

## Verlies van uw kindje na 24 weken zwangerschap

### Verdriet

tranen  
boosheid  
onmacht

### Elkaar

begrip  
een hand  
een kus

### Een arm om je heen

gesprek  
vertrouwen  
liefde

*Gilda van Steenberg*

U hebt te horen gekregen dat uw kind is overleden. Misschien hebt u het voelen aankomen of misschien komt het verdrietige bericht voor u volkomen onverwacht. De komende periode zal zeer zeker niet gemakkelijk zijn.

Het team van de afdeling Meander Moeder Kind wenst u en de mensen om u heen veel sterkte toe.

Er zijn een aantal dingen die u moet weten en waar beslissingen over moeten worden genomen. Om u te helpen hebben wij deze folder voor u samengesteld. Het is een aanvulling op de gesprekken die met u worden of zijn gehouden. Denk goed na over uw eigen wensen en geef deze aan. Er is namelijk veel mogelijk.

Met vragen kunt u ons 24 uur per dag bereiken op telefoonnummer: 033 - 850 48 48.

Met vriendelijke groet,  
Het team van de afdeling Meander Moeder Kind.

### Hoe gaat het nu verder?

U hebt gehoord dat uw kind is overleden. Om uw kind geboren te laten worden, brengen we de bevalling op gang. Dit noemen we ook wel het inleiden van de bevalling.

Voordat dit gebeurt, krijgt u vaak het advies nog enige tijd naar huis te gaan. Zo krijgt u de kans de eerste schok zo goed mogelijk te verwerken in uw eigen omgeving. U beslist zelf wie u alvast wilt informeren: ouders, uw eventuele andere kinderen, verdere familie, vrienden of bekenden. Met hen kunt u bespreken welke hulp of steun u op prijs stelt.

### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

### KvK Gooi en Eemland:

32082917

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

### **Praktische zaken regelen**

Meestal zijn er ook een aantal praktische zaken te regelen.

Denk daarbij aan:

- werkzaamheden buitenshuis
- opvang van andere kinderen
- het is verstandig de huisarts in te lichten (of de verloskundige of gynaecoloog te vragen dit te doen).

De eerste tijd na het slechte nieuws is vaak onwezenlijk. In uw lichaam verandert er meestal niets. Sommige vrouwen hebben het gevoel dat het kind toch nog beweegt. Veel vrouwen voelen zich dan ook door hun lichaam in de steek gelaten. 'Waarom heeft mijn lichaam niet laten merken dat er iets mis was?'

### **Inleiding van de bevalling**

In overleg met de gynaecoloog en de verpleegkundige wordt een afspraak gemaakt om de bevalling in te leiden. U meldt zich op de afgesproken datum en tijd bij de receptie op de afdeling B1 van ons ziekenhuis aan de Maatweg 3 in Amersfoort. Dit is de afdeling Meander Moeder Kind.

### **Opname gesprek**

Als u op de afdeling komt, maakt u kennis met de verpleegkundige die u die dag zal begeleiden. In het opnamegesprek is er alle ruimte voor uw vragen en om uw wensen aan te geven. Wij stellen deze zeer op prijs. Als u een gesprek wilt met de geestelijk verzorger of medisch maatschappelijk werk, kunnen wij dat voor u aanvragen. Wij noteren uw wensen in het verpleegkundig dossier zodat u bij het wisselen van de dienst niet alles opnieuw hoeft te vertellen.

Tijdens de opname in het ziekenhuis verblijft u op een eenpersoonskamer. Wij proberen zoveel mogelijk te voorkomen dat u (ongewild) wordt geconfronteerd met andere mensen en geluiden van baby's.

Bij het vaststellen van het overlijden van uw kind werd er meestal al bloed afgenomen en eventueel verder onderzoek gedaan om te kijken of er oorzaken zijn te vinden van het overlijden. Als dit nog niet gebeurd is, kan dit bij de opname gedaan worden. Ook wordt er dan een kweek afgenomen om eventuele infectie op te sporen.

## **De bevalling**

### **Waarom geen keizersnede?**

De eerste (zeer begrijpelijke) reactie meteen na het slechte nieuws is vaak de vraag om het kind er zo snel mogelijk uit te halen, het liefst via een keizersnede. Het idee om een overleden kind te dragen of een gewone bevalling mee te moeten maken is vaak ondraaglijk. Medisch gezien is een operatie niet verantwoord. Daarnaast leert de ervaring dat een bevalling via de natuurlijke weg belangrijk is voor het rouwproces. Sommige moeders houden aan de bevalling het gevoel over écht iets voor hun kind gedaan te hebben. Toch zien moeders/ouders soms op tegen een bewust meegemaakte bevalling. Praat hierover met de verpleegkundige, arts of verloskundige die u tijdens de opname begeleidt. Er kunnen eventueel mogelijkheden worden gezocht om de bevalling voor u draaglijker te maken.

### **Het inleiden van de bevalling**

De behandelend gynaecoloog bespreekt met u wat voor u de beste methode is voor het inleiden van de bevalling. Hier zijn twee methoden voor;

- Tabletten die de weeën op gang brengen, ook wel Misoprostol genoemd.  
De gynaecoloog, arts-assistent of klinisch verloskundige brengt tabletten bij de baarmoedermond in, om deze op de bevalling voor te bereiden. Dit gebeurt met behulp van een speculum, een spreider, in de vagina. Hierdoor wordt de baarmoedermond goed zichtbaar. Het inbrengen kan vervelend aanvoelen. Het is meestal nodig om deze tabletten na een aantal uren opnieuw in te brengen als de weeën nog niet op gang komen. Het gebruik van Misoprostol kan gepaard gaan misselijkheid, diarree, buikkrampen en

vaginaal bloedverlies.

- Weeënstimulerend middel via een infuus.

Een infuus is een plastic buisje met een slangetje er aan. De verloskundige of arts-assistent legt dit aan in het bloedvat. U voelt even een prikje. Het infuus is nodig om medicijnen en eventueel vloeistoffen toe te dienen voor, tijdens en na de bevalling. U krijgt het medicijn Syntocinon. Dit bevat hormonen die ervoor zorgen dat er weeën ontstaan. De medicijnen worden toegediend met behulp van een infuuspomp, waarbij de dosering geleidelijk wordt verhoogd. Hierdoor gaat u geleidelijk aan weeën voelen.

U kunt op uw eigen kamer bevallen. Er is alleen een gynaecoloog, arts-assistent of klinisch verloskundige en een verpleegkundige bij en personen aan wie u de voorkeur geeft. U kunt in principe redelijk vrij bewegen en een houding aannemen die u zelf prettig vindt. Een ruggenprik of infuus tegen de pijn is vaak mogelijk. Geef bijtijds aan als de pijn u teveel wordt.

Soms is het zo dat de placenta na de geboorte van uw kind niet vanzelf geboren wordt en u naar de operatiekamer moet om deze te laten verwijderen. Dit noemen we ook wel een manuele placentaverwijdering. U wordt dan onder een lichte narcose gebracht of krijgt verdoving met een ruggenprik. Na de kortdurende ingreep gaat u naar de uitslaapkamer of weer terug naar uw eigen kamer. Uw partner en eventueel bezoek verblijven tijdens deze operatie op uw kamer.

### **De rol van uw partner**

Ook de partner maakt de bevalling mee. Partners voelen zich soms overbodig, onzeker en machteloos. Naast hun eigen verdriet moeten zij toezien hoe hun geliefde pijn lijdt. Mannen denken soms dat zij de sterke figuur moeten zijn, maar het is belangrijk dat ook zij hun emoties tonen en delen. Het is altijd mogelijk dat uw partner blijft slapen.

Alleenstaande vrouwen kunnen een dierbare vriend of vriendin meenemen. U bent verder vrij om bezoek te ontvangen.

### **Contact met uw overleden kind**

Kennismaken en tegelijkertijd afscheid nemen: er is geen situatie te bedenken waarbij dit meer speelt dan bij de geboorte van een overleden kind. Het zien en vasthouden van uw overleden kind is één van de mogelijkheden om een goed beeld van uw kind te krijgen. U kunt aangeven of u uw kind geboren wilt zien worden, op uw buik wilt hebben en vast wilt houden. Voor de verwerking is het belangrijk om uw kind te zien en vast te houden. Ook, en vaak juist, als uw kind afwijkingen heeft. De meeste ouders vinden achteraf dat hun kind er in werkelijkheid mooier uitzag dan verwacht. Dat het kind bijvoorbeeld haartjes en nageltjes heeft, maakt diepe indruk en ontroert zeer. Veel ouders genieten ervan in het kind gelijkenissen te zoeken met zichzelf of hun andere kinderen. Vaak leidt dit ondanks het grote verdriet tot een gevoel van trots.

Er is alle ruimte voor uw gevoelens en emoties. Als u het prettig vindt en uw lichamelijke conditie laat dit toe, dan laten wij u en uw partner even alleen met uw kind. Wellicht hebt u al een naam voor uw kind. Gebruik deze gerust. Het kan voor latere verwerking beter zijn om een kind bij zijn of haar naam te noemen, dan om het over "de baby" te hebben.

In overleg kunt u samen met de verpleegkundige uw kind verzorgen en foto's (laten) maken. U kunt van tevoren een omslagdoek of kleertjes uitzoeken voor uw kind. Op de afdeling zijn mandjes aanwezig waar u uw kind in kunt leggen. Als u zelf al iets heeft, neem dit dan mee. Uw kind kan bij u op de kamer blijven, zodat u op uw eigen tijd en eigen manier afscheid kunt nemen.

U kunt uw eventuele andere kinderen bij het afscheid betrekken op een manier die bij uw kind en zijn of haar

ontwikkeling past. Vraag, als dit mogelijk is, aan uw kinderen wat zij willen en kunnen. Zij zijn tenslotte ook betrokken geweest bij uw zwangerschap.

U kunt door een ritueel, passend bij uw geloofsovertuiging of levensbeschouwing, stilstaan bij het overlijden en de geboorte van uw kind. Een Geestelijk verzorger van het ziekenhuis kan samen met u zoeken naar een manier om daar vorm aan te geven.

## Herinneringen

Herinneringen zijn erg belangrijk bij het afscheid nemen en voor de latere verwerking. Zij bestaan uiteraard uit datgene wat u meemaakt en deelt met uw partner, eventuele kinderen, familie en vrienden.

Daarnaast zijn er tastbare herinneringen. De verpleegkundige bespreekt de mogelijkheden met u. Uw wens staat centraal.

- Foto's maken  
U maakt zelf foto's of vraagt dit aan de verpleegkundige.
- Foto's door Make a Memory  
Deze stichting maakt kosteloos foto's voor familie van overleden kinderen vanaf 23 weken zwangerschap tot en met 16 jaar.  
Dit kan in het ziekenhuis of bijvoorbeeld thuis. Op de afdeling is een folder aanwezig of kijk op [www.makeamemory.nl](http://www.makeamemory.nl).
- Stichting Still  
Deze stichting maakt kosteloos foto's voor familie van ernstig zieke kinderen en overleden kinderen vanaf het tweede trimester in de zwangerschap tot 20 jaar. Dit kan in het ziekenhuis, thuis of in de studio. Zie de site [www.stichtingstill.nl](http://www.stichtingstill.nl)
- Voet- en/of hand afdrukken en een haarlokje  
Een afdruk kan alleen als de huid intact is. Als het mogelijk is kunnen we ook een haarlokje afknippen.
- 'Little quilt of love'  
U mag een 'dekkentje van liefde' uitkiezen dat is gemaakt van allerlei kleine lapjes stof, verwerkt in verschillende kleurencombinaties en patronen. Quilters uit de omgeving van Amersfoort schenken u het dekkentje als blijk van medeleven in deze moeilijke periode. De quilt kan worden gebruikt om het kind in te wikkelen en in te begraven of te cremen. U kunt er ook voor kiezen om de quilt te bewaren als herinnering.
- Mutsjes  
Er zijn op de afdeling zelfgemaakte mutsjes aanwezig. U kunt een mutsjes uitkiezen voor uw kind. U krijgt hetzelfde exemplaar mee naar huis als aandenken.

In sommige gevallen maken ouders een herinneringsboek over hun kind. Daarin komen alle tastbare herinneringen, brieven of kaarten, eventueel een dagboek, tekeningen van andere kinderen of nog meer. Dit geeft een goed beeld van uw kind en alles wat er gebeurd is.

## Kaartjes

Het is mogelijk om kennis te geven van het overlijden en de geboorte van uw kind via een advertentie of door het sturen van kaartjes. U kunt hiermee pijnlijke situaties of vragen voorkomen. Verder kunt u via deze weg duidelijk aangeven wat u van uw omgeving verwacht. Denk hier rustig over na en bepaal zelf wat bij u past. Op de afdeling zijn voorbeeldboekjes met kaartjes die u in kunt zien.

## Aangifte doen van de geboorte en het overlijden van uw kind

### *Aangifte van geboorte*

Uw kind is na de 24 weken zwangerschap geboren. Aangeven bij de Burgerlijke Stand is dan verplicht. Dit kunt u zelf doen bij het gemeentehuis te Amersfoort. Neem uw paspoort en trouwboekje of bewijs van erkenning mee. Als u zich hier niet prettig bij voelt kunt u een begrafenisondernemer vragen om dit op zich te nemen.

### *Aangifte van overlijden*

Uw kind is na de 24 weken zwangerschap overleden. Aangifte van overlijden bij de Burgerlijke stand is verplicht als u aangifte van geboorte hebt gedaan. U heeft hiervoor een formulier nodig vanuit het ziekenhuis als bewijs van de geboorte en het overlijden van uw kind. Vraagt u hiernaar bij de verpleegkundige. U kunt dit ook door de begrafenisondernemer laten doen.

## Onderzoek naar de doodsoorzaak

Het onderzoek naar de doodsoorzaak van uw kind kan op verschillende manieren gebeuren. Enkele mogelijkheden zijn o.a. obductie, röntgenfoto, chromosoomonderzoek en onderzoek van de placenta.

- **Obductie**  
Om de oorzaak van het overlijden van uw kind te achterhalen, kunt u obductie laten verrichten. Dit is een uitwendig- en een inwendig onderzoek. Bij obductie wordt bij 50% van de kinderen afwijkingen gevonden, die vaak van belang zijn voor het achterhalen van de doodsoorzaak. Bij het uitwendig onderzoek bekijkt de patholoog anatoom uw kind zorgvuldig en worden gewicht en lengte vastgesteld. Er worden soms gewone foto's en/of röntgenfoto's gemaakt.  
Het inwendige onderzoek bestaat uit het openmaken van de borst- en buikholte. Er wordt gekeken of de organen normaal zijn en er worden uit verschillende organen stukjes weefsel weggenomen voor nader onderzoek.  
Hierna wordt de borst- en buikholte zorgvuldig gesloten en met een pleister bedekt. Er kan ook onderzoek van de hersenen plaatsvinden. Hiervoor wordt apart toestemming gevraagd.
- **Röntgenfoto**  
Bij verdenking op een botaandoening wordt er een babygram (röntgenfoto van het skelet van het kind) verricht.
- **Chromosoomonderzoek**  
Als uw kind wordt verdacht van een chromosoomafwijking (afwijking in het erfelijk materiaal) of de oorzaak van het overlijden is onbekend, dan kan de gynaecoloog met u bespreken om chromosoomonderzoek te laten doen. Er wordt dan een stukje van de navelstreng opgestuurd om de chromosomen te bepalen. Vaak wordt ook al voor de bevalling een vruchtwaterpunctie gedaan voor dit onderzoek.
- **Onderzoek van de placenta**  
De patholoog anatoom kan de placenta onderzoeken op eventuele afwijkingen die de oorzaak zijn voor het overlijden van uw kind.

Het is uw beslissing of u toestemming geeft voor obductie of andere onderzoeken van uw kind. Als u er bezwaar tegen heeft respecteert iedereen dat. Als u meer informatie wilt voordat u een besluit neemt, vraag het uw arts. Als u besluit tot obductie wordt uw kind opgehaald en komt het in de loop van de dag weer bij u terug. Als u al thuis bent, kunt u uw kind op afspraak zelf komen halen of dit aan de begrafenisondernemer overlaten. De uitslag van deze onderzoeken duren zes tot acht weken en krijgt u tijdens het nagesprek met de gynaecoloog.

Lang niet altijd wordt er een duidelijke oorzaak voor de sterfte gevonden. Bloedonderzoek, obductie en eventueel chromosoomonderzoek geven dan geen afwijkingen te zien. Dit geeft gemengde gevoelens:

- Aan de ene kant is er opluchting omdat het kind gezond was; (meestal is er dan geen verhoogd risico op herhaling).
- Aan de andere kant is er de pijnlijke werkelijkheid van een 'zinloze' dood van een gezond kind.

## Begraven of cremeren

Na een zwangerschap van meer dan 24 weken stelt de wet dat uw kind moet worden begraven of gecremeerd. U zult een keus moeten maken wat uw wensen zijn voor een eventuele begrafenis of crematie. We hebben de mogelijkheden en de kosten, die het mogelijk voor u mee zal brengen, op een rijtje gezet. Kijk na of uw overlijdensverzekering dit vergoedt.

- U wilt zelf een crematie of begrafenis regelen voor uw kind. Hiervoor kunt u zich melden op een begraafplaats of crematorium naar eigen keuze.
- U wilt een begrafenisondernemer inschakelen om de uitvaart te begeleiden. De kosten kunt u opvragen bij de ondernemer van uw keuze.

## Hulpverlening

Voor hulp bij het verwerken van emoties en gebeurtenissen rondom het verlies van uw kind kunt u terecht bij één van de medewerkers van Medisch Maatschappelijk werk. Zij kunnen ingaan op vragen of zorgen over thuis, uw werk of uw toekomst.

Tijdens de opname kunt u zelf aangeven of u behoefte heeft aan een afspraak. Of u maakt na ontslag uit het ziekenhuis een afspraak via het algemene telefoonnummer van Meander Medisch Centrum: 033 - 850 60 70.

Vraagt u dan naar maatschappelijk werk van de afdeling Meander Moeder Kind. Daarnaast kunt u contact opnemen met de geestelijk Verzorger van de afdeling Meander Moeder Kind. Dit kan ook via het algemene telefoonnummer 033 - 850 60 70.

## Met ontslag uit het ziekenhuis

Als er geen verdere complicaties optreden kunt u de volgende dag waarschijnlijk weer naar huis. U kunt uw kind zelf meenemen of deze door de begrafenisondernemer laten vervoeren.

Als u thuis bent:

- Uw eigen verloskundige neemt in de eerste week contact op om te vragen hoe het met u gaat.
- U kunt bij uw huisarts terecht voor vragen en onduidelijkheden en voor verdere begeleiding.
- U hebt recht op kraamzorg vanaf 24 weken zwangerschap, ook als er geen kind is om voor te zorgen. De kraamverzorgende kan veel praktisch werk voor u doen. Ook als u alleen met uw partner bent, kan zij steun en hulp bieden. Als dat mogelijk is stuurt het kraamcentrum een verzorgster met ervaring bij het verlies van een kind. Neemt u contact op met het kraamcentrum om te vragen wat de mogelijkheden zijn.
- De verpleegkundige die bij de geboorte van uw kind was zal na ongeveer twee weken, voor uw poli-afspraak, contact met u opnemen. Zij zal u vragen hoe het op dit moment met u gaat en hoe u terugkijkt op uw opname.
- Nagesprek met de gynaecoloog  
Twee weken én zes weken na ontslag uit het ziekenhuis volgt op de polikliniek Gynaecologie een nagesprek met de gynaecoloog. Hebt u specifieke vragen of opmerkingen, schrijf deze dan op. Zo gaat u niet de deur uit met onbesproken onderwerpen die voor u zeer belangrijk kunnen zijn. Indien u hebt gekozen voor een obductie, worden de resultaten in het tweede gesprek besproken. Soms wordt ook nog aanvullend bloedonderzoek afgesproken.

## Waar let u op als u weer naar huis gaat

- U bent bevallen en dus kraamvrouw. Voor een spoedig lichamelijk herstel is het aan te raden om rust in acht te nemen. Luister goed naar uw lichaam en handel daarnaar. Het tijdstip dat u weer aan het werk kunt gaan bepaalt u in overleg met de Arbo-arts en uw werkgever. U heeft recht op zwangerschapsverlof. Bescherm uzelf tegen te grote haast om het leven weer op te pakken, luister naar uw gevoel.
- U hebt na de bevalling mogelijk hechtingen of een klein wondje. Dit kan pijn doen. Vaak helpt het als u er een ijskompres tegenaan legt. Dit ijskompres mag u niet tegen de blote huid aanleggen. Doe er een schoon washandje om en leg het dan tegen de pijnlijke plek.

- Goede hygiëne is belangrijk. Spoelt u na elk wc-bezoek met een flesje of kannetje lauwwarm water over de hechtingen en wondjes. Hiermee voorkomt u infectie.
- U kunt ook last hebben van naweeën. Dit zijn pijnlijke samentrekkingen van de baarmoeder. U mag hiertegen vier keer per dag 1000 mg Paracetamol nemen. Mocht u heftige buikpijn hebben en Paracetamol helpt niet voldoende, neemt u dan contact op met uw verloskundige.
- Het is belangrijk regelmatig te plassen, ook al heeft u geen aandrang. Dit voorkomt dat de blaas te vol wordt.
- Het kan zijn dat door de hormonale verandering in uw lichaam uw borsten melk produceren. Dit is verdrietig, maar wel normaal. Een steunende, niet knellende bh kan een beetje verlichting geven. Meestal verdwijnen de klachten binnen een paar dagen. Bij veel pijn kunt u paracetamol gebruiken. De gynaecoloog kan medicijnen voorschrijven die de klachten een beetje voorkomen.
- Na verloop van tijd zult u zich misschien afvragen wanneer het een goed moment is om weer zwanger te raken. Dit komt voor iedereen op een ander tijdstip. Wacht tot uzelf voelt dat u een zwangerschap weer aankunt. In lichamelijk opzicht is er meestal weinig bezwaar tegen een nieuwe zwangerschap op korte termijn. Als uw kind een (erfelijke) aandoening had of er andere bijzonderheden zijn geweest in de zwangerschap, bespreekt u met de gynaecoloog of klinisch geneticus (arts erfelijkheidsadviseur) de kans op herhaling. Dit kunt u meenemen in uw overwegingen om een volgende zwangerschap aan te durven.

## U en uw omgeving

Er zijn verschillende manieren om te reageren op wat er is gebeurd.

Bedenk dat ieder mens anders is en verdriet op een andere manier ervaart en verwerkt. Bedenk dat alles wat u voelt, normaal is. Probeer naar uw familie en vrienden aan te geven wat u van hen verwacht. Voor beide kanten kan het moeilijk zijn om een gesprek te beginnen. Soms moet u hen helpen om over een drempel heen te stappen. De reacties of houding van mensen uit uw omgeving kunnen moeilijk zijn. “De volgende keer beter” of “gelukkig hebben jullie al een kind” zijn misschien goed bedoelde woorden, maar kunnen zeer pijnlijk zijn. Een afwijzende houding, het feit dat mensen u ontlopen, confrontaties met verdriet uit de weg gaan of u juist bedelven onder aandacht, komen voor. Bedenk dat zij zich vaak met hun houding geen raad weten en help hen om hiermee samen met u een weg in te vinden.

Thuis staan er wellicht de babyspulletjes. Dit is een harde confrontatie met de werkelijkheid. Kijk zelf wanneer u eraan toe bent om dit op te ruimen of het juist te laten zoals het is. Het kan een manier zijn om afscheid te nemen van uw kind.

## Wie belt u als u thuis bent en er is iets mis?

Bel met de eigen verloskundige of huisarts bij:

- Abnormaal bloedverlies  
U kunt de eerste dag na de bevalling vrij veel bloed verliezen, vergelijkbaar met een flinke menstruatie. Ook kunt u af en toe een bloedstolsel verliezen, dit is normaal. Als het vloeien meer is dan een vol kraamverband per half uur is dat niet normaal. U belt uw verloskundige.
- Koorts  
Als uw temperatuur hoger is dan 38 graden neemt u ook contact op met uw eigen verloskundige of huisarts.
- Buikpijn  
Mocht u na het nemen van de voorgeschreven pijnstilling nog steeds veel buikpijn hebben, neemt u dan ook contact op met uw verloskundige.

## Vragen

Hebt u voor, tijdens of achteraf vragen, stelt u deze dan aan de verloskundige of arts die voor u zorgt tijdens de geboorte van uw kind. Het is verstandig uw vragen van tevoren op te schrijven. Dan weet u zeker dat u niets vergeet. Ook kunt u hier vragen noteren voor het nagesprek met de gynaecoloog op de polikliniek.

1. \_\_\_\_\_ ?
2. \_\_\_\_\_ ?
3. \_\_\_\_\_ ?
4. \_\_\_\_\_ ?
5. \_\_\_\_\_ ?
6. \_\_\_\_\_ ?

## Meer informatie

Aanvullende informatie kunt u onder meer vinden bij:

- Vereniging van Ouders van een Overleden Kind  
Dit is een vereniging die ouders met elkaar in contact brengt om elkaar tot steun te zijn. Tel: 0900 - 20 22 723 Website: [www.vook.nl](http://www.vook.nl)
- Stichting 'Achter de regenboog'  
Biedt hulp bij verliesverwerking met kinderen en jongeren. Tel: 0900-2334141  
[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)
- Stichting 'In de Wolken'  
Brochures over en voor rouwende kinderen, jeugdliteratuurlijst en herinneringsboeken. tel. 040-2260450 (ma- t/m do-ochtend) [www.in-de-wolken.nl](http://www.in-de-wolken.nl)
- Stichting 'Lieve engeltjes'  
Lotgenotencontactgroep via Internet voor eenieder die het verlies van een kind(je), zelf of in haar/zijn omgeving heeft meegemaakt. [www.lieve-engeltjes.nl](http://www.lieve-engeltjes.nl)

## Literatuur

Wij hebben een selectie gemaakt van een aantal boeken waarin verschillende situaties worden beschreven van mensen die hun kind verloren hebben. Helaas blijken er geen boeken speciaal voor mannen geschreven. Ook zijn er weinig boekjes voorkinderen die een broertje/zusje verloren hebben voor de geboorte.

### Boeken

- *Vingerafdruk van verdriet: M. Keirse.*  
Een troostend geschenkboek voor iedereen die geconfronteerd wordt met het verlies van een dierbaar iemand.
- *Als je een prille zwangerschap verliest: Manu Keirse*  
Hoe rouw je om een kind dat je nooit echt hebt gekend? En hoe ga je om met de angst dat het bij een volgende zwangerschap weer fout kan gaan? Eerlijke getuigenissen van lotgenoten.
- *Als je baby sterft: Cuisinier en Janssen*  
Over de verwerking van een miskraam en doodgeboorte.
- *We hadden haar Anna willen noemen: Ida de Vries*  
Dagboek van een vrouw die haar kind verloor in de zesde maand van haar zwangerschap.
- *Noor: Lisette van de Heg.*  
De hoogzwangere Nora verliest haar kind en loopt littekens op die nooit zullen verdwijnen. Twee geliefden, hun huwelijk en het ongeluk.
- *Geen ooievaar in de tuin: E. van Amstel*  
Steeds opnieuw een kindje verwachten en het dan weer verliezen.



- *In het verborgene: Jolanda Jager*  
Jolanda heeft er voor gekozen om de zwangerschap uit te dragen terwijl zij wist dat hun kindje een aangeboren afwijkingen had en na de geboorte zou komen te overlijden.
- *Omdat de dood niet het laatste woord heeft: E. Luijendijk*  
Rituelen bij begraven en cremeren.
- *Mijn kind is bij God: Jack Hayford*  
Vaak blijven er na het overlijden van kinderen levensvragen over. Jack Hayford beschrijft deze en legt deze uit aan de hand van de Bijbel.
- *Je naam klinkt in ons door: Marinus van den Berg*  
Klein monument voor een overleden kind.
- *Een kind verliezen: Marinus van den Berg*  
In dit boek probeert Marinus van den Berg gids te zijn tussen die twee werelden: de binnen- en de buitenwereld.
- *De echo van mijn kind: Harm Wagenmakers*  
Ervaringen van verlies tijdens of kort na de zwangerschap.
- *Hersenspinsel: Elisabeth McCracken*  
Over het overlijden van haar zoontje tijdens de zwangerschap.
- *Droomkinderen: Kristel Geysen.*  
Afscheid van mijn twee te vroeg geboren zoontjes.

#### **Boeken over kinderen en rouw**

- *Jong verlies (rouwende kinderen serieus nemen) Riet Fiddelaars-Jaspers*
- *Afscheid nemen, veel gestelde vragen over kinderen & afscheid, Riet Fiddelaars-Jaspers*  
De meest gestelde vragen over kinderen en de dood. Achtergrond informatie over kinderen, de dood, afscheid nemen, begraven/cremeren en eigentijdse rituelen voor kinderen.
- *Samen verdrietig: Marja Bos – Meeuwssen*  
Rouwverwerking voor ouders en kinderen

#### **Boeken voor kinderen**

- *Kikker en het vogeltje: Max Velthuis Vanaf ca. 3 jaar*  
Kikker vindt een dood vogeltje en besluit samen met zijn vriendjes het vogeltje te begraven.
- *Mijn zusje is een engel: Ulf Stark en Anna Höglund*  
Vanaf ca. 10 jaar. Ulf's zusje is het liefste zusje van de hele wereld. Door te proberen uiterlijk op haar te lijken probeert Ulf het verlies van zijn zusje, voordat zij geboren werd, te verwerken.
- *Als ik aan je denk moet ik huilen: Ina Sipkes-de Smit*  
Gedichten voor kinderen bij verlies.
- *Ik zal je nooit vergeten: Riet Fiddelaars - Jaspers*  
Leeftijd: tot ca 12 jaar Dit herinneringsboek helpt kinderen om vast te leggen wat er allemaal gebeurt als er iemand, die belangrijk voor ze is, dood gaat.
- *Lieve oma Pluis: D. Bruna*  
De hele familie komt bij elkaar om oma Pluis te begraven. Voor peuters.
- *Dat is heel wat voor een kat: J. Viorst*  
Een mooi prentenboek over rouwverwerking. Het ontroerende verhaal over poes Roetje, die dood is gegaan en begraven moet worden. Samen met zijn moeder verzint de hoofdpersoon tien dingen waarom Roetje zo'n fijne poes is geweest. Tien dingen, dat is heel wat voor een kat!

#### **Internet**

NB: op websites kunnen verhalen en foto's staan die u erg confronterend zijn. Beslis voor u zelf of u hier behoefte aan heeft en of u er aan toe bent.

---

## Telefoonnummers

- U kunt het ziekenhuis bereiken via het algemene telefoonnummer: 033 - 850 50 50. U krijgt dan een telefonist(e) aan de lijn. Vraagt u naar de afdeling Meander Moeder Kind. De telefonist(e) verbindt u door.
- Als u een afspraak wilt maken of verzetten belt u met het afsprakennummer: 033 - 850 60 70. Als u een afspraak wilt maken met medisch maatschappelijk werk of de geestelijk verzorger belt u ook het afsprakennummer en vraagt u naar medisch maatschappelijk werk of de geestelijk verzorger van de afdeling Meander Moeder Kind.
- Het spoednummer van de afdeling Meander Moeder Kind is 033 - 850 48 48. Dit nummer is 24 uur bereikbaar. Belt u ook als u twijfelt of ongerust bent.