Waar ik normaal nog geen paracetamol nam tijdens de zwangerschap. Alles om Mees, mijn nog levende kind, de rust en voeding te geven die hij zo verdiende.' - Tessa



Je bevindt je in een emotionele achtbaan waarin gevoelens van verdriet en gevoelens van blijdschap, maar ook bezorgdheid met elkaar strijden om er te mogen zijn. Bedenk vooral dat al deze gevoelens er mogen zijn en dat ze niet met elkaar in verbinding staan. Het is geen emmer die halfvol verdriet en halfvol blijdschap zit. De mate van blijdschap zegt niets over de mate van verdriet en andersom. Met andere woorden: heel erg blij en heel erg verdrietig – het mag er allebei zijn. Blijdschap maakt het verdriet niet kleiner en verdriet maakt de blijdschap niet kleiner. Heel blij en gelukkig zijn met je levende baby vermindert het verdriet om je overleden baby niet. Je bent je overleden baby niet vergeten als je blij bent. Ook kun je je heel verdrietig voelen als je bij je levende baby bent, omdat je juist bij hem het intense verdriet om je overleden baby voelt.

Het is mogelijk dat een van je baby's al is overleden voor of vlak na de bevalling, terwijl de ander wordt opgenomen op de afdeling neonatologie. Dit is een enorm intense periode, waarbij je tijd moet vrijmaken voor je overleden baby, maar tegelijkertijd ook voor je baby die vecht voor zijn leven in het ziekenhuis. De bezorgdheid om je nog levende baby zal alom aanwezig zijn. Het is bekend dat ouders het rouwproces om hun overleden baby als het ware stil zetten en zich richten op hun zieke, kwetsbare baby. Je voelt je extra kwetsbaar en bent bang dat ook deze baby het niet zal redden. Vanzelfsprekend heeft het enorme impact als je baby in het ziekenhuis alsnog overlijdt.

'Het is onmenselijk en bijna niet te doen om je ene baby te verliezen en je andere keihard te zien vechten voor zijn leven op de intensive care. Als ik 's avonds thuis ben uit het ziekenhuis voel ik me zo moegestreden en vloeien mijn tranen. Maar ik wil er alles aan doen om ervoor te zorgen dat onze dochter Efi straks gezond thuiskomt. Haar broertje Naël zullen we nooit vergeten.' – Nadi



In deze bijzonder heftige periode kan het helpen om je vragen en emoties en alles wat er om je heen gebeurt op te schrijven. Bijvoorbeeld in een schriftje of dagboekje. Als het niet lukt om te schrijven kun je ook korte berichten inspreken op je telefoon. Deze aantekeningen kunnen je later helpen bij je rouw. Gebruik voor iedere baby een apart boekje om dingen in op te schrijven. Op die manier kun je voor jezelf helder krijgen dat vreugde en verdriet goed naast elkaar kunnen bestaan.

Vraag als dat nodig is een gesprek aan met een medisch maatschappelijk werker, psycholoog of geestelijk begeleider in het ziekenhuis of praat met mensen in je omgeving die je vertrouwt. Ook praktische hulp kan nodig zijn als je veel bij je baby in het ziekenhuis bent, terwijl het leven thuis ook doorgaat. Misschien zijn er nog andere kinderen of ben je bezig met het regelen van het afscheid van je overleden baby. Zorg ervoor dat je de tijd neemt voor je gezin en voor elkaar. Probeer zoveel als mogelijk om in gesprek te blijven met elkaar. Juist deze tijd vraagt om verbinding.



3. Als welkom heten afscheid nemen betekent

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. Bij baby's die overlijden is deze tijd heel kort, maar toch is het mogelijk om mooie herinneringen te maken. Lees hierover meer in de brochure [Afscheid nemen van je baby](#).

Herinneringen maken

Bij een meerling is het belangrijk om ook blijvende herinneringen te hebben die juist het samenzijn laten zien.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Voet- of handafdrukjes van elke baby apart maar ook van je baby's bij elkaar.
- Eenzelfde knuffel voor elke baby (en ook een voor jezelf, als herinnering)
- Maak foto's van elke baby apart en ook foto's van alle baby's bij elkaar (als dat mogelijk is). Leg bij elke baby een eigen knuffel zodat de baby's echt te onderscheiden zijn van elkaar.
- Koop of maak dezelfde wikkeldoekjes, of juist wikkeldoekjes die net niet hetzelfde zijn maar wel bij elkaar horen.
- Als je baby's haartjes hebben, knip je bij elk van hen een lokje af en bewaar dit in een (glazen) buisje, doosje of envelop en zet op een mooie manier de naam van je baby erop.

Je kunt zelf de foto's maken, iemand in je omgeving vragen of een professionele geboortefotograaf regelen. Je kunt ook kosteloos gebruik maken van Stichting Still (ongeacht je zwangerschapsduur) of van Stichting Make a Memory (vanaf 23 weken zwangerschap). Beide stichtingen werken met beroepsfotografen die als vrijwilliger zijn aangesloten. Beide stichtingen werken met professionals die ervaren zijn en die ook weten juist datgene van je baby's te fotograferen wat tot indrukwekkende herinneringen zal leiden.



Ook als er een baby is overleden maar andere baby's nog in leven zijn, is het goed om herinneringen te maken aan hen samen. Denk bijvoorbeeld aan een herinneringsboek of laat een filmpje maken van hen samen. Doe het voor jezelf, maar ook voor je levende baby die zonder de ander zal opgroeien.

Gebruik je fantasie. Onthoud bij alle dingen die je bedenkt: hoe kan ik dit voor elke baby apart, maar ook voor de baby's samen doen.

Kaartjes versturen

Er zijn veel verschillende manieren om de geboorte en ook het overlijden van je baby's met een kaartje bekend te maken. Hierbij kan het zeker uitmaken of je baby's allemaal zijn overleden of dat je baby nog in leven is. Het allerbelangrijkste is dat het goed voelt.

Elk kind een eigen kaartje

Je kunt voor elke baby een apart geboortekaartje maken en deze samen in een envelop versturen. De kaartjes kunnen in dezelfde stijl worden gedrukt met dezelfde kleuren, afbeeldingen en lettertype; de tekst op de kaartjes is verschillend.

Voordeel: elk kind heeft zo een eigen kaartje. De tekst op het kaartje, het gedichtje, de data kunnen helemaal toegespitst worden op je baby's. Je kind kan in zijn latere leven aan iedereen zijn geboortekaartje laten zien zonder meteen het verhaal van zijn overleden broertje/zusje te moeten vertellen. Elk kind kan in zijn eigen foto-/gedenkboek zijn eigen geboortekaartje hebben.

Nadeel: ouders kunnen het gevoel hebben dat de kinderen op papier worden gescheiden. Meerlingen die niet overlijden delen vrijwel altijd hun geboortekaartje.



Geïntegreerde kaartjes

De overlevende baby heeft een dubbele kaart met daarin al zijn eigen gegevens. De overleden baby heeft een eigen, enkel kaartje in dezelfde stijl, kleur, lettertype maar het formaat van dit kaartje is zo gekozen dat het precies in het kaartje van de overlevende baby gelegd kan worden als 'inlegkaartje'.

Voordeel: alle voordelen van aparte kaartjes zijn hier van toepassing en de kinderen worden op papier minder van elkaar gescheiden. Zo kan het overlevende kind zijn geboortekaartje laten zien met of zonder inlegvel. Hij kiest zelf met wie hij het verhaal van zijn overleden broertje/zusje wil delen.

Nadeel: het kaartje van het overleden kindje kan gemakkelijker kwijtraken of verwijderd worden.

Dubbele kaart met voor elk kindje een eigen deel

Voordeel: de kinderen worden genoemd - zoals gebruikelijk is bij meerlingen - op een geboortekaartje in een envelop. In één oogopslag is duidelijk dat er sprake is van een meerling en dat niet alle kinderen in leven zijn. Op papier horen de kinderen bij elkaar en worden niet gescheiden.

Nadeel: Het overlevende kind zal, bij het laten zien van zijn geboortekaartje, altijd geconfronteerd worden met het overleden broertje of zusje.

'Op school mocht iedereen een babyfoto en zijn geboortekaartje meenemen en laten zien. Ik heb het geboortekaartje niet meegenomen. Ik wilde niet vertellen dat ik een dood broertje heb.' - Eva



Je overleden kind onopvallend benoemen

Soms komt het voor dat ouders niet aan iedereen uit hun omgeving hebben verteld dat ze een meerling verwachtten. Bijvoorbeeld als de baby in een heel vroeg stadium van de zwangerschap is overleden. Dat kan leiden tot een dilemma bij het geboortekaartje. De overleden baby niet noemen doet geen recht aan zijn bestaan. De overleden baby wel noemen roept vragen op die je niet wilt bespreken met "iedereen". Een goed alternatief is dan een symbool te kiezen voor je overleden baby. Dat kan een dier zijn, maar ook een bloem, een ster of iets anders. Misschien roept zijn naam een symbool op. Dit symbool kun je integreren in het geboortekaartje van je levende baby. Je kiest dan zelf aan wie je uitleg geeft over het symbool.



4. Wat er geregeld moet worden

4.1 Keuzes rondom de uitvaart

Als je bevalt van een meerling gelden dezelfde regels, mogelijkheden en verplichtingen als bij een eenlingzwangerschap rondom de aangifte, het begraven of cremen van je overleden baby. Je kunt gebruikmaken van de diensten van een uitvaartbegeleider, maar je mag ook alles zelf regelen.

In de brochure [Afscheid nemen van je baby](#) en de brochure [De uitvaart van je baby](#) lees je alles over de mogelijkheden. Ook kun je hier ideeën opdoen rondom het afscheid.

Als je meer dan één baby moet begraven of cremen, vinden ouders het soms een prettig idee als de baby's samen zijn in een mandje of kistje. Overleg over de mogelijkheden met je uitvaartondernemer. Boven de 24 weken zwangerschap geldt de Wet op de Lijkbezorging en moeten de baby's helaas apart gecremeerd of begraven worden. Er wordt momenteel naar wetgeving gekeken die het wel mogelijk maakt om meerlingbaby's bij elkaar te begraven.

Bij meerlingzwangerschappen komt het voor dat een van de baby's al langer is overleden, maar pas later wordt geboren. Als je baby overleden is bij 18 weken, maar bij 28 weken wordt geboren dan geldt de geboortedag voor de Wet op de Lijkbezorging. Dit betekent dat je je baby moet begraven of cremen, terwijl dit voor een baby geboren na een zwangerschap korter dan 24 weken niet hoeft. Je kunt de mogelijkheden met je arts bespreken.



Kraamvisite en uitvaart regelen

Bij de geboorte van een meerling waarbij een of meer van je baby's overlijden, kunnen de emoties enorm verwarrend zijn. Je bent blij bent met de geboorte van je levende kind, je krijgt misschien kraamvisite en eet beschuit met muisjes, maar tegelijkertijd moet je ook afscheid nemen van je overleden baby en moet je een uitvaart regelen. Zorg dat je voor beide baby's alle tijd neemt. Deel je dag in, maak bewust tijd vrij voor je levende en je overleden baby. Je kunt ook wachten met kraamvisite tot na de uitvaart van je overleden baby.

'Na afloop van de begrafenis gingen we met iedereen samen naar ons huis en daar hadden we slingers opgehangen. Blauw met wit geruit én roze met wit geruit. Blauwe voor Mees, en roze voor Fleur en Emma. We aten ook beschuit met muisjes in beide kleuren. Dit omdat we ook de geboorte van alle drie onze kinderen wilden vieren, ook al waren twee van de drie overleden. We waren toch trotse ouders van drie kinderen geworden.' - Tessa

Uitstel van begraven of cremeren

Er kan om verschillende redenen uitstel worden aangevraagd voor de uitvaart, waarmee elke tijdsdruk verdwijnt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de conditie van je levende baby zeer zorgwekkend is en dat jullie aandacht en energie naar hem uitgaat. Je hebt geen tijd om na te denken en beslissingen te nemen over het afscheid, terwijl je andere baby vecht voor zijn leven. Misschien is er een kans dat ook je andere baby komt te overlijden. Of je hoopt dat je overlevende baby over een tijdje mee kan naar de uitvaart. Het kan ook zijn dat de conditie van de moeder zorgwekkend is, waardoor ze niet in de gelegenheid is kennis te maken met en afscheid te nemen van haar overleden baby.

Het uitstel mag worden aangevraagd voor onbepaalde tijd. Voor het uitstel moet de arts een aanvraagformulier invullen waarmee de uitvaartondernemer, jijzelf of iemand anders het



uitstel kan regelen bij de gemeente. Lees voor meer informatie hierover in onze brochure [De uitvaart van je baby](#).

Bij veel ziekenhuizen 'mogen je baby's blijven tot de uitvaart zodat ze mooi blijven.. Informeer bij je ziekenhuis naar de mogelijkheden. Vlak voor de uitvaart wordt de baby opgehaald door de uitvaartbegeleider of door de ouders.

4.2 Verlof, kraamzorg en nazorg

Als je baby voor de 24 weken zwangerschap overlijdt, heb je officieel geen recht op een zwangerschapsuitkering. Als werknemer kun je je ziekmelden. Je werkgever kan dan een ziektebewaaring 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.

Indien je bent bevallen vanaf 24 weken zwangerschap, heb je bij een meerling recht op 20 weken bevallingsverlof, ook als je meerling is overleden. Kijk voor meer informatie in de brochure [Weer aan het werk na het verlies van je baby](#).

Kraamzorg

Het komt voor dat een van je baby's is overleden en de ander voldragen en gezond is en mee naar huis mag. Je draagt de zorg voor je levende baby, terwijl je overleden baby wellicht ook thuis is.

Ouders die te maken krijgen met het overlijden van een baby rondom de geboorte, hadden zich de kraamtijd zo anders voorgesteld. Het is heel onwettelijk om een kraamtijd in te gaan met lege armen en zonder geliefde baby of baby's. Stille Levens droeg hierom bij aan het kraamdossier [Geboren Afscheid](#). Dit dossier is voor de kraamverzorgende een leidraad voor deze



periode. Naast uitgebreide informatie over wat ouders kunnen verwachten van deze bijzondere kraamzorg, staan er in **Geboren Afscheid** ook fragmenten van ervaringen van andere ouders. Het kraamdossier bevat voor de kraamverzorgende ruimte om afspraken te noteren en rapportages bij te houden. Voor ouders is er ruimte voor het opschrijven van ervaringen en gevoelens. Hierdoor wordt **Geboren Afscheid** voor ouders een document van blijvende waarde. **Geboren Afscheid** is samengesteld onder redactie van Stille Levens en door zorgverleners te bestellen via de webshop van Stille Levens.

4.3 Registeren

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.

Of je baby nog leeft of overleden is – na een zwangerschapsduur van 24 weken moet je baby worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand van de gemeente waarin de bevalling plaatsvond. Voor een overleden baby na een kortere zwangerschapsduur mag dit, maar is het niet verplicht. Als je baby overlijdt én geboren wordt voor de 24 weken zwangerschap is de Wet op de Lijkbezorging niet van toepassing. Er zijn geen regels; niets is verplicht of verboden. Hierbij geldt de datum van geboorte, niet de datum waarop de baby overleden is.

Je kunt er ook voor kiezen om je baby (s) te laten registreren op je persoonslijst in de Basisregistratie Personen (BRP). Dit doe je in de gemeente waar je woont. Hoe je dit doet kun je lezen op www.stillelevens.nl



5. Verdriet en rouw

Als je baby's geboren zijn, moet je niet alleen afscheid nemen van je overleden baby (s) maar ook van het meerlingouderschap. Misschien heb je al spullen in huis voor een tweeling of was je actief op een forum voor meerlingouders. Het kan confronterend zijn om hier afstand van te nemen. Veel ouders zullen zich altijd meerlingouders blijven voelen.

'Ik had al bij 18 weken zwangerschap een hele mooie tweelingwagen gekocht. Deze had ik nu niet meer nodig. Verkopen wilde ik eigenlijk ook niet, omdat ik niet wilde dat een zwangere tweelingmoeder de wagen zou kopen. Dat zou heel confronterend zijn. Ik heb hem uiteindelijk aan een gastouder verkocht.' – Sjirkje

In de weken en zelfs maanden na het overlijden van een of meer van je meerling, kun je het gevoel hebben dat je volledige 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's 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 iets creatiefs als tekenen of een gedicht schrijven, waarmee je stil kunt staan bij het verdriet. Probeer daar ruimte voor te maken, ook als je een baby thuis hebt waar je voor moet zorgen.

Het kan ook zijn dat je het juist moeilijk vindt om je gevoelens te uiten en dat je niet over het verlies van je baby's 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.



Dubbel verdriet

Verdriet kun je niet meten en je kunt niet zeggen dat ouders die twee baby's verliezen dubbel zo veel verdriet hebben. Toch ervaren ouders die een meerling verliezen het soms wel zo. Soms noemen ouders het ook een troostende gedachte dat de baby's bij elkaar zijn in plaats van alleen.

Als een van je baby's is overleden, kan het rouwproces langer duren. Je moet door, voor je baby die misschien ernstig ziek in het ziekenhuis ligt en vecht voor zijn leven. Je zorgt voor en maakt je zorgen over je baby die nog in leven is. Pas als je baby gezond thuis is, komt er vaak ruimte voor het verdriet om je overleden baby. Dit noemen we uitgestelde rouw. Het is normaal om je verdriet in (kleine) stappen aan te gaan. Niet alles kan tegelijk.

Terug naar je dagelijkse routine

Teruggaan naar het leven van vóór het overlijden van je baby of baby's kan behoorlijk ingewikkeld zijn en je zwaar vallen. Wie weet ga je nog vaak naar het ziekenhuis omdat een van je baby's daar nog ligt. Dit maakt deze periode extra intensief en bijna onmogelijk om vol te houden. Misschien heb je na een tijdje een baby thuis en heb je een gezinsleven, maar tegelijkertijd heb je ook afscheid moeten nemen van een baby. De emoties kunnen overweldigend en zeer verwarrend zijn.

Lees in de brochure [Afscheid nemen van je baby](#) meer over verdriet en rouw.

Als je een baby in het ziekenhuis of thuis hebt, zul je de zorg en bezorgdheid over je baby moeten combineren met je gevoelens van rouw en verdriet. Het feit dat je een baby hebt waar je voor moet zorgen, kan ook troost bieden. Je wordt min of meer gedwongen om door te gaan. Je baby heeft jouw liefde en aandacht nodig.

Dit kan heel erg moeilijk zijn. Praat over de lastige situatie en de gevoelens waar je mee te maken hebt met je partner of iemand in je omgeving die je kunt vertrouwen. Het kan zijn dat



je last hebt van schuldgevoelens, dat je nog zo bezig bent met je overleden baby terwijl je weinig blijdschap voelt over het leven dat er wél is. Dit kan voor problemen zorgen met de hechting. Het kan ook zijn dat je enorm bezorgd bent om je levende baby, waardoor al het verdriet wordt weggedrukt. Je mag ruimte maken voor je overleden baby, maar het is ook niet erg om later te rouwen. Er hoeft geen conflict te zijn: de gevoelens die je hebt mogen er zijn.

Als je gevoelens je in de weg staan, is het goed om hulp te zoeken. Een rouwtherapeut kan je leren om te gaan met deze ingewikkelde, soms tegenstrijdige gevoelens.

Verdriet en je omgeving

Voor familie en vrienden kan het moeilijk zijn om op een goede manier met jullie verdriet om te gaan en steun te bieden. Veel mensen hebben er moeite mee om te praten over een overleden baby. Bij het overlijden van een van je baby's wordt vaak alle aandacht gericht op de baby die in leven is. Voor ouders is het belangrijk dat er aandacht is en blijft voor het feit dat je andere baby heeft bestaan. Dat geldt uiteraard ook voor ouders die meerdere baby's hebben verloren.

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. Sommige mensen zullen goedbedoelde maar kwetsende dingen zeggen in een poging het verdriet te verzachten zoals: 'Gelukkig heb je nog een baby waar je voor kunt zorgen'. Dit heeft als gevolg



dat je je niet serieus genomen voelt door mensen die dicht bij 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 goed bedoeld, maar tonen de machteloosheid die mensen voelen om echt troost te bieden in dit soort situaties.

'Voor mij was het van groot belang dat familie en vrienden onze overleden kindjes als twee individuen zagen. Als Joris en Sophie. Ik vond het belangrijk dat ze hun namen noemden en het niet alleen hadden over 'de tweeling.' - **Lien**

'Het grote verschil tussen het verliezen van één tweelingkind en het verliezen van allebei de kindjes, is dat je niet voor je baby die nog leeft hoeft te zorgen. Hierdoor kun je misschien meer tijd nemen om te rouwen. Toch ben ik snel doorgegaan. Ik ben snel weer gaan werken, ik vond dat we door moesten. Net zoals bij het verlies van één kindje, is het belangrijk dat je die tijd wel krijgt en neemt. En dat je omgeving het niet doodzwijgt, maar dat je steun krijgt uit je omgeving.' - **Julia**

Meer lezen? Download onze brochure [Voor familie en vrienden](#) via onze website. Hier vind je ook een invulbrief voor familie en vrienden.



Verdriet van je andere kinderen

Ook al wil je je andere kinderen het leed besparen, toch merken zij 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's. Het is goed om over de dood van hun broertje of zusje te praten en hen bij het afscheid te betrekken.

Lees meer hierover in de brochure [Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby](#).

Als er nog een baby is die in het ziekenhuis ligt, vraagt hij vanzelfsprekend veel van je aandacht en zorg. Andere kinderen in het gezin mogen, vanwege gezondheidsrisico's op de afdeling, daar niet altijd bij op bezoek. Probeer je kind toch zo goed en kwaad als het gaat te betrekken bij het nieuwe broertje of zusje. Misschien dat opa en oma, andere familie die dichtbij jullie staat of lieve vrienden kunnen helpen en wat extra tijd met je kind(eren) kunnen doorbrengen.

Betrek je kinderen – hoe jong ze ook zijn – bij het verlies. Maak voetafdrukjes of foto's van alle kinderen samen, van de overleden baby en van de overlevende baby. Maar ook van de oudere broertjes of zusjes. Voor het hele gezin als geheel. Het verlies van je baby's blijft onderdeel van het gezin en van het verleden van het gezin. Betrek je andere kinderen ook bij de uitvaart. Uitvaartbegeleiders kennen veel manieren om hier invulling aan te geven.

Lees hierover meer in de brochure [Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby](#).



6. De langere termijn

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 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. Dit komt soms volkomen onverwacht of wordt veroorzaakt door een specifieke gebeurtenis of datum. De uitgerokende datum, bijvoorbeeld. Of de datum van de geboorte, Vaderdag, Moederdag, feestdagen en ga zo maar door.

De meeste ouders vinden op den duur 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. Op onze website zijn gegevens te vinden van professionals die allerlei vormen van nazorg bieden.

Lees in de brochure [Afscheid nemen van je baby](#) meer over rouw en verdriet na verloop van tijd.

Het meerlingkind zonder broer of zus

Als een van je meerling tijdens de zwangerschap of rond de geboorte is overleden, weet het overlevende kind meestal niet beter dan dat hij alleen is. Het kind groeit op alsof hij een 'gewoon' eenlingkind is.

Toch hoor je vaker dat meerlingkinderen een leeg gevoel hebben, alsof ze iets missen. Het is niet helemaal duidelijk in hoeverre dit te maken heeft met het verlies van een broertje of zusje. Misschien zijn het wel de emoties van ouders die (onbewust) op het kind worden overgebracht.



Je kunt kinderen al heel jong meegeven dat ze deel uitmaken van een meerling. Betrek ook de overleden baby bij belangrijke momenten. Meestal staan buitenstaanders er na verloop van tijd niet meer zo bij stil, maar voor ouders blijft de overleden baby altijd deel uitmaken van het gezin. Hoe je daar vorm aan wilt geven is aan jullie. Dat kan door het grafje te bezoeken, door ook de verjaardag van de overleden baby te vieren of een mooi herdenkingsplekje in huis in te richten.

Besef dat je kind naar jou kijkt en naar hoe jij omgaat met het gemis van je baby en welke plek je baby inneemt in het gezin. Dat kan op een heel waardevolle en natuurlijke manier, zonder dat dit altijd heel zwaar hoeft te zijn.

De Stichting Alleengeboren Tweeling (www.stichtingatn.com) geeft informatie over alleengeboren tweelingen of meerlingen.

Mijlpalen en belangrijke dagen

'Ik vond het erg moeilijk om na het overlijden met Jet om te gaan. Ik heb vaak gezegd, was Jip maar een eenling. Ik kon ook echt niet blij zijn met haar eerste mijlpalen: los staan, de eerste stapjes en haar eerste woordjes. Van binnen voelde ik dan zo'n pijn. Ik dacht steeds: waarom jij wel en hij niet? Zeker de eerste jaren, waarin de kinderen zich ontwikkelen van hulpeloos tot zelfstandig vond ik erg moeilijk. Ook de eerste keer naar school brengen was pijnlijk. Je brengt er één in plaats van twee en je stelt jezelf steeds de vraag: hoe zou hij het gevonden hebben?' - Susanne



Als een van je meerling is overleden

De belangrijke momenten die je meemaakt met je kind van een meerling, zijn tegelijkertijd ook een confrontatie met je overleden kind. De verjaardag is wellicht ook de geboorte- en de sterfdag van je overleden baby. Hierdoor is het een feestelijke dag, maar tegelijkertijd brengt deze ook herinneringen met zich mee waardoor je je verdrietig kunt voelen. Soms kiezen ouders ervoor om op een andere dag stil te staan bij het overlijden van hun baby, bijvoorbeeld een dag eerder.

Deze confrontatie geldt niet alleen voor de geboorte- en sterfdag. Het kan ook opspelen op andere dagen die belangrijk zijn in het leven van je kind, zoals de eerste zwemles, de eerste dag naar school of de dag van het eindexamen. Regelmatig kun je overvallen worden door de gedachte aan je overleden kind. Dat is niet erg. Je hoeft er niet tegen te strijden of het weg te drukken. Geef er ruimte en tijd aan. Misschien wil je op sommige momenten even alleen zijn om hierbij stil te staan. Heb het erover in jullie gezin. Maak het verdriet en verlies van je baby bespreekbaar. Samen kunnen jullie het verdriet om je overleden baby, maar ook het vieren van het leven op een passende manier vormgeven.



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.

www.stillelevens.nl



Brochures

Ga naar www.stillelevens.nl voor brochures met de volgende titels:

- Afscheid nemen van je baby
- 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
- Verdriet van lang geleden
- Voor grootouders
- Voor vaders
- Voor familie en vrienden
- Zwangerschapsbeëindiging bij een gewenste baby
- Voor collega's en werkgever
- Zwangerschap na het verlies van je baby
- Voor ouders van een meerling

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 0837 34 79 04 t.n.v. Stille Levens.

Scan onderstaande QR code of kijk op 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

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 | november 2021



stille levens

Kenniscentrum Babysterfte