



Gebroken leven verwelkomen

Liefde

*Het ligt niet
in de lengte
of zwaarte van tijd
of iets dat
je lief en dierbaar is*

*Het ligt in de diepte
van het verlangen
In de liefde
waarmee je lief hebt*

*In de liefde
ligt het verdriet
als je verliest*

*En je huilt
omdat in je tranen
je liefde ligt*

Liesbeth Blok

De meeste zwangerschappen verlopen normaal en meestal komen baby's kerngezond ter wereld. Jammer genoeg gaat het in zeldzame gevallen mis...

Met deze brochure willen wij je een leidraad aanbieden doorheen dit moeilijke proces van afscheid nemen.

Omdat je vaak wordt overspoeld door emoties eens een diagnose werd gesteld en tot zwangerschapsafbreking werd beslist, en daardoor vele woorden van hulpverleners verloren gaan, hebben we met deze brochure gepoogd om ook schriftelijk ondersteuning te bieden, zodat je op een rustig moment voor de opname kan nalezen hoe het zorgproces rond zwangerschapsafbreking in dit ziekenhuis verloopt.

In dit ziekenhuis werd in het ethisch Comité in samenwerking met gynaecologen en vroedvrouwen, psychologen en pastorale werkers een zorgproces rond prenatale diagnose en zwangerschapsonderbreking opgesteld. Een zorgproces waarin het respect voor het ongeboren leven en de zorg voor ouders centraal staan.

Ook als je kiest voor een zwangerschapsafbreking, kan je rekenen op deskundige ondersteuning van je gynaecoloog, vroedvrouwen, psycholoog, ...

Hou er rekening mee dat een zwangerschapsafbreking enige tijd in beslag kan nemen, de zwangerschap wordt immers afgebroken op een tijdstip dat je lichaam er helemaal nog niet klaar voor was.

Overleg met je gynaecoloog over het moment van opname: misschien heb je nog even tijd nodig om te wennen aan het idee wat er met je lichaam zal gebeuren of misschien wil je zo snel mogelijk binnenkomen...

Wat breng je mee?

- Identiteitskaart
- Bloedgroepkaartje
- Een gemakkelijk zittend T-shirt of slaapkleedje
- Toiletgerief
- Eventueel een fotoestel, kleertjes, een knuffel voor uw kindje

Hoe verloopt de zwangerschapsonderbreking?

Je mag, bij opname, onmiddellijk naar de materniteit gaan. De vroedvrouwen zullen er op de hoogte zijn van je komst en je naar een éénpersoonskamer begeleiden.

Je gynaecoloog zal met jou de procedure nogmaals overlopen en je vragen een formulier te ondertekenen waarin je bevestigt met deze zwangerschapsonderbreking akkoord te gaan. De vroedvrouw zal de instructies van de gynaecoloog toelichten en je verder gedurende je hele verblijf begeleiden.

Bij het inleiden van de bevalling krijg je medicatie toegediend om de arbeid op gang te brengen. De zwangerschapsonderbreking kan naast een grote emotionele belasting ook fysisch erg veel van je lichaam vergen.

Misselijkheid en braken, diarree zijn enkele van de meest voorkomende fysieke ongemakken. Indien je dit wenst kan je een epidurale verdoving krijgen. De tijd die verloopt tussen het opstarten van de procedure en de uiteindelijke geboorte van je kindje verschilt sterk van vrouw tot vrouw. Soms kan de arbeid langer dan een dag duren.

De geboorte zelf gebeurt meestal vlot. Omdat de baby vaak nog erg klein is, kan hij in bed worden geboren en hoef je vaak nauwelijks te persen. De geboorte van de placenta vraagt soms wat meer tijd en soms is een curettage nodig.

De vroedvrouw zal de hele tijd aanwezig zijn. Zij zal er niet alleen voor zorgen dat de technische procedure vlot verloopt, maar zij zal er ook zijn als je haar nodig hebt met al je vragen en emoties. Zij zal met jou tijdens de arbeid bespreken op welke manier je afscheid kan nemen van uw kindje. Aarzel niet om haar te bellen als je haar nodig hebt.

Indien je dat wenst, kan ook iemand van de pastorale dienst of een psycholoog bij je langskomen, tijdens de arbeid en/of na de bevalling.

Het is een intens verdrietige ervaring te moeten bevallen van een reeds overleden baby of van een baby waarvan men weet dat hij zal overlijden tijdens of meteen na de geboorte. De stilte in de verloskamer is soms hartverscheurend.

Het mooie vooruitzicht om nieuw leven te schenken, verandert in een traumatische confrontatie met de dood, aan het begin van nieuw leven, nieuw leven van je eigen baby.

Afscheid nemen...

Afscheid nemen van je baby is een heel emotionele gebeurtenis en soms staan ouders er wat weigerachtig tegenover. Vaak is de afwijking van je baby echter uitwendig niet duidelijk zichtbaar of is de realiteit soms veel mooier dan wat ouders zich bij een bepaalde afwijking voorstellen. De vroedvrouw zal met jou bespreken hoe het afscheid kan verlopen. Meestal wikkelt zij je baby in een molton, zodat je je baby kan zien en vasthouden of aanraken.

Ze zal de baby wegen en meten en indien mogelijk, kleertjes aantrekken.

Ze zal ook foto's nemen, deze worden bewaard in het medisch dossier. Je mag deze foto's ook meenemen naar huis of je kan ze later opvragen.

De vroedvrouw zal ook een hand- en voetafdrukje van je baby op een kaartje afdrukken. Al deze herinneringen kunnen later helpen bij de verwerking van het verlies van je kindje. Als je echter je kindje toch liever niet ziet, voel je dan ook niet verplicht, spreek erover met de vroedvrouw, zij zal je wensen respecteren.

Afhankelijk van de zwangerschapsduur, zal je kindje in een klein kistje of in een bedje worden gelegd. De vroedvrouw zal je kindje naar het mortuarium brengen. Je kan echter altijd vragen om je baby terug op je kamer te brengen om samen met je gezin en/of andere familieleden op een intieme manier afscheid te nemen.

Afhankelijk van de afwijking of de reden van een zwangerschapsafbreking, kan het belangrijk zijn één of meerdere onderzoeken bij je kindje te laten uitvoeren. De vraag tot het nemen van een huid biopsie of het uitvoeren van een autopsie op je baby, kan je afschrikken, maar vaak zijn deze onderzoeken noodzakelijk om de juiste informatie te krijgen over de afwijking en het eventuele risico op herhaling bij een volgende zwangerschap.

Als je baby levenloos werd geboren **beneden een zwangerschapsduur van 180 dagen**, is er geen aangifteplicht. Je kan je kindje bijgevolg niet aangeven, er moet geen melding gedaan worden aan de Burgerlijke Stand. Indien je dat wil, kan je wel zelf de naam van je kindje in je trouwboekje schrijven.

Het ziekenhuis kiest ervoor elk kindje, geboren na zwangerschapsonderbreking, te begraven. Je kan als ouder zelf beslissen of je al of niet wil betrokken worden bij de begrafenis. Indien je dat wenst, kan je ook kiezen voor een afscheidsdienst. In elk geval kan je erop rekenen dat je kindje kosteloos en met de nodige eerbied zal begraven worden. Indien je daarop staat, bestaat ook de mogelijkheid om je kindje te laten cremen. De kosten die hieraan zijn verbonden, worden door de ouders zelf gedragen. De begrafenis gebeurt op de 'engelenweide' of 'foetale grond' van de begraafplaats.

Als je baby levenloos werd geboren **boven een zwangerschapsduur van 180 dagen**, dan zal je kindje moeten worden aangegeven aan de Burgerlijke Stand. De begrafenisondernemer van je keuze kan door je zelf of door de vroedvrouw of de pastoraal medewerker worden verwittigd. Hij kan dan zo spoedig mogelijk met jou contact opnemen teneinde de begrafenis van je kindje met je te regelen.

Ook hier kan je opteren om geen afscheidsviering te houden of voor een afscheidsviering in de kapel van het ziekenhuis of in de parochiekerk van je woonplaats.

Weer naar huis...

Samen met je gynaecoloog kan je beslissen wanneer je terug naar huis wil. Hij/zij zal je een afspraak geven na één tot twee weken om samen met haar/hem de resultaten van eventuele onderzoeken te bespreken.

Indien je dit wenst kan je ook op de materniteit nog eens langskomen om te praten met één van de vroedvrouwen. Je kan hen dag en nacht telefonisch bereiken (09/387 72 50).

Ook de mensen van de pastorale dienst (09/387 70 80) of de psycholoog (09/387 72 46 of 09/387 73 96) kunnen een klankbord zijn, ook als je het ziekenhuis reeds hebt verlaten. Toelichting van het normale rouwproces door een psycholoog kan veel verduidelijken. Zij/hij kan een belangrijke ondersteuning zijn in het begeleiden van je rouwproces.

Als je je zorgen maakt over de duur en/of intensiteit van de gevoelens van jezelf of van je partner, aarzel dan niet contact op te nemen met deze professionele hulpverleners!

In de dagen en weken na de zwangerschapsafbreking kan je met een wirwar aan emoties geconfronteerd worden. Niet iedereen ervaart dezelfde gevoelens en ook niet met dezelfde intensiteit. Ook tussen jou en je partner kunnen er grote verschillen zijn in beleving van dit verlies.

Terwijl vrouwen meestal hun verdriet uiten in woorden en tranen en vaak nood hebben aan mensen om hen heen, zullen mannen hun verdriet vaker afreageren in 'actie'. Ze doen liever iets dan te praten. Mannen hebben vaak veel minder behoefte aan mensen om zich heen.

Belangrijk is dat beiden elkaars manier van verwerken aanvaarden en respecteren. Hou er rekening mee dat dit verdriet en de verschillende beleving ervan een weerslag kan hebben op je relatie.

Een moeder beschreef het alsof ze eventjes op een rond punt waren aangekomen: haar man ging de ene kant op, zij ging de andere kant op, maar uiteindelijk kwamen ze elkaar toch terug tegen om samen weer dezelfde weg op te gaan.

Gevoelens van eenzaamheid, intens verdriet, wanhoop en pijn, gevoelens van schuld en falen, woede en boosheid, gevoelens van opluchting omdat het voorbij is ... zijn maar een greep uit de emoties waarmee je in mindere of meerder mate kan overspoeld worden. Niet alleen de ervaring van deze gevoelens maar ook de beleving ervan kunnen heel verschillend zijn van mens tot mens. Sommigen hebben behoefte om telkens opnieuw over het gebeurde te vertellen, anderen willen het liefst alleen zijn en het zoveel mogelijk voor zichzelf houden. Iemand heeft misschien een heel lange periode nodig om dit gebeuren een plaats te kunnen geven binnen zijn leven, terwijl anderen deze fase zo snel mogelijk willen afsluiten en willen doorgaan met hun leven.

Rouwen is hard werken, het is geen passief ondergaan maar het zoeken naar een eigen weg doorheen het verdriet tot je het uiteindelijk een plaats kan geven binnen je leven.

Niet alleen psychisch maar ook lichamelijk is de verwerking van het verlies van een baby een uitputtende ervaring. Net zoals na een gewone bevalling moet ook je lichaam 'ontzwangeren'. Gun jezelf een periode van herstel, neem niet te veel huishoudelijk taken op. Zorg ervoor dat je samen met je partner enkele dagen tot rust kan komen.

En de anderen?

Bij een zwangerschapsafbreking na prenatale diagnose of het verlies van een baby is het goed om ook je **andere kinderen**, in hun eigen taal en aangepast aan hun leeftijd te vertellen wat er gebeurd is.

Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Zo stapt een kind gemakkelijk van het ene moeilijke moment, waarop ze echt in tranen uitbarsten, over naar een ander speels moment en omgekeerd. Kinderen kunnen vaak spontaan en zonder veel woorden aangeven dat het verdriet nu voor hen lang genoeg heeft geduurd en gaan dan op in hun spel alsof ze van het ene moment op het andere alles vergeten zijn. Soms proberen ze ook hun verdriet te uiten in lichaamstaal, fantasie, spel of tekeningen.

Ook **grootouders** hebben verdriet. Zij hebben niet alleen verdriet om het verlies van hun kleinkind, maar zij zijn ook bijzonder sensitief voor het verdriet dat zij bij jou, hun zoon of dochter ervaren. Zij kunnen het soms moeilijk vinden hier openlijk over te praten. Nochtans is samen praten over wat er is gebeurd, en hoe en waarom je tot deze beslissing bent gekomen, ook met hen een heel belangrijke stap in jouw en hun verwerking.

Het leven gaat voor je **omgeving** gewoon verder. De verwachting om de draad terug op te nemen en verder te gaan met je leven begint na verloop van tijd vanuit je omgeving steeds luider te klinken. En dat terwijl er misschien nog zoveel onuitgesproken verdriet blijft ...

Mensen uit je omgeving zeggen soms goedbedoelde opmerkingen, die je nochtans erg kunnen kwetsen. Sommigen durven er niet met jou over praten uit angst het verdriet nog erger te maken.

Het is belangrijk dat je als ouders ook aan hen aangeeft wanneer je erover wil praten. Zij zullen zich er gemakkelijker bij voelen en je hebt op die manier een belangrijk klankbord.

Naar een volgende zwangerschap?

Net als je denkt dat alles wat beter gaat, kunnen er terug moeilijke momenten zijn, waarop je plots weer door verdriet wordt overspoeld. Je eerste werkdag, de eerste menstruatie, de verwachte bevallingsdatum, de geboorte van kinderen in de familie ...

Wellicht zal je na verloop van tijd afvragen, wanneer je terug zwanger kan of mag worden. Het is moeilijk om daar een algemeen geldend antwoord op te geven. Natuurlijk zullen de resultaten van een autopsie en/of andere onderzoeken een doorslaggevende rol spelen. Lichamelijk zijn er weinig bezwaren tegen een volgende zwangerschap, zelfs op korte termijn.

Meestal zal je voor jezelf moeten uitmaken of je psychisch al klaar bent voor een nieuwe zwangerschap, of je er je goed bij voelt om opnieuw leven te dragen ...

Deze zwangerschap zal nooit meer zijn zoals voorheen.

Niettegenstaande de vaak uitgebreidere prenatale controles zal de zwangerschapstijd nooit meer dat onbezorgde hebben. Je kan vaak overspoeld worden door emoties over je vorige zwangerschap en er ook voortdurend aan herinnerd worden.

Ook na de bevalling kan je overvallen worden door pijnlijke herinneringen, maar geleidelijk aan zullen deze gevoelens vervagen en zal deze baby zijn eigen plaats binnen je gezin innemen.

Tot slot

Als je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts of met de verpleegkundige van de afdeling.

Nuttige telefoonnummers:

Materniteit / Postnatale zorg: 09/387 72 50

Secretariaat gynaecologie: 09/387 70 38

Pastorale dienst: 09/387 70 80

Psychologen: 09/387 72 46 of 09/387 73 96

Geen woord drukt uit de droefheid

en niets geeft weer de pijn

Aan alles wat wij wensten

en dat niet zo mocht zijn

Toch heeft jouw tere leven

ons in het diepste geraakt

En daarom lief klein mensje

ben jij voor ons volmaakt ...

De gynaecologen, vroedvrouwen, psychologen, pastoraal medewerkers, ... wensen u veel sterkte bij dit grote verlies en hopen dat u samen deze weg kan gaan.



AZ Sint-
Vincentius
DEINZE