



info voor patiënten



man, vrouw en kind

Universitair Ziekenhuis Gent



Vlinderkind

© Maarten van Kempen

Vlinderkind
slechts even kind
tot je meeinging met de wind
vlinderkind

Inhoud

01	Voorwoord	04
02	De eerste reacties op het verlies.....	04
03	Onmiddellijk na de geboorte.....	05
	Herinneringen aan je baby	05
	Onderzoeken	06
	Je verblijf in het ziekenhuis	07
	Lichamelijke klachten en moedermelk	07
	Psychologische begeleiding	08
	Aangifte van geboorte en overlijden	08
	Begrafenis of crematie	09
04	Terug naar huis.....	10
	Rouw verwerken	10
	Mannen en vrouwen	11
	Je andere kinderen	12
	Je omgeving	12
	Zwangerschapsverlof en kraamgeld	13
	Opnieuw aan het werk	13
05	Het nagesprek.....	14
06	De toekomst	14
07	Contactgegevens Stad Gent - Dienst Burgerzaken	15
08	Contactpersonen in het UZ Gent	16
09	Lotgenotencontact	16
10	Wat kan je lezen?	17

01. Voorwoord

Je wereld staat stil als je een kind verliest.

Niets of niemand kan je nu echt troosten. Het kan wel veel voor je betekenen te weten dat de mensen rondom jou beseffen hoe diep het verlies je treft, hoe machteloos je je voelt en hoezeer je hun erkenning, begrip en steun nodig hebt.

Wij hebben dit boekje voor jou samengesteld als mogelijke hulp en steun om deze moeilijke periode in je leven door te komen. Deze brochure vervangt de gesprekken met de artsen en de mensen van het verzorgingsteam niet. Ze is bedoeld als aanvulling bij deze gesprekken.

De hulp en steun van je omgeving zijn onmisbaar en kunnen zeker niet door dit boekje vervangen worden.

02. De eerste reacties op het verlies

Vaak is je eerste reactie op het verlies ongeloof en ontkenning. Vooral als het nieuws onverwacht komt, is de schok groot.

Je kan zodanig verdoofd zijn door de schok van het slechte nieuws dat het aanvoelt alsof je gevoelens verlamd zijn. Of je kan de indruk hebben dat het besef van het verdriet nog moet komen. In dat geval ben je mogelijk verwonderd dat je zo kalm of nuchter reageert.

Stilaan zal deze reactie plaatsmaken voor het doordringen en beleven van het verlies.

Het kan ook zijn dat je je onmiddellijk heel verdrietig en machteloos voelt.

Het is mogelijk dat je woedend wordt op feiten, gebeurtenissen, artsen, verpleegkundig personeel ... op iedereen of vooral op jezelf. Je kan denken dat het niet eerlijk is wat je overkomt. Als je deze bitterheid en woede kunt voelen, is dit een belangrijke stap in het besef dat dit werkelijk gebeurt (en geen nare droom is). Stilaan besef je dat je kindje er niet meer is en dat het nooit meer bij jou zal zijn.

Je zal worstelen met een heleboel vragen. Als je baby overleden is vóór de bevalling, zal je je zorgen maken over wat nog moet komen. Een overleden baby dragen en weten dat je de bevalling nog moet doormaken, is een zeer pijnlijke gedachte en kan je helemaal in de war brengen. Daarbij moet je ook nog praktische zaken regelen: je moet je omgeving inlichten, beslissen of je al dan niet je kindje wenst te zien, eventueel een begrafenis of crematie regelen...

Ook vraag je je af: waarom gebeurt dit bij ons, waarom ons kindje, hoe komt dit? Het zijn vragen die je nog lang zullen bezighouden en waarop je misschien nooit een antwoord zal krijgen. Heel wat ouders en vooral moeders hebben te kampen met schuldgevoelens en vragen zich af of ze iets verkeerd gedaan hebben tijdens de zwangerschap en of ze dit hadden kunnen voorkomen.

Alle vragen die in je opkomen kunnen zeer beangstigend overkomen.

Mogelijk heb je de neiging al die pijnlijke en moeilijke momenten uit de weg te gaan en probeer je ze te negeren. In dat geval wil je de praktische regelingen het liefst aan het verzorgingsteam in het ziekenhuis overlaten zodat je er zelf zo weinig mogelijk aan moet denken. Het willen vermijden van deze emoties is een normale reactie, maar moet tijdelijk zijn.

Rouwbeleving en –reacties variëren van persoon tot persoon en van moment tot moment. De tijd die je nodig hebt om verschillende fasen te doorlopen (ongeloof, woede, angst, verdriet) verschilt van persoon tot persoon. Het doorlopen van deze fasen is eigen aan en essentieel voor de verdere verwerking van je verdriet. Het is goed om jezelf in de eerste plaats rust en tijd te gunnen om hier doorheen te komen. Ook als je zwangerschap nog niet ver gevorderd was, kunnen de gevoelens van verdriet en rouw heel intens zijn. Het is belangrijk om deze gevoelens te uiten bij vrienden, familie, hulpverleners, ook al wil je dat misschien niet. Het lucht vaak op. Angsten verminderen ook niet door erover te zwijgen. Stel elke vraag die in je opkomt, geen enkele vraag is raar. Maak duidelijk wat je wenst en verlangt, we zullen dat zeker respecteren.

03. Onmiddellijk na de geboorte

Herinneringen aan je baby

Je baby zien, vasthouden?

De wens om je overleden kind te zien, vast te houden en te strelen is heel natuurlijk. Heel veel ouders willen dit. Je droeg je kindje immers al continu bij je, in je buik maar ook in je gedachten. Je stelde je voor hoe je kindje eruit zou zien. Het was reeds jouw baby, waarop je je hoop voor de toekomst had gebouwd. De intense leegte die je na het overlijden van je baby voelt, kan misschien een beetje gevuld worden met enkele herinneringen: je baby zien, vasthouden, een streling, een foto, een plukje haar bijhouden, ... Dit kan je helpen bij het verwerken van je verlies.

Als je dat graag wil, aarzel dan niet om ook aan je andere kinderen, je familie en vrienden je kindje te tonen. Sommige ouders schrikken hiervoor terug uit angst dat

het afscheid nog moeilijker zal zijn of omdat ze vrezen dat het kindje niet mooi zal zijn. Maar ook als je kindje een aangeboren afwijking vertoont, zal je het als mooi en uniek ervaren en zal je een positieve herinnering kunnen bewaren.

Het kan voor jouw verwerking goed zijn te weten dat mogelijke afwijkingen die op voorhand waren vastgesteld, ook echt aanwezig waren.

Als je je baby liever niet ziet of vasthoudt, zeg het ons dan gewoon. Je arts en de vroedvrouw die je begeleiden, zullen er samen met jou over praten en naar een oplossing zoeken. Je wens wordt uiteraard steeds gerespecteerd.

Een naam voor je baby

Het kan heel belangrijk zijn je kind een naam te geven. Voor veel mensen is het makkelijker om te denken aan en te praten over een baby die een naam heeft. Zelfs als je kindje voor de Belgische wet geen officiële naam krijgt, kan je dit altijd voor jezelf, je partner en je familie doen.

Een foto van je baby

Ouders vertellen ons regelmatig hoe belangrijk de foto van hun kind is geweest bij het verwerken van hun verdriet. In het UZ Gent worden altijd enkele foto's genomen van de baby, zelfs als je die (voorlopig) niet wil meenemen. Uiteraard kan en mag je ook zelf meer foto's nemen.

De foto's die wij nemen, worden in je elektronisch dossier bewaard. Je kan er altijd, ook veel later, naar vragen.

Een herinneringsboekje

De vroedvrouw zal enkele foto's, samen met andere herinneringen zoals een plukje haar, hand- en/of voetafdrukjes, geboortegegevens zoals geboortedatum en -uur, -gewicht, -lengte, ... in een herinneringsboekje verzamelen.

Als je dit niet onmiddellijk wil hebben, bewaren we het in je dossier.

Quiltje

Je baby wordt, als je dit wenst, in een quiltje (klein versierd spreitje) gewikkeld. Je kan dit quiltje meegeven in het kistje maar ook zelf bewaren als herinnering.

Onderzoeken

In het UZ Gent wordt altijd bijkomend onderzoek voorgesteld. Dit onderzoek dient om de doodsoorzaak, als die onbekend is, zo nauwkeurig mogelijk op te sporen. Het onderzoek kan ook van belang zijn om mogelijke erfelijke aspecten op te sporen: zo kan misschien een inschatting gemaakt worden van het risico op herhaling.

We bieden volgende onderzoeken aan:

- ✓ Microscopisch onderzoek: dit kan gebeuren op de moederkoek en op je baby (autopsie)
- ✓ Genetisch onderzoek (erfelijkheidsonderzoek): dit kan gebeuren op een stukje moederkoek, een stukje huid van je baby of op bloed van je baby
- ✓ Röntgenfoto van je baby: voor het opsporen van afwijkingen aan het skelet
- ✓ Specifieke onderzoeken (bv. speciale bloedonderzoeken), afhankelijk van de aard van de afwijking

De arts die je in het UZ heeft begeleid, zal met jou afspreken hoe je de resultaten zal vernemen. Ze worden altijd doorgestuurd naar je eigen gynaecoloog, maar als je dat wenst kan je ook in het UZ Gent op raadpleging komen voor bespreking (zie verder: nagesprek).

Toch geven deze onderzoeken niet altijd een duidelijk antwoord op je vragen. Misschien maak je jezelf of je arts verwijten. Het helpt als je hierover met je dokter praat. Elke vraag is mogelijk, ook als die meerdere malen wordt gesteld.

Je verblijf in het ziekenhuis

Het is moeilijk om op dit moment opgenomen te zijn in het ziekenhuis. Door de opname ben je weg uit je gezin en je omgeving, terwijl je elkaar nu meer dan ooit nodig hebt. Het verdriet samen beleven en elkaar steunen helpt jullie het verlies van je kindje te verwerken. Als je verlangt dat je partner de hele tijd bij jou blijft, kunnen we een bed voorzien.

Na de bevalling verblijf je nog een tijdje in de kraamkliniek (minimaal 24 uur). Je ligt altijd op een eenpersoonskamer.

We weten dat een opname op een kraamafdeling in jouw situatie heel pijnlijk is en proberen daarom de opnameduur zo kort mogelijk te houden. Uiteraard gebeurt dit in overleg met jou en houden we rekening met je wensen.

Lichamelijke klachten en moedermelk

Je lichaam vertoont de normale reacties na een bevalling: naweeën, bloedverlies, ... Misschien heb je ook last van hechtingen.

Moedermelk

Onmiddellijk na de geboorte van je kindje krijg je medicatie om de melkproductie te onderdrukken. Daardoor treedt er meestal geen stuwings op.

Psychologische begeleiding

Als je dat wil, kan je een beroep doen op een psychologe.

De psychologen zijn, naast de vroedvrouwen en de artsen, de gezondheidswerkers bij uitstek om je te begeleiden in je verwerkingsproces. Je krijgt hiervoor tijdens je hele ziekenhuisverblijf één consult aangerekend. Als je na je ontslag verder door de psychologe wil laten begeleiden, betaal je eenmalig een forfait.

Aangifte van geboorte en overlijden

De officiële en praktische verplichtingen die een overlijden met zich meebrengen, zijn helaas onvermijdelijk. Ze variëren naargelang de zwangerschapsduur en het tijdstip waarop je kindje overleden is:

✓ **Je baby is doodgeboren en de duur van de zwangerschap is 180 dagen (ongeveer 26 weken zwangerschapsduur) of meer:**

In dit geval moet je de doodgeboorte van je baby wettelijk aangeven en krijgt je kindje een officiële naam (enkel een voornaam). Dit doe je op de dienst Burgerzaken van de stad Gent, bureau overlijdens (contactgegevens achteraan in dit boekje) met een overlijdensakte die je kan afhalen bij de receptie van kliniekgebouw 1 (gelijkvloers).

Je bent wettelijk verplicht je kindje te begraven of te laten cremieren door een begrafenisondernemer.

Je kan ervoor kiezen de aangifte zelf te doen of het door de begrafenisondernemer te laten doen.

Bij de aangifte is, als je gehuwd bent, ook je trouwboekje en de identiteitskaart van beide ouders nodig. Het kindje krijgt bij een doodgeboorte officieel enkel een voornaam. De namen van de beide ouders kunnen vermeld worden in de overlijdensakte (zowel bij gehuwde als ongehuwde koppels)

✓ **Je baby is doodgeboren en de zwangerschapsduur is minder dan 180 dagen:**

In dit geval moet je de doodgeboorte van je kindje niet wettelijk aangeven. Je kan er wel voor kiezen je kindje te begraven of te laten cremieren, al dan niet met tussenkomst van een begrafenisondernemer. De sociale dienst van het ziekenhuis kan de uitvaart naar jullie wens regelen. Je kan kiezen voor:

- een begrafenis op de foetusweide van je gemeente
- een crematie in een erkend crematorium (hierbij is de as achteraf beschikbaar)
- crematie in het UZ zelf (hierbij is achteraf geen as beschikbaar)
- je kindje meenemen naar huis

Het ziekenhuis voorziet een aangepast kistje. Als je dit wenst, kan een vertegenwoordiger van het ziekenhuis instaan voor het vervoer van je kindje naar de gewenste plaats. Uiteraard kan je hierbij aanwezig zijn als je dat wil.

✓ **Je baby is overleden na de geboorte**

Geboorte

De geboorte moet eerst worden aangegeven. Dit doe je op de dienst Burgerzaken van de stad Gent, bureau geboorten en erkenningen (contactgegevens achteraan in dit boekje) met een geboorteakte die je krijgt van de vroedvrouw.

Bij gehuwde koppels of bij ongehuwde koppels waarvan de vader reeds op voorhand het kindje erkende, kan de aangifte gebeuren door een van beide ouders (of beide). Bij ongehuwde koppels waarvan de vader het kindje nog niet heeft erkend, moet de aangifte gebeuren door de moeder. Als je dit door omstandigheden niet kan doen, kan een vertegenwoordiger van de materniteit dit op zich nemen (meestal de sociale dienst).

Ook nadat je kindje overleden is, kan je partner het kindje nog erkennen.

Als je kindje reeds overleden is, vermeld dit dan onmiddellijk bij de geboorteaangifte. Zo vermijd je misverstanden en komt de naam van je kindje niet op de geboortelijsten van verkopers van baby-en kinderproducten.

Als je daar de voorkeur aan geeft kan de sociale dienst vóór de geboorteaangifte het bureau geboorten verwittigen.

Overlijden

Je moet het overlijden van je kindje wettelijk aangeven op de dienst Burgerzaken van de stad Gent, bureau overlijdens (contactgegevens achteraan in dit boekje) met een overlijdensakte die je kan afhalen bij de receptie van kliniekgebouw 1 (gelijkvloers).

- Je bent wettelijk verplicht je kindje te begraven of te laten cremieren door een begrafenisondernemer.
- Je kan ervoor kiezen de aangifte zelf te doen of het door de begrafenisondernemer te laten doen.

Begrafenis of crematie?

Een begrafenis of crematie is een manier om afscheid te nemen van je baby. Dit geldt voor jou als ouder, maar ook voor de mensen uit je onmiddellijke omgeving.

Of je je kindje zal begraven of laten cremieren beslissen jij en je partner volledig zelf. Bij het maken van je keuze kan je je laten helpen door familieleden, een begrafenisondernemer en/of door het ziekenhuispersoneel.

Als je dit wenst kan je een beroep doen op religieuze of morele begeleiding in het ziekenhuis. Je kan de uitvaartdienst in de kapel of het mortuarium van het ziekenhuis laten houden.

Als je nog kinderen hebt, vraag je je misschien af of je ze zou meenemen naar de begrafenis of crematie. Kinderpsychologen raden aan andere kinderen zo dicht mogelijk bij het gebeuren te betrekken. Zo wordt voor hen het verlies concreter en kunnen ze het beter plaatsen. Ze zullen ook beter jouw verdriet begrijpen.

Voor sommige ouders is het voldoende dat mensen uit hun nabije omgeving op de hoogte zijn. Mensen verwittigen kan pijnlijke vragen en confrontaties beperken, maar sluit die helaas niet uit.

04. Terug naar huis

Misschien wil je vlug terug naar je vertrouwde omgeving omdat je thuis beter je verdriet durft te uiten. Het zou ook kunnen dat weer naar huis gaan je afschrikt. Met lege handen thuiskomen en geconfronteerd worden met babyspulletjes veroorzaakt veel verdriet. Toch doe je beter niet alle spullen onmiddellijk weg. Zo wis je alle sporen uit van je voorbereidingen en je verwachtingen. Het is goed te aanvaarden dat je kindje er echt is geweest, ook al is het zeer pijnlijk. Zo kan je stilaan afscheid nemen.

Rouw verwerken

Soms wordt gezegd dat een baby verliezen 'minder erg' zou zijn dan een ander verlies omdat je je kind nog niet gekend hebt en geen herinneringen hebt. Wat jouw verdriet nu erg moeilijk maakt, is net het ontbreken van herinneringen.

Wat mensen soms doen is verdriet vergelijken. Verdriet kan je echter niet vergelijken of meten. Elk mens heeft op zijn persoonlijke manier verdriet, en elk verdriet vraagt om eerbied en respect.

De manier waarop je rouwt of rouw uit, is voor iedereen anders. Sommige mensen worden kwaad, opstandig, voelen zich schuldig of vinden dat ze in zekere zin hebben gefaald. Anderen huilen veel. Heel wat ouders van een overleden kind hebben ook last van dromen en slapen slecht. Hierdoor zijn velen erg moe en vergeetachtig, ervaren ze een gevoel van desinteresse, kunnen ze zich moeilijk concentreren, worden ze overvallen door gevoelens van onrust.

Al deze reacties zijn volkomen normaal.

Heel wat mensen die een rouwperiode doormaken, maken zich ongerust over wat ze denken en voelen. Ze hebben soms het gevoel "gek" te worden omdat ze heel wat verwarde en tegenstrijdige gevoelens hebben. Ook hierover hoeft je je niet ongerust

te maken. Zoveel verwachtingen worden immers stukgeslagen, je leven wordt door elkaar geschud. Rouwen is een proces waarbij het verdriet om het verlies stilaan vermindert en draaglijker wordt. Het is een geleidelijk proces met hoogten en laagten. Beetje bij beetje krijgt dit gebeuren een plekje in je leven en in dat van je gezin. Je leert met het verdriet om te gaan.

Dit vraagt veel tijd en moed. Op een periode van rouw kan je geen tijdspanne plakken. Dit is individueel heel verschillend. Op verschillende momenten in je latere leven kan je verdriet terug meer naar boven komen, bv. bij een verjaardag, geboorte of overlijden, ... Rouwen zou je kunnen vergelijken met het ronddraaien in een spiraal. Velen hebben het gevoel in cirkels te draaien. Gevoelens en gedachten herhalen zich steeds weer. Soms voel je je vrij goed om dan plots weer volledig in het verdriet te duikelen. Je kan er soms wel eens aan twijfelen of je er wel ooit uit geraakt.

Verdriet verwerk je door het ten volle door te maken, hoe moeilijk dat ook is. Je zal je baby nooit vergeten. Je kind groeit mee, hoewel het in je herinnering steeds je kleine baby zal blijven.

Medicatie (kalmeer- en slaapmiddelen) of alcohol zijn slechts tijdelijke hulpmiddelen. Verdriet verdwijnt ook niet door je op je werk te storten en te proberen er zo niet aan te hoeven denken.

Tracht jezelf de tijd en ruimte te geven om dit verdriet te beleven en te tonen hoe je je voelt. Verdriet delen maakt het gemakkelijker om te dragen. Huilen is een goede manier om te sterke en opgekropte gevoelens letterlijk te laten wegvloeien. Ook schrijven kan helpen. Een persoonlijk dagboekje maken heeft al heel wat mensen geholpen om moeilijke levensgebeurtenissen te verwerken door ze van zich af te schrijven.

Mannen en vrouwen

Man en vrouw beleven verdriet en ontgoocheling op een verschillende manier en op verschillende momenten (meer in het begin of pas in een later stadium).

Mannen hebben het vaak moeilijker om hun verdriet te tonen. 'Historisch' wordt verwacht dat mannen 'sterk' zijn, dat ze zorgen voor de praktische regelingen en ook hun partner steunen, troosten en begeleiden. Meestal praten ze niet veel met hun partner over de baby of over hun eigen verwarde gevoelens. Ze doen dit om hun partner te sparen, maar ook omdat zij moeite hebben om hun pijn onder woorden te brengen.

Het is belangrijk te weten dat jij en je partner op een verschillende manier omgaan met verdriet en dat er verschillen in rouwverwerking kunnen zijn. Praat over wat je voelt en laat aan elkaar weten dat je die verschillen opmerkt en er voor openstaat. Zo help en steun je elkaar bij de verwerking van jullie verdriet. Er zal grote afstand tussen jullie ontstaan bij onbegrip voor elkaars verschillen, als jullie je afsluiten voor elkaar of elkaars gevoelens overdreven willen sparen.

Als jullie het gevoel hebben er niet in te slagen om jullie verdriet te verwerken, neem dan contact op met een hulpverlener.

Tijdens je opname kan je kiezen voor begeleiding door een psycholoog. Je kan ook verder bij die psycholoog terecht als je weer thuis bent.

Ook als je tijdens je opname geen psycholoog wenste te spreken, kan je na je ontslag contact opnemen voor een afspraak. We geven je een telefoonnummer mee bij je ontslag.

Je andere kinderen

Als je al kinderen hebt, wil je wellicht weten hoe je ze het best benadert. Moet je hen alles uitleggen? Moet je hen wel vertellen dat de baby overleden is? Je hebt de neiging om je kind(eren) pijn en verdriet te besparen.

Kinderen kunnen echter al op zeer jonge leeftijd voelen dat er iets aan de hand is, zelfs al begrijpen ze het niet helemaal. Zij uiten hun gevoelens op een heel andere wijze dan volwassenen en tonen via hun spel en hun tekeningen dat ze zich bewust zijn van wat er gebeurt. Vaak zijn kinderen erg begaan met de dood en hebben ze er veel vragen over. Vooral jonge kinderen kunnen het definitieve van het verlies moeilijk begrijpen. Een boek over dit onderwerp kan hierbij helpen (zie literatuurlijst achteraan).

Nu meer dan ooit hebben je kinderen behoefte aan je liefde en genegenheid, wat voor jou zeker niet gemakkelijk zal zijn.

Kinderpsychologen zijn het erover eens dat je best gewoon vertelt wat er gebeurd is en hen uitlegt hoe jij je voelt. Een gericht en juist antwoord op hun vragen geven is beter dan hen te laten gissen naar wat gebeurde. Kinderen die wat jaloers waren op de aandacht die uitging naar de komende baby, kunnen denken dat zij een aandeel hebben in de dood van de baby. Veel praten met je kind en het geruststellen is in dit geval zeker nodig.

Als je naar waarheid antwoordt op de vragen van je kind(eren), zal (zullen) het (ze) je verdriet beter begrijpen en zal je van hen ook steun en troost ondervinden.

Je omgeving

Verdriet hebben is zeer uitputtend. Daarom is het goed soms eens gezelschap op te zoeken, te proberen over iets anders te praten, eens wat vakantie te nemen met je partner of er een dagje op uit trekken. Je hoeft je niet schuldig te voelen als je je verdriet even vergeet en eens hartelijk kan lachen. Dat geeft je moed en kracht om verder te gaan.

Het kan goed doen thuis enkele vertrouwde mensen om je heen te hebben die je praktische en emotionele steun bieden. Een luisterend oor of iemand die gewoon aanwezig is, kan heel wat betekenen. Ben je liever alleen, zeg dit dan ook eerlijk.

Je zal ondervinden dat heel wat mensen uit je omgeving erg onbeholpen reageren en het zeer moeilijk hebben om je te benaderen en met jou te praten over het verlies van je baby. Ze vinden het niet makkelijk om de juiste dingen te zeggen en te doen. Soms komen sommige dingen onbedoeld hard aan.

Als je de behoefte voelt om met anderen over de dood van je baby te praten, kan het helpen als jij de eerste stap zet. Begin gewoon rustig over wat je hebt meegemaakt. Weet dat vooral de eerste momenten daarbij de moeilijkste zijn.

Lotgenoten daarentegen zullen beter begrijpen wat je voelt. Misschien ken je zelf iemand die een gelijkaardige ervaring doormaakte. Je kan ook met lotgenoten in contact komen via een lotgenotengroep (zie achteraan in de brochure).

Zwangerschapsverlof en kraamgeld

Als je baby officieel aangegeven wordt, hebben jullie recht op moederschapsverlof (bevallingsrust), vaderschapsverlof en kraamgeld. De noodzakelijke attesten hiervoor ontvangen jullie bij de aangifte op de Dienst Burgerzaken. De sociaal assistente kan je hier meer info over geven.

Als geen officiële bevallingsrust kan opgenomen worden, wordt in overleg met jou en je partner ziekteverlof voorgeschreven.

Opnieuw aan het werk

Terug beginnen werken kan een welkome verademing zijn, maar zorg ervoor dat je eerst lichamelijk voldoende hersteld bent.

Sommige ouders willen meteen de dagelijkse bezigheden terug aanvatten en kunnen daarbij teleurgesteld worden omdat ze geen voldoening in deze activiteiten vinden. Anderen worden juist afgeschrikt door de confrontatie met vroegere dagelijkse bezigheden of met andere mensen. Dit zijn allemaal heel normale gevoelens en verschijnselen.

Je volledige zwangerschapsverlof opnemen als je daar recht op hebt, geeft je de tijd om je verdriet te verwerken. Als je geen recht hebt op zwangerschapsverlof, kan in samenspraak met jou ziekteverlof worden voorgeschreven. Ook kan je in bepaalde gevallen eerst terug deeltijds beginnen werken. Samen met de bedrijfsarts bepaal je dan wanneer en hoeveel uur je werkt, afhankelijk van je lichamelijke en geestelijke toestand.

Ook mannen dienen voldoende tijd te nemen voor hun verdriet. Werkgevers houden daar niet altijd evenveel rekening mee. Bij een officiële aangifte heb je als man ook recht op het gepaste omstandigheidsverlof. Als dit niet het geval is, kan je aan de arts een attest voor sociaal verlof vragen.

Aarzel niet om met je arts een regeling te bespreken die voor jullie beiden haalbaar is.

05. Het nagesprek

Vier weken na je opname in het UZ Gent contacteert een vroedvrouw van onze afdeling je. Zo willen we ervoor zorgen dat je ergens terecht kan met emotionele of persoonlijke problemen, vragen over je rouwverwerking of opmerkingen over je verblijf bij ons. Tijdens dit telefonisch gesprek worden geen onderzoeksresultaten meegedeeld (daar is het nog te vroeg voor).

Je wordt uitgenodigd om zes weken na de bevalling een controleafspraak te maken met je eigen gynaecoloog.

De resultaten van eventuele onderzoeken worden besproken op een multidisciplinaire stafvergadering in het UZ Gent 2 tot 3 maanden na het overlijden van je baby. Je gynaecoloog wordt van deze resultaten en bespreking op de hoogte gebracht.

In principe bespreekt je eigen gynaecoloog de resultaten met jou, maar je kan er ook voor kiezen naar het UZ Gent terug te komen.

06. De toekomst

Veel mensen zullen niet begrijpen dat je zo lang en zo diep kan treuren om je baby. Vrienden, kennissen en buren zullen je misschien aanraden zo vlug mogelijk een nieuwe zwangerschap te beginnen. Het kan zijn dat je je hieraan ergert omdat je daar helemaal nog niet aan toe bent of omdat je dit ervaart als bemoeizucht. Soms zijn partners onderling het hierover zelfs niet eens.

Gun jezelf de tijd om verdriet te hebben alvorens opnieuw seksueel contact te hebben en opnieuw zwanger te worden en vraag aan je arts welk voorbehoedsmiddel je intussen best kan gebruiken.

Op grond van ervaringen met ouders die een baby verloren, wordt aangeraden niet te vlug aan een nieuwe zwangerschap te beginnen. Het is belangrijk dat je voldoende hersteld bent, zowel lichamelijk als psychisch. Vrouwen voelen zich niet zelden schuldig als ze een nieuwe baby verwachten. Ze hebben te weinig tijd gehad om afscheid te nemen en zich emotioneel voor te bereiden op de komst van een nieuw kind.

Als je terug zwanger wordt, zal je zeer bezorgd zijn. Vertel aan je vrienden hoe je je voelt. Een telefoontje, een gesprekje met de juiste persoon kan wonderen doen. Hoe lang het ook geleden is dat je kind overleden is, je zal aan haar of hem denken en het is dan ook normaal dat je je daarbij weer verdrietig voelt. Maak aan je arts duidelijk dat je ongerust bent. Die houdt daarmee rekening bij de begeleiding van je zwangerschap.

Als je kinderen hebt, is het niet onwaarschijnlijk dat ook zij tijdens de volgende zwangerschap ongerust zullen zijn. Zij zullen dit hoogstwaarschijnlijk niet tonen maar kunnen wel de behoefte hebben om erover te praten.

07. Contactgegevens Stad Gent - Dienst Burgerzaken

Bureau Geboorten en Erkenningen

Woodrow Wilsonplein 1 - 9000 Gent

Tel. 09 266 72 77

Tel. 09 266 72 82

Tel. 09 266 72 81

Fax 09 266 72 89

E-mail: burgerzaken.erkenningen@gent.be

E-mail: erkenningen@gent.be

E-mail: nationaliteit@gent.be

Openingsuren:

maandag van 8:00 tot 13:00 uur

dinsdag van 8:00 tot 13:00 uur

woensdag van 8:00 tot 13:00 uur en van 14:00 tot 18:00 uur

donderdag van 8:00 tot 13:00 uur

vrijdag van 8:00 tot 13:00 uur

zaterdag van 9:00 tot 11:30 uur

Bureau Overlijdens

Woodrow Wilsonplein 1 - 9000 Gent

Tel. 09 266 72 62

Fax 09 266 72 59

E-mail: burgerzaken.overlijdens@gent.be

Openingsuren:

maandag van 8:00 tot 13:00 uur

dinsdag van 8:00 tot 13:00 uur

woensdag van 8:00 tot 13:00 uur en van 14:00 tot 18:00 uur

donderdag van 8:00 tot 13:00 uur

vrijdag van 8:00 tot 13:00 uur

zaterdag van 9:00 tot 11:30 uur

08. Contactpersonen in het UZ Gent

Als je vragen hebt of wilt praten over het verlies van je baby, ook na je ontslag, zijn wij altijd bereid naar jou te luisteren. Je kan terecht bij:

Vrouwenkliniek - Afdeling Verloskunde

- ✓ Artsen: tel. 09 332 21 10. Dit is het nummer van de arts-assistent verloskunde van wacht. Aarzel niet te vragen naar de arts die je heeft begeleid tijdens je opname.
- ✓ Materniteit
 - Hoofdvroedvrouw: Ann Van Holsbeeck, tel. 09 332 46 08
 - Adjunct-hoofdvroedvrouw: Anne Huygevelt, tel. 09 332 66 27

Dienst Medische Genetica

Tel. 09 332 36 03

Sociaal verpleegkundige

Polikliniek/materniteit/neonatalogie: tel. 09 332 56 41

Psychologische begeleiding

- ✓ Isabelle Stuyver, tel. 09 332 50 60
- ✓ Lien Van Glabeke, tel. 09 332 00 74

09. Lotgenotencontact

- ✓ COZAPO: COntractgroep ZwangerschapsAfbreking na Prenataal Onderzoek. www.cozapo.org
- ✓ De zelfhulpgroep "Ouders van een overleden kind" kan je in contact brengen met andere ouders van een overleden baby. De contacten en de onderlinge steun tussen ouders kunnen op verschillende manieren gebeuren.

Chris en Vicky Majoor-Luyten
Turnhoutseweg 14, 2340 Beerse
Tel. 014 61 79 66
E-mail: Chris.majoor@telenet.be

Voor Oost-Vlaanderen:
Paul en Marie-Claire De Schepper-De Beule
Molenwijk 122 , 9111 Belsele
Tel. 03 772 23 16
E-mail: paul.de.schepper2@telenet.be

- ✓ De zelfhulpgroep geeft ook een tijdschrift uit: "Het Vergeet-mij-nietje" en heeft ook een website: www.ovok.be
- ✓ Zelfhulpgroep "Uit het nest gevallen", voor ouders die een miskraam meemaakten, tel. 03 448 25 90
- ✓ Zelfhulpgroep "Met lege handen", voor ouders van een overleden baby, tel. 016 26 00 55, www.metlegehanden.be
- ✓ Zelfhulpgroep "Lieve Engeltjes", voor ouders van een overleden kind, www.lieve-engeltjes.nl

10. Wat kan je lezen?

Als je wat meer informatie wenst, raden we volgende boeken aan:

Geerinck-Vercammen C. (2009), Stille baby's. Rouwverwerking bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking.
Uitg. Archipel. ISBN 978 90 6305 539 4

Dit praktische boek is erop gericht hulp te bieden bij het rouwproces. Ook familie, vrienden, kennissen en medische hulpverleners kunnen hierin lezen hoe zij ouders kunnen steunen bij het afscheid nemen van hun kind en van alle toekomstige verwachtingen die zij koesterden. Bevat ook een uitgebreide literatuurlijst.

B. Spitz, M. Keirse, A. Vandermeulen (2010), Als je een prille zwangerschap verliest.
Uitg. Lannoo ISBN 978 90 209 8841 3

Toegankelijk en compleet: alle informatie over medische en psychologische aspecten van een miskraam. M. Keirse is klinisch psycholoog, B. Spitz is gynaecoloog en A. Vandermeulen is als sociaal verpleegkundige verbonden aan het trefpunt Zelfhulp. Drie specialisten bekijken het probleem ieder vanuit hun eigen invalshoek.

J. Maes, E. Jansen, (2009), Ze zeggen dat het overgaat. Leven met rouw en verdriet.
Uitg. Witsand ISBN 978 94 9038 205 6

Recente theoretische bevindingen op het vlak van rouw worden gecombineerd met ervaringen uit de praktijk. Aan de hand van concrete verhalen en praktische tips leert dit boek je een antwoord te bieden op verlieservaringen en zo het ondraaglijke te dragen.

E. Hoff (2006), Leven met Sarah.
Uitg. Wereldbibliotheek ISBN 90 284 2184 X

Esther beschrijft in deze autobiografische roman heel openhartig de afbreking van haar eigen zwangerschap. Haar dochtertje was niet gepland maar heel erg welkom. Zij en haar vriend kijken vol spanning uit naar de geboorte... tot bij Sarah, want dat is de naam die ze hun dochtertje al gaven, een zware afwijking vastgesteld wordt. Hun wereld stort in en ze besluiten Esther's zwangerschap te beëindigen. Haar omgeving leeft mee, maar toch voelt Esther vrij snel dat haar (erg prille) relatie dit niet zal overleven.

D. Rovers (2009), Isabella. Een gelukkig afscheid.
Uitg. Synthese ISBN 978 90 6030 705 2

Autobiografie. De spreekwoordelijke vraag 'Waarom overkomt mij dit' heb ik me bij de dood van Isabella niet gesteld. Ik wist direct dat haar overlijden een bedoeling heeft. Dit boek gaat daarom over de betekenis van Isabella's doodgeboorte in mijn leven. De pagina's zijn niet alleen gevuld met ellende en verdriet, maar beschrijven ook de bevrijding die ik voelde en, hoe gek het in eerste instantie ook klinkt, de toename van levensvreugde. De plotselinge dood van Isabella krijgt voor mij betekenis door wat ik dagelijkse spiritualiteit zou willen noemen: geen holle, algemene begrippen maar recht-toe-recht-aan levenslessen die behulpzaam zijn bij de verwerking van levensprocessen. Anderen kunnen moed putten uit mijn verhaal.

K. Van den Bogaard (2003), Geen wiegje...geen luiers.
De rouw over het onzichtbare kind.
Uitg. V.U ISBN 9053838457

Met de huidige technische mogelijkheden kunnen in een vroeg stadium van de zwangerschap mogelijke afwijkingen bij kinderen worden onderkend. In zo'n geval moeten ouders de bijna onmenselijke keuze maken om de zwangerschap al dan niet te laten afbreken.

Karin van den Bogaard (moeder, ervaringsdeskundige en uitvaartbegeleidster) heeft ontroerende ervaringen verzameld van ouders die deze afschuwelijke beslissing hebben moeten nemen.

Guido De Pauw (2006), Een kind sterft.
Uitg. Davidsfonds ISBN 9061529387

De auteur kreeg 3 kinderen, waarvan 2 overleden zijn. Hoe met gevoelens van rouw omgaan en uiteindelijk beter en sterker uit de strijd komen?

De Vries I. (1994), We hadden haar Anne willen noemen.
Uitg. Jan Van Arkel/Utrecht ISBN 09 6224 3274.

Ida De Vries heeft het verlies van haar kind in de zesde maand van de zwangerschap in dagboekvorm opgetekend.

Boeken voor kinderen

P. en J. Breebaart.(2003),
Als je dood bent, word je dan nooit meer beter?
Uitg. Lemniscaat ISBN 90 6069 873 8

Een ontroerend verhaal van Piet Breebaart en zijn zoon Joeri, naar aanleiding van Joeri's broertje Remi. Net als Joeri verliest het konijntje Fred zijn broertje. Vanaf 4 jaar.

E. Nijssen (2009), Benjamin.
Uitg. Clavis ISBN 978 90 4481 088 2

Robin heeft een babybroertje gekregen. Benjamin is zijn naam. Het is feest en iedereen is blij. Robin is dolgelukkig met zijn broertje. Hij weet al wat ze later allemaal kunnen doen samen. Maar dan blijkt dat Benjamin erg ziek is en dat niemand hem kan genezen. Benjamin sterft en laat een gebroken gezin achter. De ouders van Robin zijn ontroostbaar. Gelukkig heeft Robin een lieve oma en opa, een toffe tante en een attente juf, die hem opvangen en hem helpen het verdriet te verwerken. En dan gebeurt er een wonder! Een sereen verhaal over een jongen die zijn babybroertje verliest. De ingetogen tekst van Elfi Nijssen gaat hand in hand met de warme illustraties van Eline van Lindenhuizen. Voor kinderen vanaf 4 jaar.

Vrouwenkliniek - afdeling verloskunde:

Artsen: tel. 09 332 21 10

Hoofdvroedvrouw: tel. 09 332 46 08

Dienst Medische Genetica:

tel. 09 332 36 03

Sociaal verpleegkundige polikliniek/materniteit/neonatologie: tel. 09 332 56 41

Psychologische begeleiding:

tel. 09 332 50 60 of 09 332 00 74

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.



UZ Gent

De Pintelaan 185
B 9000 Gent

T: +32 (0)9 332 21 11

info@uzgent.be

www.uzgent.be