Zwangerschap
na het verlies van je baby

stille levens
Kenniscentrum Babysterfte

“Deze nieuwe zwangerschap was totaal anders dan de vorige. Er waren geen complicaties en ik voelde mij lichamelijk goed. Toch kon ik er niet van genieten. Ik wist nu zo goed dat je niet vanzelfsprekend na de bevalling naar huis gaat met een levende baby. Alle onbezorgdheid was weg.”
Yudru

Inhoud

Inleiding 7

1. De wens om weer zwanger te worden 8

Lichamelijke conditie
Emotionele conditie
'Adviezen' vanuit je omgeving

2. Als je weer pril zwanger bent 14

Wisselende emoties
Wanneer vertel je het anderen
Wanneer vertel je het je andere kinderen

3. Tijdens de zwangerschap 20

Controles
Zwangerschapscursussen
Je huis klaarmaken voor de baby

4. De bevalling en de geboorte 26

Een geboorteplan
De bevalling
De ontmoeting met je baby

5. Het dagelijks leven met je nieuwe baby 30

Bezorgdheid en wennen aan de baby
De rest van het gezin
De reacties van anderen
Na verloop van tijd

Stille Levens 36
Over ons
Brochures
Doneer aan Stille Levens

Disclaimer 38

Inleiding

Het overlijden van een 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. De beslissing om opnieuw te proberen om zwanger te worden na het overlijden van je baby is vaak ingrijpend en lang niet altijd makkelijk. Het besluit kan afhangen van veel zaken en het kan tot allerlei tegenstrijdige emoties leiden. Hoe ga je om met een volgende zwangerschap en de geboorte van een nieuwe baby?

Deze brochure is speciaal gemaakt voor ouders die overwegen of de keuze hebben gemaakt om opnieuw zwanger te willen worden. We hopen dat de informatie in deze brochure je kan helpen bij de gevoelens en ervaringen die je kunt hebben voor en tijdens de zwangerschap en na de geboorte van je nieuwe baby. Dit geldt voor zowel vader als moeder, maar ook voor mensen in de omgeving.

De inhoud van deze brochure is gebaseerd op literatuur en ervaringsdeskundigheid van ouders en professionals. Stille Levens, het kenniscentrum babysterfte, heeft al deze informatie verzameld en gebundeld. Op de website en in diverse brochures lees je waar je mee te maken kan krijgen als je baby is overleden en jullie opnieuw een baby verwachten.

In de brochure wordt altijd het enkelvoud 'baby' gebruikt. Dit kan natuurlijk meervoud zijn. Daarnaast wordt de 'hij'-vorm gebruikt waar uiteraard ook 'zij' kan worden gelezen. Deze brochure komt niet in de plaats van de ondersteuning door professionals.

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

1. De wens om weer zwanger te worden

Misschien heb je nog niet zo lang geleden je baby verloren tijdens de zwangerschap of kort na de bevalling. Misschien is het al wat langer geleden. Ondanks, of soms ook vanwege dit grote verlies, kan op enig moment kan bij jou en je partner de wens ontstaan om opnieuw zwanger te worden.

Het kan zijn dat partners verschillend denken over een volgende zwangerschap. Er zullen vragen voorbijkomen zoals 'wil je weer zwanger zijn?' en 'hoe lang zullen we wachten om weer te proberen'? Het komt regelmatig voor dat de moeder vanwege haar hormonen en haar moedergevoel (dat ze niet kan uiten) weer snel zwanger wil worden. Andere vrouwen willen er eerst lichamelijk en emotioneel klaar voor zijn. In sommige gevallen zal de man eerder nadenken over een nieuwe zwangerschap.

'Ik wilde het liefst direct weer zwanger worden. Daarmee hield ik niet minder van mijn overleden baby. Maar er was gewoon een heel sterk gevoel dat ik weer zwanger wilde zijn. Ik kon aan niets anders denken.' **- Naomi**

De beslissing nemen om opnieuw proberen zwanger te worden na het overlijden van je baby is niet makkelijk. Zo'n keuze kan van veel dingen afhangen, zoals de gezondheid van de moeder, haar leeftijd, de relatie tussen ouders. Belangrijk hierbij is hoe ouders zich emotioneel en lichamelijk voelen. Soms speelt voor ouders mee hoelang ze hebben moeten wachten op hun vorige zwangerschap, bijvoorbeeld omdat ze vruchtbaarheidsbehandelingen moesten ondergaan. Ook het leeftijdsverschil met oudere broer(tjes) en/of zus(jes) kan mede bepalen hoe snel iemand weer zwanger zou willen worden.

Op de vraag wanneer je weer opnieuw zwanger mag worden is geen duidelijk antwoord te geven. De keuze of je snel weer zwanger wilt worden of wat langer wilt wachten, is strikt persoonlijk. En het is een keuze die je samen maakt. Onderzoek laat zien dat als je snel (binnen drie maanden) weer zwanger bent deze zwangerschap gepaard kan gaan met meer stress en ook soms met complicaties. Je moet zelf een inschatting maken of je denkt de stress aan te kunnen. Je zorgverlener kan je hierbij advies geven.

Lichamelijke conditie

Wat betreft je lichaam is het verstandig om in elk geval te w achten tot alle littekens zijn genezen, bijvoorbeeld als je ingeknipt bent tijdens de bevalling. Dit kan zo'n zes weken duren. Na een keizersnede duurt het lichamelijk herstel vaak wat langer en meestal wordt geadviseerd om een half jaar tot een jaar te wachten voor een volgende zwangerschap. Overleg met je zorgverlener wat voor jou het beste is.

Gemiddeld duurt het lichamelijk herstel een week of zes. De meeste stellen hebben in deze periode nog geen gemeenschap met elkaar. Ook kan het even duren voordat de menstruatie-cyclus weer is hersteld. De eerste menstruatie kan vanaf zes weken na de bevalling komen, maar deze kan ook nog maanden wegblijven. Ongeveer twee weken voordat je ongesteld wordt, vindt de eisprong plaats. Daardoor kun je al vruchtbaar zijn zonder dat je het weet. Laat je niet overvallen door een nieuwe zwangerschap.
Wees niet ongerust als de menstruatiecyclus niet meteen hersteld is. Door de stress van het overlijden van je eerdere baby, kan je lichaam meer tijd nodig hebben. Het komt voor dat moeders na het overlijden van hun baby de moedermelk afkolven en deze doneren aan een moedermelkbank. Belangrijk om te weten is dan dat het geven van moedermelk geen vorm van anticonceptie is.

Als er onderzoek is gedaan naar de oorzaak van het overlijden van je baby is het vaak verstandig om te wachten tot de resultaten bekend zijn. Dit geldt ook voor de uitkomst van de obductie (het onderzoek van je baby na het overlijden). Als bij deze onderzoeken bijzonderheden worden gevonden, kan je met je dokter bespreken of deze ook risico's met zich meebrengen voor een volgende zwangerschap en of je iets kunt doen om dit te voorkomen. Zo kan het zijn dat je overleden baby een erfelijke aandoening had die een volgende baby mogelijk ook kan hebben. Ook als je zelf ernstig ziek bent geweest voor of na de bevalling is het verstandig om dit eerst goed met je zorgverlener te bespreken.

Als je besluit wat langer te wachten met een nieuwe zwangerschap is het verstandig enige vorm van anticonceptie te gebruiken zodra je weer gemeenschap met elkaar hebt. Het is namelijk mogelijk weer snel na een geboorte zwanger te worden. Dit geldt zeker als je medicijnen hebt gekregen om de borstvoeding te remmen. Overleg met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog wat voor jou de meest geschikte anticonceptie is.

'De artsen wilden dat we zes maanden zouden wachten voordat we weer probeerden om zwanger te worden, omdat ze nog meer onderzoek wilden doen. Dit was eigenlijk best goed. Het gaf ons de tijd om alles weer een plek te geven en voldoende tijd om te rouwen om ons verlies.' **- Michelle**

Emotionele conditie

Het is moeilijk om te zeggen wanneer je weer toe bent aan een nieuwe zwangerschap. Het verdriet en de rouw zullen waarschijnlijk niet voorbij zijn. Maar dat hoeft ook niet. Verdriet en rouw om je overleden baby en het weer denken aan een volgende zwangerschap kunnen goed parallel naast elkaar lopen. Er zijn deskundigen die het verstandig vinden dat ouders

zichzelf eerst wat tijd gunnen om te rouwen om hun overleden baby, voordat ze weer besluiten zwanger te willen worden. Maar het blijft aan ouders zelf om dat te bepalen.

Misschien twijfel je wel of je om de juiste redenen weer zwanger wilt raken. Is dit omdat je heel graag nog een baby wil, of alleen om de leegte op te vullen veroorzaakt door het overlijden van je baby, het niet kunnen afmaken van de zwangerschap, de gemiste kraamtijd, of misschien door een nare bevalling of keizersnede? Probeer te achterhalen wat je drijfveren zijn. Bijvoorbeeld door veel te praten met je partner, of met anderen die je begrijpen en hun ervaringen kunnen delen. Verbinding met andere ouders die ook een overlijden van een baby hebben meegemaakt kan positief bijdragen aan het leren omgaan met gevoelens van angst en eenzaamheid. Ook kun je contact opnemen met het Steunteam van Stille Levens via www.stillelevens.nl

De relatie van ouders van wie de baby is overleden kan in zwaar weer terechtkomen. Het verlies van de baby beïnvloedt de relatie en kan een tijdelijke of permanente verandering betekenen voor de relatie. In deze fase ben je wellicht nog niet toe aan een nieuwe zwangerschap. Na het overlijden van je baby kan het ingewikkeld zijn om weer intiem te zijn met elkaar. Het is belangrijk om te proberen te begrijpen hoe je partner zich voelt. Maak tijd voor elkaar om te praten. Plan dit zo nodig in je agenda in. Door goed naar elkaar te luisteren en de verschillen te accepteren ontstaan er minder snel misverstanden. Jullie gaan waarschijnlijk verschillend om met het verlies van je baby. Dit komt doordat elk mens op haar of zijn manier omgaat met rouw en doordat mannen en vrouwen hierin vaak verschillen van elkaar. Lees meer over je relatie in de brochure Je relatie na het overlijden van je baby via www.stillelevens.nl

De timing van een volgende zwangerschap kan meespelen bij je overwegingen om weer zwanger te worden. Misschien wil je de volgende zwangerschap zo plannen dat de geboorte niet valt in de periode waarin je vorige baby overleed. Het kan dan gemakkelijker zijn om een nieuwe geboorte te vieren en niet ieder jaar rond zijn of haar verjaardag stil te staan bij het overlijden van je overleden baby.

'Eerst was ik heel duidelijk in mijn gevoel: ik moest niet dénken aan een volgende zwangerschap. Pas toen ik weer aan het werk was, na een lange periode van rouwen, merkte ik dat ik er emotioneel klaar voor was. We waren niet bewust bezig met een nieuwe baby. Zwanger worden was niet mijn belangrijkste doel. We hielden steeds voor ogen: als het gebeurt dan gebeurt het.' **- Suzanne**

'Adviezen' vanuit je omgeving

Misschien heb je het gevoel dat vrienden en familie weten wat goed voor jullie is als het gaat over een nieuwe zwangerschap. Je kan het gevoel hebben dat zij jullie onder druk zetten om zo snel mogelijk weer zwanger te worden. Zij denken mogelijk dat een nieuwe baby helpt bij het "verwerken van het verdriet". Ze hopen dat een nieuwe zwangerschap jullie verder brengt om het leven weer op te pakken. Anderen zullen je mogelijk aanraden om juist langer te wachten, omdat je de tijd moet nemen om te rouwen.

Mensen in de omgeving vinden het vaak heel moeilijk om te gaan met ouders van wie hun baby is overleden. Ze weten niet goed wat ze moeten zeggen of kunnen zeggen. Hun adviezen, suggesties of opmerkingen, hoe goed bedoeld ook, kunnen verkeerd bij jullie vallen. Alleen jullie kunnen bepalen of én wanneer je weer zwanger wilt worden. Duidelijk is wel dat met een nieuwe zwangerschap het verdriet niet zal verdwijnen en dat je je overleden baby niet zult vergeten. Dat mag je ook zeker benoemen als mensen dit beweren. Het is altijd verstandig om

uit te spreken wat jullie behoeften zijn, wat voor steun je kunt gebruiken en wat jullie belangrijk vinden. Dit kan zowel gaan over je overleden baby maar ook de nieuwe zwangerschap.

'Veel mensen zeiden dat we maar moesten proberen opnieuw zwanger te worden, maar voor ons was het belangrijk dat wij hier eerst klaar voor waren en onze tijd hadden genomen om te rouwen. Rouw laat zich tenslotte niet in een tijdspad drukken, maar vraagt juist heel erg hard werken. Je kunt niet voortdurend met rouw bezig zijn, je moet ook tijd vinden om even afstand te kunnen nemen.'
– Patrick

2. Als je weer pril zwanger bent

Het kan zijn dat je direct weer zwanger bent na het overlijden van je baby, zonder dat je hierin een bewuste keuze hebt gemaakt. Bijvoorbeeld omdat je voor je eerste menstruatie al opnieuw zwanger werd. Maar meestal zullen jullie samen bewust en weloverwogen kiezen voor een nieuwe zwangerschap. Het kan zijn dat je vrijwel direct zwanger bent, maar misschien moet je ook een langere periode wachten op een nieuwe zwangerschap. Als je probeert zwanger te worden en dit is na een jaar nog niet gelukt, overleg dan met je huisarts of gynaecoloog.

Het kan frustrerend zijn als je graag zwanger wilt worden, maar dit niet gelijk lukt. Het vertrouwen opbouwen in je eigen lichaam en het wachten op een nieuwe zwangerschap kan tijd kosten. In de tussentijd kan je geconfronteerd worden met mensen in je omgeving die zwanger zijn en dit als vanzelfsprekend zien. Terwijl jij zo goed weet dat een zwangerschap en baby geen vanzelfsprekendheid zijn. Het kan helpen om deze gevoelens bespreekbaar te maken.

Regenboogbaby

Een baby dit geboren wordt na een eerder verlies wordt door sommigen een 'regenboogbaby' genoemd. Een regenboog staat symbool voor het nieuwe leven, het geluk dat je ervaart, ook al ben je soms nog bezig met het verlies en verdriet van je overleden baby. Door deze 'regenboogbaby' ervaar je klein geluk. Tussen de grijze wolken en de regen is er ook zon, en dus een regenboog. De regenboog staat ook voor hoop, omdat het laat zien dat er na regen altijd zonneschijn komt.

Wisselende emoties

In de meeste gevallen lukt het vroeger of later om weer opnieuw zwanger te worden. Het is normaal altijd een mooi moment om een positieve test in je handen te houden, maar het kan ook andere emoties oproepen. Je bent blij, maar je bent ook bang. Je leeft tussen hoop en vrees. Als alles maar goed gaat deze keer.

'Tijdens deze zwangerschap was ik emotioneler dan in mijn vorige zwangerschap. Toen zat ik op een roze wolk waar ik niet van af te slaan was. Bij deze zwangerschap kwam al het verdriet weer terug: ik wist nu wat ik te verliezen had.' **– Sanne**

Sommige ouders proberen zichzelf te beschermen door zich nog niet te veel te hechten aan de nieuwe baby of te wachten tot het moment waarop ze denken dat de baby veilig is. Tot die tijd vermijden ze liever gesprekken over hun emoties met hun vrienden, familie of met degenen die hen tijdens de zwangerschap begeleiden. Dat is begrijpelijk, maar de onderliggende wens is juist om je wel te kunnen binden en van je baby te houden.
Soms worstelen ouders met de gedachte dat het verlangen naar een nieuwe zwangerschap betekent dat je niet loyaal bent naar je overleden baby. Of ze voelen zich schuldig tegenover hun overleden baby. Het is belangrijk dat je je realiseert dat er twee dingen naast elkaar mogen bestaan: rouw en genieten van het nieuwe leven. Deze emoties kunnen allebei een plek hebben in jullie leven. Als je dit lastig vindt, kun je daar al tijdens de zwangerschap aan werken, bijvoorbeeld door gesprekken met iemand die jullie hierbij begeleidt.

'Je eerst hechten en daarna je baby verliezen had mij zo veel pijn gedaan. Ik was zo bang dat ook deze baby weer dood zou gaan en ik wist dat ik niet nog meer pijn kon verdragen.' **- Jessica**

'Ik was doodsbang dat ik hem niet zou accepteren als hij geboren zou zijn. Ik voelde me schuldig. Iedereen dacht dat ik uitkeek naar de geboorte van een prachtig nieuw kindje, maar het enige waar ik aan kon denken was onze zoon die twee dagen na zijn geboorte was overleden.' **- Eline**

Het is niet makkelijk om een balans te vinden tussen optimisme en pessimisme. Het is niet ondenkbaar dat je een allesoverheersende angst voelt. Het kan ook lastig zijn voor jou en je partner om naar elkaars angsten te moeten luisteren. Het is mogelijk dat je elkaar hiervoor probeert te beschermen en elkaars spanningen niet wilt versterken. Het wegstoppen van je angsten zal daarentegen ook je eigen spanning vergroten. Houd goed in de gaten of je hierbij professionele begeleiding kunt gebruiken. Wees hier open over naar je gynaecoloog en laat je adviseren of er begeleiding nodig is.

Als een van beide partners de dood van een baby heeft meegemaakt in een eerdere relatie kan dit de gevoelens en angsten nog veel ingewikkelder maken. Het kan helpen om, alleen of samen met je partner, hierover te praten met je verloskundige, huisarts of gynaecoloog. Of met ouders die eerder ook een kind verloren en hetzelfde meemaakten. Ook bij Stille Levens kun je steun krijgen. Ga naar www.stillelevens.nl voor meer informatie.

Soms ontwikkelen vrouwen van wie de baby is overleden klachten die mogelijkerwijze lijken op PTSS (Post Traumatische Stress Stoornis) of een psychotrauma. Merk je dat jij of je partner nog veel serieuze mentale klachten (herbelevingen, verhoogde prikkelbaarheid, vermijding) ervaren, bedenk dan of het tijd is om professionele hulp te zoeken. Er zijn online zelftesten te vinden waarmee je kunt testen of een inschatting te maken of je lijdt aan een psychotrauma/PTSS. Zoek op 'zelftest' en 'PTSS'.

'Ik voelde me alsof we in een vliegtuigongeval hadden gezeten waarbij iemand van wie we heel veel hielden omgekomen was. Ik was totaal in shock. Zodra mijn vriendin weer zwanger was, had ik het gevoel dat we weer in dat vliegtuig zaten. Ik was totaal in de war over wat ik moest verwachten.' **– Lars**

Wanneer vertel je het anderen

Het is begrijpelijk dat veel ouders voorzichtig zijn om te vertellen dat ze weer zwanger zijn. Soms wachten ze liever tot de zwangerschap al wat verder gevorderd is, bijvoorbeeld pas na de eerste echo of nog later. Tegelijkertijd kan de behoefte om je gevoelens te delen groot zijn: je blijdschap, maar ook je angst. Als het niet prettig voelt om je nieuwe zwangerschap met veel mensen te delen, kun je ook overwegen om één of een paar mensen op de hoogte te stellen.

Misschien voel je irritatie richting vrouwen die alleen maar stralen en positief zijn over hun zwangerschap. Of moet je er niet aan denken een gender reveal party te geven. Het enige waar jij mee bezig bent is wellicht: als het maar gezond ter wereld komt. Het is goed om je te realiseren dat je hun het geluk niet misgunt, maar dat je weerstand alles te maken heeft met je eigen bezorgdheid omdat je zo'n groot verlies hebt geleden.

Vaak denken mensen die het zelf niet hebben meegemaakt, dat de nieuwe baby het verdriet om de overleden baby helpt te verminderen of zelfs laat verdwijnen. Ouders die eerder een baby verloren, weten echter dat ieder kind uniek is en dat een nieuwe baby de eerdere baby zeker niet kan vervangen.

'Tijdens mijn zwangerschap had ik voldoende steun bij lotgenoten. Het was fijn om met hen te kunnen praten over mijn angsten. Ik hoefde het bij hen niet alleen maar te hebben over mijn dikke buik, maar kon het ook hebben over mijn tranen en onzekerheden.'
- Kimberley

'Als we vertelden dat we opnieuw zwanger waren kon je zo ongeveer een collectieve zucht van verlichting horen bij mensen die veronderstelden dat alles nu goed zou komen en dat we nu onze dochter zouden vergeten. 'Het komt weer goed,' werd er dan gezegd. Alsof onze nieuwe baby een vervanging zou zijn voor mijn lieve Daan.' **- Marloes**

Het kan heel lastig zijn om met anderen te bespreken hoe je je werkelijk voelt. Je zult merken dat veel mensen verwachten en heel erg hopen dat je gelukkig bent en nu verder kunt. Als je je angsten of twijfels met ze deelt, kunnen mensen automatisch proberen je gerust te stellen. Hierdoor kun je je enorm eenzaam voelen en het kan moeilijk zijn hier goed mee om te gaan. Kijk of je kunt verwoorden waar jij behoefte aan hebt. Bijvoorbeeld: "Ik begrijp dat je me gerust wilt stellen, maar je helpt mij vooral door naar me te luisteren."

Soms is het beter om niet tegen de goedbedoelde uitingen of opmerkingen van anderen in te gaan. Lees de brochure Voor familie en vrienden voor meer informatie via www.stillelevens.nl

Wanneer vertel je het je andere kinderen

Kinderen die eerder een broertje of zusje verloren rond de geboorte kunnen bezorgd zijn dat met deze baby hetzelfde zal gebeuren. Ze kunnen ook op jullie angsten reageren, zelfs als je deze niet met hen besprak. Je kunt met hen bespreken dat het heel gewoon is dat iedereen wat bezorgder is omdat jullie andere baby is overleden. Je kunt vertellen dat de dokters en verloskundigen ook deze keer hun best zullen doen voor jou en de baby te zorgen. Beloof ze echter geen dingen die je niet waar kunt maken.

De gevoelens en reacties van je kinderen komen boven op de vaak al bestaande gemengde gevoelens rondom een nieuw broertje of zusje. Soms is je kind bang dat zijn negatieve gevoelens over het nieuwe broertje of zusje de kans vergroten dat deze baby ook zal overlijden. Leg je kind uit dat negatieve gevoelens alleen maar gevoelens zijn, en dat daar nooit daadwerkelijk iets akeligs door kan gebeuren. Het kan heel echt voelen, maar is niet altijd werkelijk.

'Kort na de gender reveal party zei mijn dochter: 'Mam, ik hoop echt dat mijn zusje niet doodgaat.' Wat kon ik anders antwoorden dan: 'Lieverd, dat hoop ik ook. En baby's gaan normaal gesproken ook niet dood. De dokter heeft gezegd dat wij eerder hele domme pech hebben gehad.' Ik werd geraakt door haar eerlijke gevoel.' **- Sophie**

Een nieuwe zwangerschap spoort kinderen vaak aan om meer vragen te stellen over wat er de vorige keer is gebeurd en waarom de baby is overleden. Hoewel dit heel lastig kan zijn, kun je de gelegenheid aangrijpen om te checken wat je kind zich nog kan herinneren en zijn of haar gevoelens hierover te bespreken. Afhankelijk van de leeftijd kan het handig zijn om gebruik te maken van prentenboeken. Kinderen maken graag gebruik van hun fantasie om heftige omstandigheden te verwerken. Lees meer hierover in de brochure Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby via www.stillelevens.nl. Op onze website staan er ook overzichten van boeken die geschikt zijn voor kinderen, gerangschikt naar leeftijdscategorie.

3. Tijdens de zwangerschap

Als je zwanger bent kun je voor de begeleiding van de zwangerschap teruggaan naar dezelfde verloskundige of gynaecoloog die je kent en vertrouwt. Het kan ook zo zijn dat je juist niet meer terug wilt naar dezelfde verloskundige of afdeling, omdat het je te veel herinnert aan het overlijden van je baby. Misschien is het vertrouwen geschonden. Als dat het geval is, informeer dan bij een ander ziekenhuis of neem contact op met een andere verloskundige. Als er geen geschikt ziekenhuis is in de buurt is, vraag dan om een andere gynaecoloog. Je kunt afspraken maken over de begeleiding. Vaak is er begrip voor jullie behoefte om meer begeleiding tijdens de zwangerschap. Zoek een verloskundige of gynaecoloog bij wie je je gehoord en gezien voelt. Ook kun je vragen of je zoveel mogelijk door dezelfde persoon begeleid kan worden.

Veel ouders voelen opnieuw meer verdriet rond de datum van de geboorte van hun overleden kind of de dag waarop ze uitgerekend waren. Het tegelijk ervaren van een gevoel van verdriet vanwege je overleden baby, en van blijdschap, hoop en vrees rondom je nieuwe baby kan zeer verwarrend zijn. Het kan zijn dat je aan de verloskundige of arts deze data door wil geven. Misschien wil je extra steun voor jezelf organiseren en die dagen vrij nemen zodat je de gelegenheid hebt om hierbij stil te staan.

'Ik kreeg regelmatig een echo, wat erg geruststellend was voor mij. Ik wilde het liefst dat ik bij wijze van spreken in het ziekenhuis kon blijven logeren omdat ik het gevoel had dat we daar veiliger waren. Als ik er goed over nadacht had ik best door dat dit gevoel een schijnveiligheid gaf. Met of zonder echo: ik moest deze tijd zo goed mogelijk door zien te komen.' **– Nina**

'Toen ik terugging naar hetzelfde ziekenhuis voelde dat prettig. Ik vond het fijn hoe ik daar begeleid was. Het was nog maar relatief kort na het overlijden van mijn baby; de meeste zorgverleners waren op de hoogte van mijn situatie en dat maakte het vertrouwd. Ik hoefde weinig uit te leggen en was daar eerder zeer goed begeleid.' **- Kelly**

Controles

Het is een goed idee om voor elke controle je vragen of onderwerpen die je bezighouden op te schrijven. Dit voorkomt dat je iets vergeet tijdens het gesprek. Omdat het vaak moeilijk is als je angstig of gespannen bent om goed te luisteren naar alles wat verteld wordt en dit allemaal te onthouden, is het prettig iemand met je mee te nemen naar de afspraken. Dat kan je partner zijn, maar ook iemand anders. Bespreek samen met je partner wat jullie belangrijk vinden om aan je gynaecoloog of verloskundige te vragen.

Het is erg belangrijk voor je eigen gemoedsrust dat je vertelt wanneer je angstig bent of je bezorgd bent over wat dan ook tijdens de zwangerschap. Ook al zoek je alleen maar geruststelling. Sommige ouders zijn bang dat zij als overbezorgd of moeilijk worden gezien en dat ze kostbare tijd zitten te verdoen. Maak je daar geen zorgen over. De meeste artsen en verloskundigen zijn liever op de hoogte zodat ze hierover met je kunnen praten.

Je kunt alles tijdens je zwangerschap nauwkeurig laten controleren. De een grijpt alle controles en echo's aan. Weer andere ouders beslissen dat ze geen extra controles en afspraken willen. Dat is ook goed: zoek een balans in wat voor jullie goed voelt, in overleg met je zorgverlener. Realiseer je wel dat (te) veel onderzoek weer kan leiden tot meer onrust en stress.
Het is fijner als je de rust en het vertrouwen in jezelf kunt vinden in plaats van buiten jezelf, ook al is dit lastig. Probeer te geloven dat deze keer wel alles goed zal gaan.

Veel ouders zijn angstiger wanneer zij de periode in de zwangerschap bereiken waarin de vorige keer hun baby overleed. Als jij dit ook hebt, vertel het dan aan je zorgverlener. Je kunt vragen om extra begeleiding van je baby gedurende deze periode, als je het gevoel hebt dat je dat helpt. Je kunt eventueel hulp inschakelen van een verloskundige, coach, medisch maatschappelijk werker of psycholoog die gespecialiseerd is in de begeleiding tijdens de zwangerschap en bevalling.

De begeleiding tijdens de zwangerschap hangt ook af van de oorzaak van het overlijden van je baby. Is er kans op herhaling, zijn er specifieke zaken waar nu op gelet kan en moet worden? Het is verstandig om dit goed door te spreken en een persoonlijk plan te maken met je zorgverlener.

'Iedere maand kreeg ik een echo. Zonder deze echo's denk ik niet dat ik het gered had. De eerste twee weken na de echo ging alles prima. Daarna raakte ik weer in paniek, wat pas weer over ging bij de volgende echo. Achteraf zag ik wel in dat dat 'hoppen' van echo naar echomoment helemaal niet bijdroeg aan de rust en het begrip waar ik juist zo naar op zoek was. Later in de zwangerschap wist ik het vertrouwen uit mijzelf te halen.' **- Vera**

'Al vroeg in mijn zwangerschap vroeg mijn verloskundige voorzichtig of ik borstvoeding zou willen geven en ze benadrukte het belang van huid-op-huid contact. Dit was een volstrekt nieuwe gedachte. Ik was zo bezig met de controles en echo's dat ik de gedachte dat ik straks een baby zou hebben volledig kwijt was. Haar positieve instelling en haar aanname dat deze keer alles goed zou gaan was verrassend en hielp me enorm. Ik voelde op dat moment voor het eerst echt verbonden met mijn baby.' **- Laura**

'Ik was gerustgesteld door mijn verloskundige toen ze me zei dat ik altijd een extra afspraak mocht maken. De secretaresse was ontzettend aardig en regelde altijd dat ik gezien werd. Alleen al door die mogelijkheid, maakte ik eigenlijk zelden gebruik van deze regeling. Ik wilde liever erop vertrouwen dat deze keer alles goed zou komen. Ik ontdekte dat als ik wel voor extra onderzoeken ging dit me meestal meer bezorgd maakte.' **– Iris**

Bespreek met je verloskundige of gynaecoloog hoe er in jouw dossier kenbaar wordt gemaakt dat je eerder een baby verloren hebt. Bij een groot ziekenhuis of uitgebreide praktijk, heb je niet altijd je vaste zorgverlener. Het is fijn om te weten dat alle zorgverleners met wie jij te maken krijgt, op de hoogte zijn van jouw situatie.

'Een groot deel van de mensen op de poli wisten wat er de vorige keer gebeurd was en hierdoor hoefde ik dit niet iedere keer te vertellen. Ik was echt overstuur toen ik bij een arts kwam die duidelijk mijn dossier niet had ingezien en vroeg of dit mijn eerste kind was.'
– Lotte

Tenslotte: bespreek met je zorgverlener die de vaste begeleiding doet wie hem zal vervangen als hij er niet is. Een geboorte laat zich niet gemakkelijk plannen, maar het is altijd fijn om in ieder geval een plan B te hebben.

Zwangerschapscursussen

Veel ouders die eerder een baby verloren vinden het moeilijk, of zelfs onmogelijk, om naar een gewone zwangerschapscursus te gaan. Maar als je baby al was geboren of overleden voor het einde van die cursus kan het zijn dat je essentiële informatie over de bevalling en kraamperiode mist. Je kan dan vragen aan de verloskundige of er ook individuele begeleiding mogelijk is.

Als je naar een gewone zwangerschapscursus gaat, is het misschien moeilijk om tussen ouders te zitten die vol verwachting en opgewonden zijn en zich nooit gerealiseerd hebben dat er ook wel eens baby's overlijden. Het is verstandig om degene die de cursus geeft vooraf te informeren dat je eerder een baby kreeg die overleden is. Als je dat wilt, kun je diegene vragen of hij/zij de andere deelnemers van de cursus hiervan ook op de hoogte brengt.

Als je bevriend raakt met iemand die je op de cursus leert kennen, kan het zijn dat je haar ook op de hoogte wilt brengen van je voorgeschiedenis. Je kunt haar dit natuurlijk vertellen. Als je niet wil dat de rest van de groep op de hoogte is, vraag je of diegene het voor zich wil houden.

'Ze waren allemaal zo positief en gelukkig en ik had het gevoel dat ik daarin mee moest gaan. Dat was heel moeilijk, want inwendig was ik nog aan het rouwen over mijn dochter. Ik had zorgen dat het deze keer net zo zou kunnen aflopen. Ik wilde hun roze wolk niet verpesten, maar voelde mij tegelijkertijd heel eenzaam op mijn grijze wolk.' **- Amber**

Je huis klaarmaken voor de baby

Normaal gesproken is het inrichten van de kinderkamer en het uitzoeken van kleertjes en spullen voor de babykamer een aangenaam en opwindend deel van de zwangerschap. Maar na het overlijden van je baby is het soms moeilijk om voldoende vertrouwen te hebben en je op een volgende baby voor te bereiden. Sommige ouders zijn bang dat ze misschien het noodlot tarten als ze zich te veel verheugen. Maar bedenk dat het voor je nieuwe baby heel fijn is dat zijn komst wordt voorbereid. Het is verstandig om in elk geval een paar voorbereidingen te treffen en spullen in huis te halen. Inkopen doen na de geboorte van een nieuwe baby is niet makkelijk. Pak in elk geval een tas in die je meeneemt naar het ziekenhuis als je van plan bent om daar te bevallen.

Babyspullen zijn prijzig, dus als je ze nog hebt van de vorige zwangerschap besluit je misschien om deze (deels) te gaan gebruiken. Hoewel het moeilijk kan zijn, is het toch goed om alles na te lopen voordat de baby wordt geboren. Zo kun je zien of alles schoon en te gebruiken is na de bevalling. Je kan dit samen met je partner doen, maar je kunt ook een begripvol familielid of vriendin vragen je daarmee te helpen. Als je al een kinderkamer ingericht had wil je die misschien nog wat anders inrichten of opknappen.

Als je de spullen die je eerder kocht al hebt weggedaan, of als je baby was overleden voordat je al spullen voor hem of haar had aangeschaft, zal je spulletjes moeten kopen. Er zijn winkels waar je alles kunt uitkiezen en kunt reserveren totdat je baby geboren is. Als je het nog niet aankan om een kinderbedje, buggy of wandelwagen aan te schaffen, is het ook mogelijk je te beperken tot een paar eerste aankopen. Denk bijvoorbeeld aan kleding, luiers, een wieg of kinderbedje en wat beddengoed. Als je van plan bent om in het ziekenhuis te bevallen, heb je ook een autostoeltje nodig om je baby veilig in de auto naar huis te kunnen vervoeren.

'Om mezelf vertrouwd te maken met het idee dat ik nu een gezond jongetje zou krijgen, kocht ik een blauwe slaapzak die ik bij het mandje hing waar hij zou komen te liggen. Ik hoopte dat ik positief zou blijven denken.' **– Linda**

4. De bevalling en de geboorte

Je zwangerschapscontroles vormen een goede gelegenheid om te praten over de zwangerschap en de bevalling als die dichterbij komt. Bespreek vooral met je verloskundige of gynaecoloog waar je bezorgd over bent. Afhankelijk van hoe je zwangerschap verloopt en wat er de vorige keer gebeurde toen je baby overleed, kan het zijn dat je zorgverlener je adviseert eerder dan de uitgerekende datum een inleiding te plannen of over te gaan tot een keizersnede. Bespreek met je zorgverlener goed de voors en tegens en maak samen met elkaar je keuzes. Er zijn ouders die het prettig vinden de afdeling waar ze gaan bevallen vooraf een keer te bezoeken, zodat ze zich beter kunnen voorbereiden. Vaak geven die afdelingen voorlichtingsbijeenkomsten en rondleidingen.

Een geboorteplan

Hoewel je een bevalling niet kunt plannen, is het een goed idee om vooraf een geboorteplan te schrijven. Dit helpt zorgverleners om te weten wie jullie zijn en wat jullie hebben meegemaakt. Daarnaast is het belangrijk dat je zorgverlener weet wat je de 'triggers' zijn die akelige herinneringen bij je omhooghalen en op welke manier je je overleden baby eervol kan betrekken bij deze bevalling. Een geboorteplan kan je ook helpen om vertrouwen te krijgen in jouw weloverwogen keuzes omdat je 'ja' of 'nee' kunt zeggen tegen bepaalde dingen tijden de bevalling. Uiteraard moet je bij deze keuzes je medische behandeling en dat wat voor jou verantwoord is om te doen wel goed in gedachten houden.

Wat kun je allemaal beschrijven:

- Je geschiedenis: vertel kort hoe je vorige baby is overleden, zodat alle teamleden op de hoogte zijn.
- Je omgeving: geef aan wie er bij de bevalling aanwezig zal zijn. Naast je partner wil je er misschien dit keer een doula of een geboortefotograaf bij. Ook je voorkeuren die te maken hebben met geluid, geur of spullen kunnen belangrijk zijn.

Misschien wil je ander licht, aromatherapie of juist een favoriete deken. Of wil je een verbinding maken met je overleden baby door bijvoorbeeld een speciale knuffel of ander symbool mee te nemen.

- Je bevalling: geef aan of je pijnmedicatie zou willen of juist helemaal niet. In welke houding je het liefst wilt bevallen. Of dat je vaak een controle wilt hebben hoe het met je gaat, of misschien wel zo min mogelijk.
- De geboorte: geef aan wat de rol van je partner is, of je de baby op je huid wilt voelen terwijl de eerste controles worden gedaan of bij een 'natuurlijke keizersnede' ("gentle sectio") hoe je dat graag voor je zou zien.
- Na de geboorte: ook hier kun je wensen aangeven. Je kunt aangeven dat je direct huid-op-huid contact met je baby wilt (mits dit medisch mogelijk is). Misschien wil je de navelstreng langer laten uitkloppen. Geef ook je keuze in borstvoeding of kunstvoeding aan.

Vertel ook waar je eventueel bang voor bent en wat jou en je partner hierbij kan helpen.

> *'Er was de vorige keer een electrode op zijn hoofdje geplaatst. Misschien had het helemaal niets te maken met de infectie die hij kreeg en waaraan hij is overleden, maar toch wilde ik echt niet weer zo'n electrode op het hoofdje van deze baby. Ik heb besproken met mijn gynaecoloog en ook duidelijk gemeld in mijn geboorteplan. Het was fijn om te merken dat dit geen punt van discussie was. Ik voelde mij gehoord en begrepen.'* **- Ivana**

Blijf in gedachten houden dat het een bevalling niet altijd gaat zoals gepland en dat het medische team jou zo goed mogelijk wil begeleiden.

De bevalling

Als het moment daar is dat de baby geboren gaat worden, is dat enorm spannend. Een bevalling is dat altijd, maar zeker als je eerder een baby hebt verloren. Misschien ben je erg bezig met de vorige bevalling, en wat er daarna is gebeurd. Of let je op de overeenkomsten en verschillen. Zal het deze keer goed gaan? Probeer zoveel mogelijk om tijdens de bevalling in contact te blijven met je baby. Voel je je bang, verdrietig of onzeker? Deel dit dan met je zorgverlener.

'Ik kreeg steeds flashbacks na mijn vorige bevalling. Vooral het moment dat ik moest persen vond ik verschrikkelijk. De vorige keer was het daarna oorverdovend stil. Gelukkig hielpen mijn man en de verpleegkundige mij om zo veel mogelijk die gedachten weg te halen en mij te laten focussen op deze bevalling. Ik maakte als het ware nieuwe, verse en vooral positieve gedachten Ik kon maar niet geloven dat deze keer alles oké zou zijn. Tot het moment dat ik haar hoorde huilen. Wat was dit bijzonder!' **- Yasmina**

De ontmoeting met je baby

Veel ouders kunnen moeilijk geloven dat alles goed is, tot ze het eerste gehuil van hun baby horen en hem of haar in hun armen mogen houden. Hoewel ouders soms vooraf bang zijn dat ze vooral verdriet zullen hebben om hun overleden baby en alle herinneringen die daarmee samenhangen, is voor veel ouders de eerste ontmoeting met hun nieuwe baby juist heel positief.

'Nadat hij was geboren volgden eerst een hoop onderzoeken omdat hij na 36 weken was geboren. Ik kon zelf nauwelijks ademhalen tot ze hem aan mij teruggaven. Toen pas kreeg ik een gevoel van intens geluk.' **- Manon**

'We wisten dat we deze keer een dochter zouden krijgen, dus hadden ons erop voorbereid dat ze totaal anders zou zijn dan onze overleden zoon. Maar toen ze in de armen van mijn vrouw werd gelegd was ik met stomheid geslagen, aangezien ze precies op onze zoon leek. Dat vond ik best moeilijk. Als ze slaapt lijkt ze als twee druppels water op haar broer, maar als ze wakker is, is ze zichzelf.'
- Albert

'Ik piekerde dat ik hem misschien zou verwarren met onze eerste baby en dat ik heel bedroefd zou zijn na de geboorte. Maar het tegendeel was waar. Het was een volstrekt andere baby.' **- Tom**

'Toen hij geboren was vond ik het ongelofelijk om de warmte van zijn huid tegen mij aan te voelen, zijn stem te horen en hem te voelen bewegen.' **- Julia**

5. Het dagelijks leven met je nieuwe baby

Als je eerder een baby kreeg die is overleden, zal de komst van een nieuwe baby een scala van (complexe) gevoelens met zich meebrengen. Je kunt tegelijkertijd blij zijn met je nieuwe baby, maar ook opnieuw in alle hevigheid het verdriet voelen over je overleden baby. Die mix aan emoties is normaal. Geef ruimte aan beide emoties, ze mogen naast elkaar bestaan. Je doet daarmee geen van je baby's tekort. Je kunt je baby ook vertellen waarom je verdriet voelt, het mag er zijn.

De werkelijkheid van het ouderschap is voor ouders die nog niet eerder met de verzorging van een baby te maken hadden soms behoorlijk heftig. Je emoties kunnen mede versterkt worden door een gebrek aan slaap. Wees geduldig met jezelf en met deze nieuw rol die je nu hebt. Bekijk het stap voor stap en van dag tot dag.

'Ik had verwacht een allesoverheersende liefde, blijdschap en opluchting te voelen na de geboorte van mijn gezonde zoon. Toch voelde ik mij vlak in mijn emotie en was het heel erg wennen. Ik vond het moederschap zwaar en zeker geen roze wolk in de eerste paar weken. Dit durfde ik niet uit te spreken naar mijn omgeving en wilde ik niet klagen, omdat ik zo graag een gezond kind wilde. Tegelijkertijd was ik ook ontzettend dankbaar voor hem. Ik had last van hele tegenstrijdige gevoelens waar ik veel mee geworsteld heb en die mijn zoon ook heeft gevoeld.' **- Caroline**

Bezorgdheid en wennen aan de baby

Ouders kunnen vooraf piekeren of bang zijn dat ze minder zullen voelen voor de nieuwe baby dan voor hun overleden baby. Deze gedachten zijn niet ongebruikelijk, maar verdwijnen bijna altijd. Het wennen aan je baby zal makkelijker gaan als je je al tijdens de zwangerschap aan je baby durft te binden. Ook daarna is verbinden met je baby van groot belang. Er is genoeg ruimte om liefde te geven aan zowel je overleden baby als je nieuwe

baby. Je mag altijd naar je nieuwe baby uitspreken dat je bang of bezorgd bent hem te verliezen omdat zijn oudere broertje of zusje niet is blijven leven.

Uiteraard maken veel ouders zich zorgen of het wel goed gaat met hun baby. Zij hebben vaak behoefte aan goede adviezen en geruststelling. Je hoeft deze gevoelens niet weg te stoppen voor je huisarts of verloskundige. Zij snappen goed dat wat je hebt meegemaakt je erg bezorgd kan maken. Het is vooral belangrijk hier over te praten en om hulp te vragen als je dit je leven beheerst en je het moeilijk vindt hiermee goed om te gaan.

'Tijdens de zwangerschap was mijn partner minder betrokken, maar nu, na de geboorte van zijn zoon, is hij er iedere dag mee bezig en moet hij huilen. Hij is nu veel emotioneler dan ik. Nu wordt zijn verdriet pas echt zichtbaar.' **- Femke**

'Ik bleef maar denken aan onze perfecte baby en bleef me maar inbeelden hoe gemakkelijk de verzorging van hem zou zijn geweest. Maar dan realiseerde ik me weer dat als hij in leven zou zijn hij net zo veel zorg nodig zou hebben als onze dochter nu.' **- Sophie**

'Bij de bijeenkomst van de zwangerschapscursus na de bevalling, klaagde een aantal moeders over de slapeloze nachten, terwijl ik maar bleef glimlachen omdat het zo verbazingwekkend en prachtig was een levend kind te hebben, zelfs al was het hard werken.'
- Fleur

De rest van het gezin

Ook voor andere kinderen in het gezin kan het leven met een nieuw baby enorm wennen zijn. Als je kind al wat ouder is, is het mogelijk dat hij erg benieuwd is naar hoe de nieuwe baby er uit zal zien en zich ervan willen verzekeren dat deze keer alles goed is. Maar als de baby er eenmaal is en alle aandacht van de ouders krijgt, is het soms helemaal niet zo leuk als van tevoren bedacht. Het is niet onwaarschijnlijk dat ze dezelfde gemengde positieve en negatieve gevoelens hebben die alle kinderen hebben rondom de geboorte van een nieuwe baby. Wees voorbereid op de vraag 'Gaat deze baby ook dood?' en bedenk alvast wat je reactie hierop is.
Ook kun je ervoor zorgen dat er cadeautje(s) zijn voor je ouderen kinderen.

'De eerste weken had ik allerlei emoties, maar ik vertelde er niemand over. Dat hij niet de baby was die ik wilde, kon ik maar niet uit mijn hoofd zetten. Op een dag begon hij naar me te glimlachen en vanaf dat moment was ik helemaal verliefd op hem.' **- Rianne**

'Ik werd een overbezorgde moeder en rende maar op en neer om te kijken of alles in orde was met hem. Geen moment liet ik hem uit mijn zicht. Ik wist dat ik zo deed en dat ik het voor mijn omgeving niet altijd gemakkelijk maakte, maar ik kon niet anders. Dit keer zou ik mijn kind beschermen. Uiteindelijk heb ik daar hulp bij gevraagd.' **- Britt**

Merk jij of merkt jouw omgeving dat je té beschermend of té snel ongerust bent, bespreek dit dan met je huisarts of verloskundige. Soms is het goed om een paar gesprekken te hebben met een professional om weer (zelf)vertrouwen te krijgen. Het kan voorkomen dat je het zelf helemaal niet doorhebt dat je te beschermend of te ongerust bent. Betrek een goede vriendin of een geduldig familielid om dit te checken.

De reacties van anderen

Zoals al eerder in deze brochure vermeld, kunnen mensen in je omgeving verwachten dat, nu je een gezonde en levende baby hebt, alles weer in orde is. Het gevolg kan zijn dat ouders het gevoel hebben dat zij hun bedroefdheid en andere negatieve gevoelens moeten onderdrukken omdat iedereen graag wil zien dat zij blij zijn. Er zullen ook mensen zijn die enorm kwetsende opmerkingen maken, zoals dat de nieuwe baby de overleden baby nu vervangt. Je kunt dan eventueel uitleggen dat, hoewel je enorm blij bent dat je nu een gezonde baby hebt, je nog steeds bedroefd bent over je overleden baby, en dat zij beiden belangrijk voor je zullen blijven.

'Als je weer zwanger bent neemt dat de pijn van het verlies van je baby niet weg. Ons eerste baby zal altijd een plek in ons hart houden, maar ik geniet wel van ieder moment met deze baby.'
- Danique

Na verloop van tijd

In de loop van de tijd ontmoet je mensen die niet weten dat je eerder een baby kreeg die overleden is. Ze zullen je bijvoorbeeld vragen hoeveel kinderen je hebt. Dit is altijd een moeilijke vraag voor ouders. Het kan makkelijker zijn over je levende kind of kinderen te praten. Voor veel ouders is het juist moeilijk om niet over hun overleden baby te praten. Ze voelen de behoefte om te laten weten dat hij of zij nog steeds heel belangrijk voor hen is.

'Als iemand aan mijn vraagt hoeveel kinderen ik heb, zeg ik bijna altijd één. Ik zeg geen twee, tenzij ik mensen tot mijn hart toe wil laten.' **- Aynur**

'Onze zoon herinnert ons steeds hoezeer we onze dochter missen. Bij elke ontwikkeling die hij doormaakt denken we er toch even aan dat zij al deze dingen niet heeft kunnen leren.' **- Nicole**

Op een gegeven moment moet je ook bedenken wanneer en hoe je aan je kind vertelt dat hij of zij een ouder broertje of zusje had dat is overleden. Je kunt in feite niet vroeg genoeg beginnen met te vertellen wat er is gebeurd. Lees hiervoor onze brochure Kinderen ondersteunen na het verlies van je baby.

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 | december 2021

Aantekeningen

stille levens

Kenniscentrum Babysterfte