

## Boeken

Stille baby's; Christine Geerinck-Vercammen  
Rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking.  
ISBN 9029521864

Geen ooievaar in de tuin; E. van Amstel  
ISBN 902971543x

Met lege handen; M. Cuisinier en H. Janssen  
Vrouwen over het verlies van hun baby in de zwangerschap of rond de  
bevalling.  
ISBN 9026966997

Je kind verliezen; M. van den Berg  
ISBN 9024292670

Roerloos; Yvonne van Emmerik, gedichtenbundel  
ISBN 9064163634

Bloem, steen; Esther Jansma, gedichtenbundel  
ISBN 9070459140

Een lege wieg; De baby is er niet meer.  
Brochure van de vereniging 'Ouders van een Overleden Kind.

## Het verlies van uw kindje tijdens de zwangerschap

*Het enige wat je nog voor je kind kan doen*

*Eens uit de moederschoot geboren,  
Nu heb je opeens je kind verloren.  
De klok lijkt even stil te staan,  
Het heden wil niet weer verder gaan.  
Leeg in je hoofd en lam in je benen,  
In een roes de uitvaart regelen, afscheid nemen.  
Het enige wat je nog voor je kind kan doen,  
Is een lief gebaar of een laatste zoen.  
Dit hoofdstuk is veel te vroeg afgesloten,  
Hopelijk heb je van de tijd samen wel genoten.  
Je verleden samen is misschien wel zoek,  
Later koester je het zoals een dierbaar boek.*

*Claudia Rodenburg*

U hebt van de gynaecoloog gehoord dat uw kindje is overleden en u kreeg het advies in het ziekenhuis te bevallen. Voor u is dit een verdrietige, emotionele en ook onzekere periode. U moet op korte termijn gaan nadenken en beslissen over dingen die plotseling op u af komen. Beslissen over de bevalling, over het contact met uw kindje en het afscheid.

U heeft waarschijnlijk een heleboel vragen.

Met dit informatieboekje willen we proberen u te helpen in deze intensieve periode. Als wij hier spreken over 'u' bedoelen wij meestal beide ouders, partners, of dierbare naasten. Soms wordt over 'u' gesproken en wordt alleen de moeder bedoeld.

## Gevoelens

Niets is ingrijpender in het leven van een mens dan geboorte en dood. Het hoogtepunt van de verwachting van het nieuwe leven staat zo lijnrecht op het bericht dat uw kindje is overleden. Het is een hoogte- en dieptepunt tegelijk.

Het slechte nieuws kan u overvallen, bijvoorbeeld als tijdens een normale zwangerschapscontrole geen harttonen meer te vinden zijn. Het kan ook zijn dat u zelf al een voorgevoel had of minder leven voelde en dat u daarom een extra controle heeft laten uitvoeren. In alle gevallen komt het slechte nieuws als een geweldige schok, die uiteenlopende gevoelens kan oproepen. De eerste reactie is vaak ongelof, 'dit kan niet waar zijn'.

Sommige ouders voelen zich rustig en gevoelloos, alsof ze verlamd zijn. Anderen voelen zich meteen boos en opstandig. Deze gevoelens kunnen overgaan naar een intens gevoel van verdriet of gevoelens van schuld. Gevoelens kunnen elkaar afwisselen. Ze zijn een onderdeel van een proces dat iedereen op zijn eigen manier beleeft en doormaakt.

Deze gevoelens kunnen u overvallen alsof u er geen grip meer op hebt. U kunt het gevoel hebben geheel uit balans te zijn of te zijn als een kruidvat dat op ontploffen staat. Het helpt om erover te praten of op welke manier dan ook deze gevoelens te uiten. Dat kan een manier zijn om uzelf te ontladen.

## Waarom geen keizersnede?

De eerste zeer begrijpelijke reactie is vaak de vraag om zo snel mogelijk het kind geboren te laten worden. Ervaring leert dat de ouders het afsluiten van de zwangerschap met een normale bevalling achteraf toch als positief ervaren. Moeders kunnen dan het gevoel hebben op een actieve en positieve manier iets gedaan te hebben voor hun kindje. Bovendien brengt een keizersnede risico's mee, zoals iedere andere operatie.

## Handig om mee te nemen

Wij adviseren u bij opname het volgende mee te nemen:

- ponskaartje (bij wijziging van uw gegevens kunt u dit bij de receptie van het ziekenhuis laten omzetten; u hebt hiervoor een identificatiebewijs nodig)
- bewijs van uw zorgverzekering
- eventueel papieren van uw uitvaartverzekering
- mapje met telefoonnummers; schrijfblok met pen of eigen dagboek
- leesboek, tijdschrift of puzzelboek, laptop of tablet
- fototoestel, videocamera (denk ook aan volle accu's, batterijen, etc.)
- kleertjes voor uw kindje inclusief hemdje, mutsje, sokjes, omslagdoek
- knuffeltje
- eventueel reiswieg of een rieten mandje
- voldoende nachtgoed, kleding en toiletpullen voor moeder en vader
- strakke beha (sportbeha)
- kraamverband in huis

## Adressen

Landelijke zelfhulporganisatie  
Ouders van een overleden  
kind [www.vook.nl](http://www.vook.nl)  
0252 370 604

Landelijke Stichting  
Rouwbegeleiding  
[www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl)  
030 276 1500

Stichting 'Achter de  
regenboog'  
[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)  
030 236 8282

Humanistisch verbond  
[www.humanistischverbond.nl](http://www.humanistischverbond.nl)  
020 521 9000

Stichting 'in de wolken'  
[www.in-de-wolken.nl](http://www.in-de-wolken.nl)  
040 226 0173

[www.uitvaart.nl](http://www.uitvaart.nl)  
u vindt daar ook de brochure  
van Claudia Rodenburg-  
Folkerts

Stichting ambulante Fiom  
[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)  
073 612 8821

Lotgenotencontact  
[www.lieveengeltjes.nl](http://www.lieveengeltjes.nl)

### **Tot slot**

Veel is geschreven, veel gelezen. Veel is gezegd en veel gedacht. Gehuild en getroost, maar uw pijn is nog voelbaar. Pijn verwerken is rouwarbeit verrichten. Vertrouw erop dat dit uiteindelijk, op uw eigen tijd, een plaats krijgt in uw leven. We willen dit informatieboekje afsluiten met een gedicht van de pagina Lieve Engeltjes' van internet. Wij wensen u veel sterkte.

Medewerkers van afdeling E0

*Streep hun naam niet door,  
Al zijn zij tot stof vergaan.  
Streep hun naam niet door,  
Alsof ze nooit hebben bestaan.*

*'t Liefste wat ik heb bezeten,  
't toekomstbeeld van mijn bestaan.  
Vraag me niet om dat te vergeten,  
En gewoon weer door te gaan.*

*Want ik wil weer verder leven,  
Maar ik weet niet hoe dat moet.  
'k hoor bij hen die achterbleven,  
overleven dat vergt moed.*

*Streep daarom hun naam niet door,  
Noem hun naam en laat me weten,  
Dat ook jij niet zult vergeten.  
Zo alleen kan ik verder gaan.*

### **Hoe verder?**

De gynaecoloog zal u alles vertellen over de mogelijke oorzaak van het overlijden van uw kindje. Soms zal er nog verder onderzoek worden gedaan. U wordt geïnformeerd over de gang van zaken bij de bevalling. Vaak wordt geen spontane bevalling afgewacht maar afgesproken de bevalling op gang te brengen. Hiervoor wordt u opgenomen in het ziekenhuis.

Voordat dit gebeurt krijgt u eerst het advies nog enige tijd naar huis te gaan. Zo krijgt u de kans de eerste schok te verwerken in uw eigen omgeving. Ook kunt u in deze periode nadenken over wat u te doen staat en beslissen wie u alvast wilt informeren: familie, vrienden, huisarts of verloskundige. U kunt met hen bespreken welke hulp, zowel praktisch als emotioneel, u op prijs stelt. In het hoofdstuk na de bevalling staan nog meer punten waar u alvast over na zou kunnen denken.

Probeer bij uw beslissingen zoveel mogelijk ruimte te geven aan uw persoonlijke wensen en overtuiging. Dat helpt beslist bij de verwerking later.

### **De opname**

U bespreekt het tijdstip van opname met de gynaecoloog en de afdeling. Mocht u zich, in afwachting van de opname, niet meer prettig voelen, dan kunt u altijd rechtstreeks contact opnemen met **afdeling E0 0543 54 44 86**.

U wordt opgenomen op een éénpersoonskamer. Natuurlijk kan uw partner de gehele opnameduur blijven, voor eten en drinken wordt gezorgd. Voor de nacht is er een extra bed en er is douchegelegenheid. Als er andere dierbaren willen komen kan dit altijd in overleg. Ook via uw mobiele telefoon kunt u contacten onderhouden met uw dierbaren. Tijdens de opname wordt u begeleid door zoveel mogelijk dezelfde gespecialiseerde verpleegkundigen. Na de eerste kennismaking volgt een gesprek waarin ook alle ruimte is voor uw vragen.

### **De bevalling**

Voor het opwekken van de weeën krijgt u medicijnen toegediend. Dit wil niet zeggen dat de weeën meteen op gang komen. Zeker bij een korte zwangerschapsduur kan dit sterk variëren, van enige uren tot enkele dagen. Bij een ingeleide bevalling verloopt de ontsluiting - dat is het opengaan van de baarmoedermond - vaak anders dan bij een gewone bevalling.

Ook de pijn van de weeën kan anders worden ervaren. Door het plotseling opkomen van de weeën kunnen ze heftig zijn, maar ook de ervaring van zinloosheid van de pijn kan een rol spelen bij het beleven daarvan.

Geeft u zelf vooral op tijd aan wanneer de pijn te hevig wordt. De pijn kan verdoofd worden via een ruggenprik, de zogenaamde epiduraal anesthesie. De ruggenprik wordt door een anesthesioloog ingebracht. Pijnbestrijding kan de bevalling draaglijker maken. Meer informatie kunt u lezen in de folder: 'Pijnbestrijding tijdens de bevalling'.

De bevalling zelf kan vrij plotseling beginnen. De arts en verpleegkundige zullen u intensief begeleiden.

### **Na de bevalling**

Wanneer uw kindje geboren is, komt u opnieuw voor keuzes te staan. Wij willen u hier een handreiking voor geven. Wij baseren ons hierbij op literatuuronderzoek en ervaringen van andere ouders. Ouders kijken achteraf beter op de bevalling en de periode daarna terug als ze er zoveel mogelijk actief bij betrokken zijn geweest en bewust eigen keuzes hebben kunnen maken. Ze hebben dan later betere herinneringen, omdat ze hun kindje beter hebben leren kennen.

### **Enkele tips**

- Uw kindje mag thuis opgebaard worden.
- U mag zelf een kistje maken, in elke kleur of gewenste versiering. U kunt het kistje bekleden met een dierbare stof, bijvoorbeeld iets van de babykamer.
- Er mogen knuffels en tekeningen mee in het kistje.
- In plaats van een kistje mag uw kindje ook in een mandje, reiswieg of doek worden gelegd.
- Kies de bloemstukjes voor op het kistje niet te groot.
- Wilt u een afscheid met een kerkdienst dan kunt u voor steun en advies terecht bij uw pastor of dominee.
- De rouwdienst kan in principe overal plaatsvinden, dus ook in de huiskamer in plaats van in een aula of kerk.
- U kunt behalve een religieus voorganger ook een humanistische raadsman of raadvrouw, een goede vriend of vriendin vragen om een toespraak te houden. Het kan troost bieden als er tijdens de afscheidsdienst iemand is die uw gevoelens van dat moment kan verwoorden, die uw verwachtingen, uw hoop en uw verdriet hardop kan uitspreken. Uw andere dierbare aanwezigen kunnen daardoor dit moment met u delen.
- Denk voor passende muziek eventueel aan een speeldoosje of kinderliedjes. Misschien zong u in uw zwangerschap al favoriete liedjes voor uw kindje.
- Denk aan het maken van foto's tijdens de plechtigheid of het opnemen van de plechtigheid op DVD/CD
- In het algemeen wordt aangeraden om eventuele broertjes en zusjes mee te nemen naar de begrafenis. Zij kunnen dan bijvoorbeeld een ballon voor hun broertje of zusje oplaten. De aanwezigheid bij de begrafenis kan hen helpen het verlies van hun broertje of zusje als werkelijkheid te beleven en dit een plaats te geven.

### **Begraven of cremeren**

Wordt een kindje geboren na een zwangerschap van minder dan 24 weken dan zijn er geen regels. Niets is verplicht of verboden, u kunt als ouders zelf kiezen voor wel of geen begrafenis of crematie.

Een crematie kan door het ziekenhuis geregeld worden. Overlegt u hierover met de verpleegkundige van de afdeling.

Voor kinderen geboren na een zwangerschap van 24 weken of meer geldt een wettelijke plicht tot begraven of cremeren. De keuze tussen een begrafenis of crematie is erg persoonlijk. Iedereen moet zijn keuze baseren op zijn eigen gevoel. Voor het regelen van een begrafenis of crematie wordt bijna altijd een uitvaartverzorger ingeschakeld. U kunt het ook zelf doen. Op de polis van uw uitvaartverzekering kunt u nakijken hoe u verzekerd bent voor de kosten van de begrafenis of crematie van uw kindje.

### **Afscheid nemen**

Neem voldoende tijd om afscheid te nemen en alles naar eigen wens te regelen. Overleg met uw uitvaartverzorger hoe u afscheid wilt nemen; er is veel mogelijk.

Misschien is het fijn iemand erbij te hebben die betrokken is, maar tegelijk ook in staat is een zekere afstand te bewaren en u zodoende te helpen de beslissingen te nemen die bij u passen. Beslissingen die aansluiten bij uw eigen ervaring op dat moment.

### *Kijken naar uw kindje*

U kunt bij uzelf een schroom bemerken om naar uw kindje te kijken. De voorstelling die ouders maken is vaak erger dan hoe de werkelijkheid ervaren wordt. De duur van de zwangerschap en het tijdstip van overlijden hebben invloed op hoe uw kindje eruit kan zien.

Stel uw vragen aan de gynaecoloog of de verpleegkundige. De meeste ouders vinden dat hun kindje er in werkelijkheid mooier uitziet dan zij hadden verwacht. Door goed te kijken ontdekken ouders soms gelijkenissen met zichzelf of eventuele andere kinderen en dit kan, ondanks het grote verdriet, tot een gevoel van herkenning leiden. Ouders vertellen dat ze steeds meer mooie dingen in hun eigen kindje gaan zien naarmate ze langer en beter kijken. Die mooie dingen blijven ook langer in hun herinnering. Na het kijken kunt u uw kindje aanraken of vasthouden. U kunt zelf of samen met de verpleegkundige uw kindje aankleden of in een doek wikkelen.

### **Een naam**

Door uw kindje een naam te geven geeft u hem of haar een identiteit en erkenning. U laat daarmee aan iedereen zien en horen dat dit kindje echt uw zoon of dochter is en voor altijd zal zijn. U voorkomt hiermee dat er achteraf over uw kindje als 'het' of 'de baby' wordt gesproken.

### **Andere gezinsleden en vrienden om u heen**

Ervaring leert dat het erg belangrijk is om uw eventuele andere kinderen te betrekken bij de kennismaking met uw gestorven kindje. Hoe intensief dat gebeurt kan ook afhankelijk zijn van hun leeftijd. Behalve naar hun broertje of zusje kijken kunnen ze een tekening maken, helpen kleertjes of knuffeltjes uit te zoeken. Andere familieleden die u nastaan kunnen ook de behoefte hebben om uw kindje te zien. Later hebt u dan meer mensen met wie u uw herinneringen kunt delen.

### **Geboortekaartjes of een advertentie**

Het kan verstandig zijn om mensen uit uw omgeving te laten weten dat uw kindje levenloos geboren is, door een kaartje te sturen of een advertentie te plaatsen. Zo kunt u pijnlijke vragen van nietsvermoedende mensen voorkomen. Door zelf deze ingrijpende gebeurtenis in uw leven openbaar te maken, geeft u anderen de gelegenheid met u mee te leven. Andere ouders hebben dit meeleven als steunend en versterkend ervaren, zeker van ouders die hetzelfde verlies hebben meegemaakt. Ideeën of adviezen over geboortekaartjes kunt u overleggen met de verpleegkundige.

### **Nazorg door kraamzorg, verloskundige of huisarts**

Als u weer naar huis gaat wordt de verloskundige of huisarts ingeschakeld om u thuis te bezoeken. Ook wanneer u tijdens de zwangerschap onder controle stond bij de gynaecoloog. In principe heeft u, als u na 24 weken zwangerschap bevalt, recht op kraamzorg.

De verpleegkundige van de afdeling neemt hiervoor contact op met het kraamcentrum. Met de kraamverzorgende, verloskundige of huisarts kunt u spreken over de reacties van uw lichaam na de bevalling zoals; naweeën, vloeien of last van de hechtingen. Borststuwning na de bevalling zonder een kind om te voeden is een pijnlijke ervaring. Hierdoor kunt u het gemis des te meer voelen. Praat over deze ongemakken. Behalve emotionele ondersteuning kan de kraamverzorgende u ook praktische adviezen geven zoals het dragen van een strakke BH. Met uw arts kunt u bespreken of u medicijnen nodig heeft om de melkproductie te voorkomen of te stoppen.

Als u bent ontslagen uit het ziekenhuis kunt u op elk gewenst moment naar deze herdenkingsplek komen, omdat het stiltecentrum voor iedereen toegankelijk is. Er ligt een boekje bij het schilderij waar gedachten en gevoelens op papier kunnen worden gezet. Na ongeveer een half jaar krijgt u een uitnodiging voor een herdenkingsbijeenkomst. Op deze avond komen maximaal acht ouderparen, die allemaal hun kindje hebben verloren. Deze avond wordt verzorgd door de dienst geestelijke verzorging van het Streekziekenhuis Koningin Beatrix in samenwerking met een verpleegkundige. Deze bijeenkomst is mede bedoeld om in contact te komen met lotgenoten. Zo kunt u ervaringen delen met elkaar. Aan het eind van deze bijeenkomst mag u de vlinder meenemen naar huis.

### **Naar huis**

Zodra dat mogelijk is, kunt u weer naar huis. Uw kindje mag mee. U kunt met de uitvaartverzorger bespreken hoe u het thuis wil regelen. Als u besluit om uw kindje niet mee te nemen naar huis kan het opgebaard worden in de rouwkamer van de uitvaartverzorger.

- Terug naar huis betekent ook weg uit de veilige omgeving van het ziekenhuis met de mensen die weten wat er gebeurd is. Maar ook een terugkeer naar uw eigen vertrouwde omgeving.
- Terugkomen in een leeg huis kan heel aangrijpend zijn. Het kan ook betekenen dat u geconfronteerd wordt met de volheid van uw huis: de kinderkamer met de babyspullen waarmee u de komst van uw kindje had voorbereid.
- Ga vragen van vrienden, kennissen en familie niet uit de weg en betrek hen zoveel mogelijk bij uw eigen verwerking.
- Neem uw tijd voordat u eventueel uw werk weer hervat, dat geldt voor beide ouders. Verdriet verwerken kost meer tijd dan de buitenwereld denkt. Bespreek het op tijd met uw werkgever of uw bedrijfsarts.
- Lotgenoten kunnen u enorm steunen. Meer informatie en adressen vindt u achterin dit informatieboekje.

Voor kinderen geboren na een zwangerschap van minder dan 24 weken gelden geen wettelijke bepalingen voor aangifte. U mag als ouders zelf, onafhankelijk van de duur van de zwangerschap, uw kindje bijschrijven in uw trouwboekje.

### **Obductie**

Een obductie is een gedetailleerd onderzoek door de patholoog/anatoom om meer duidelijkheid over de oorzaak van het overlijden te krijgen. Dit zal vrijwel zeker met u worden besproken. De bevindingen van zo'n onderzoek kunnen u als ouders misschien verder helpen bij het begrijpen en aanvaarden van het overlijden van uw kindje. Soms is onderzoek ook van belang in verband met erfelijke aspecten bij een eventuele volgende zwangerschap. Bovendien kan het onderzoek van uw kindje bijdragen tot een beter inzicht in ziekten van pasgeborenen zodat de zorg voor zieke pasgeborenen in de toekomst verder verbeterd kan worden.

Misschien schrikt u van deze gedachte en wilt u niet dat dit met uw kindje gebeurt. Heeft u bezwaren tegen zo'n onderzoek dan heeft u alle recht om dit te weigeren, iedereen zal uw beslissing respecteren.

Lang niet altijd wordt een duidelijke oorzaak voor het overlijden gevonden. Dit kan gemengde gevoelens teweeg brengen. Aan de ene kant is er de opluchting omdat het kindje gezond was, meestal is er dan geen risico op herhaling. Aan de andere kant kan dit uw gevoelens van onbegrip en opstandigheid versterken omdat het zinloze van dit sterven blijft bestaan.

### **Vlinderwand**

In het ziekenhuis bestaat een vlinderwand. Dit is een groot schilderij dat in het stiltecentrum hangt. Het is een herdenkingsplek speciaal bedoeld voor ouders die hun kindje hebben verloren tijdens de zwangerschap of rond de bevalling. Tevens is deze vlinderwand bedoeld als ontmoetingsplek met lotgenoten.

Na de bevalling van uw overleden kindje wordt aan u de mogelijkheid geboden om samen met de begeleidend verpleegkundige naar het stiltecentrum toe te gaan. Hier kunt u op het schilderij een vlinder plaatsen met daarop de naam en geboortedatum van uw kindje. Op de achterzijde van de vlinder is ruimte voor een paar woordjes of een klein gedichtje.

### **Nazorg door de arts, verpleegkundige en geestelijk verzorger**

Bij vertrek uit het ziekenhuis krijgt u een afspraak mee voor nacontrole bij de gynaecoloog. De polibezoeken zijn bedoeld om met u te bespreken hoe het met u gaat, zowel lichamelijk als emotioneel. Ook worden de uitslagen van de onderzoeken besproken. Misschien is het zinvol om de vragen die u wilt stellen tevoren op te schrijven en mee te nemen naar de gynaecoloog.

Ook krijgt u, twee weken na de bevalling, een gesprek met de verpleegkundige van het ziekenhuis die u heeft begeleid. In dit gesprek staat de verpleegkundige nog een keer stil bij de zorg en uw ervaringen rondom de opname en de bevalling.

De verpleegkundige overlegt met u of u het op prijs stelt, dat uw naam en telefoonnummer aan de geestelijk verzorger van het ziekenhuis worden doorgegeven. De geestelijk verzorger zal dan zes weken na de bevalling contact met u opnemen om te horen hoe het nu met u gaat en of u behoefte hebt aan een vervolgesprek, eventueel bij u thuis.

In de tijd na de thuiskomst groeit het besef dat u verder moet leven zonder uw kindje. Dit kan uitermate pijnlijk zijn. Vaak komt de moeilijkste periode na de begrafenis of crematie, als iedereen om u heen weer doorgaat met zijn gewone bezigheden. De geestelijk verzorger kan u ondersteunen of begeleiden.

Wat u met de geestelijk verzorger wilt bespreken hangt af van uw eigen wensen. Misschien hebt u alleen behoefte aan iemand die luistert, het kan ook zijn, dat het u zwaar valt om uw leven weer op te pakken en u daarover wil spreken.

### **Adviezen van lotgenoten**

- Uw steeds wisselende en heftige emoties kunnen u in de war brengen. Het is heel normaal dat gedurende een lange periode verdriet, opluchting, schuldgevoel, boosheid en ook gelukkige momenten elkaar afwisselen. Belangrijk is wel om deze gevoelens te uiten door erover te praten of te huilen. Er over schrijven of tekenen kan helpen orde in deze chaos te brengen.
- U kunt zichzelf in deze periode zo kwetsbaar voelen, dat u extragevoelig bent voor opmerkingen van anderen. Zoek vooral contact met mensen die u nabij zijn, waarmee u zich vertrouwd voelt. Soms vinden vrienden of familie het moeilijk een gesprek te beginnen over uw verlies. Het blijkt vaak dat anderen er wel behoefte aan hebben maar er zelf niet over durven te beginnen. Probeer er daarom zelf over te beginnen, het kan u beiden helpen.
- Schuld- en faalgevoelens kunnen een rol spelen. U geeft uzelf de schuld of u kunt het gevoel hebben dat anderen schuld hebben. Het kan u rust en duidelijkheid geven als u dit bespreekt.
- Mannen en vrouwen verwerken het verlies vaak in verschillend tempo en op verschillende manieren. Mannen drukken hun eigen emoties nogal eens naar de achtergrond omdat zij vinden dat het steunen van hun partner het belangrijkste is. Soms willen mannen hun vrouw beschermen door maar niet over hun kindje en het verdriet te praten. U zou dit als een gemis kunnen ervaren dat u uw verdriet niet samen beleeft of deelt. Probeer met elkaar te bespreken hoe u dit beleeft.
- Het seksuele contact met uw partner is niet automatisch hetzelfde als voor de zwangerschap. De meeste vrouwen hebben tijd nodig om zichzelf terug te vinden, voordat ze weer zin hebben in vrijen. De eerste behoefte is vaak warmte en aandacht. Het gebruik van voorbehoedsmiddelen kan als tegenstrijdig worden beleefd.
- Volwassenen willen hun kinderen sparen voor pijn en verdriet. Toch merken kinderen dat u verdriet hebt. Hen hier buiten houden kan onzekerheid en schuldgevoelens veroorzaken.

### **Herinnering**

#### *Foto's*

Foto's zijn tastbare en kostbare herinneringen. Omdat u maar zo'n korte periode samen heeft met uw kindje kunnen foto's later een houvast en troost betekenen. Als u dit wilt kunt u foto's aan bezoek laten zien en hen zo alsnog laten kennismaken met uw kindje. Denk ook aan de mogelijkheid om eventuele broertjes en zusjes samen met uw kindje te fotograferen. Daarnaast kan het mooi zijn om hele specifieke foto's van uw kindje te maken zoals van alleen de handjes of voetjes. Op de afdeling is een fototoestel aanwezig en de verpleegkundige kan de foto's voor u maken. Als u dit wilt, kunt u uw kindje ook vastleggen op uw eigen video. Een andere mogelijkheid is ook: 'Make a memory'. Een organisatie met professionele fotografen, die kosteloos foto's kunnen maken. ([www.makeamemory.nl](http://www.makeamemory.nl))

#### *Andere tastbare herinnering*

Op de afdeling krijgt u een boekje, waarin u alle gedachten en herinneringen kunt bewaren, zoals een haarlokje. Ook kunnen wij hand- en/of voetafdrukjes maken. U kunt aan de verpleegkundige een kopie van het verpleegdossier vragen, dit geeft een beeld van de gebeurtenissen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

#### *Zegenen*

Als u uw kindje wilt laten zegenen kunt u contact opnemen met uw eigen pastoor of dominee. Ook kan de geestelijk verzorger van het ziekenhuis ingeschakeld worden om aan deze wens te voldoen.

### **Aangifte**

Elk kindje dat geboren wordt na een zwangerschap van meer dan 24 weken moet worden aangegeven bij de burgerlijke stand in de gemeente waar de bevalling plaatsvond. Het ziekenhuis geeft een verklaring af waaruit blijkt dat uw kindje levenloos geboren is. De vader/partner kan de aangifte zelf doen, eventueel met ondersteuning van de uitvaartverzorger.