



Geboorte van een sterrenkindje



Je kreeg het hartverscheurende nieuws dat jouw kindje overleden is. Dit brengt intens verdriet met zich mee en wellicht ook teleurstelling in het feit dat jouw kindje de kans niet meer krijgt om verder te groeien. Aan de hand van deze brochure willen we jou ondersteuning bieden doorheen dit verlies. Neem de tijd en ruimte die je nodig hebt om dit verdriet te ondergaan. We begrijpen dat er nu veel vragen in je opkomen en er verschillende emoties gevoeld worden. Misschien kunnen wij jou helpen om tijdens deze moeilijke periode al enkele stappen te zetten.

Wij wensen je alvast heel veel steun toe om dit verlies te dragen
namens al onze medewerkers van de dienst kraamafdeling en gynaecologie.



Vorbereiding

Een gynaecoloog dient echografisch het overlijden van jouw kindje vast te stellen. Het moment dat dit gebeurt kan een ontkennend gevoel met zich meebrengen. Het is normaal dat je dit nieuws niet wil geloven. Uiteraard is het van belang dat je weet dat jouw gynaecoloog duidelijke en eerlijke informatie zal geven.

In de meeste gevallen zal een opnametijdstip afgesproken worden met jou. Het verblijf kan enkele dagen duren dus zorg voor voldoende gemakkelijke kledij, ondergoed, handdoeken en douchegerief. Elementen die je tijdens het wachten op de bevalling kunnen ondersteunen zijn ook nuttig, bijvoorbeeld boeken, muziek, ... Indien gewenst kan jouw partner of vertrouwenspersoon blijven overnachten. Bezoek kan toegelaten worden in samenspraak met het verzorgende team wanneer de bevalling achter de rug is.



Opnameverloop

Je zal worden opgenomen en verblijven op de dienst materniteit. Dit is omdat er op deze afdeling professionele hulp voorzien is om jou op te vangen en te ondersteunen tijdens de geboorte van jouw kindje. We begrijpen dat dit voor jou niet altijd comfortabel kan aanvoelen maar we zullen er alles aan zullen doen om goed voor jou te zorgen.

Afhankelijk van de termijn van je zwangerschap kan het zijn dat de bevalling dient door te gaan op de verloskamer wegens veiligheidsmaatregelen. Je wordt dan enkel voor de bevalling naar daar gebracht.

Eens je geïnstalleerd bent en je een kennismaking hebt gehad zal er gestart worden met het inleiden van je bevalling.



Arbeid en bevalling

Alles verloopt anders dan verwacht. Geen roze wolk, maar een tijd vol angst, verdriet en ongeloof. De eerste uren en dagen worden enorm betekenisvol en krijg je nooit meer terug. Daarom is het belangrijk dat je doet wat voor jou het beste voelt. Blijf dicht bij je gevoel en neem beslissingen voor jezelf.

Om je te helpen bij het verloop van je bevalling kan je al eens proberen stil te staan bij de volgende vragen.

- Wie is er bij de bevalling aanwezig?
- Wil je pijnbestrijding?
- Wil je foto's en herinneringen laten maken?
- Wil je jouw kindje na de geboorte direct op je buik leggen?
- Wie gaat de navelstreng doorknippen?
- Wil je bezoek na de bevalling?
- Wil je je kindje een naam geven?

Veel ouders vragen zich af hoe hun kindje eruit ziet. Het is logisch dat je dit eerst even spannend vindt, ook al is dat voor iedereen anders. Om je hierop te helpen voorbereiden schetsen we een beeld.

Je kindje wordt door jouw lichaamstemperatuur warm gehouden en dus is je kindje altijd warm als hij/zij geboren wordt. Toch zal je kindje er wel iets anders uitzien. Zo kan het zijn dat het huidje niet meer helemaal intact is. Na het overlijden wordt geen huidsmeer aangemaakt, daardoor is het huidje kwetsbaar.

Het is belangrijk om er rekening mee te houden dat stoffen kleertjes aan het huidje kunnen blijven plakken.



De afgelopen dagen en ook de komende dagen kunnen erg verwarrend aanvoelen. Tegelijkertijd is er de impact van de bevalling. Misschien wil je jouw kindje aan mensen laten zien, of juist graag alleen samen zijn. Daarnaast dien je ook nog zaken te regelen.

Je beleeft deze dagen in het 'nu' en kan deze nooit meer overdoen. Het is belangrijk om naar jezelf en je gevoel te luisteren. Neem beslissingen waar jij je goed bij voelt.



Watermethode

Na de geboorte wordt je kindje in een kom of bakje met koud kraanwater gelegd. Jonge kindjes zullen dezelfde houding aannemen als in de baarmoeder. Het water wordt elke dag verversd en wordt koud gehouden door koelelementen, ijsblokjes of door het bakje met je kindje in de koeling te bewaren. Het kindje kan uit het water genomen worden om vast te houden en te worden geknuffeld.

De voordelen van de watermethode:

- Je kindje neemt de natuurlijke houding aan, de foetushouding
- De huid wordt lichter, ook als je kindje al donker verkleurd was bij de geboorte
- Er treedt geen vervorming op
- Je kunt hele mooie foto's maken van je kindje in het water
- Je kindje laten zien aan vrienden en familie is makkelijker omdat het er mooi uitziet, zo kun je echt samen afscheid nemen
- Je kunt je kindje aanraken zonder het te beschadigen

Uiteraard beslis jij als ouder of je deze methode wil toepassen.



Fysieke gevolgen

Een bevalling brengt ook fysieke gevolgen met zich mee.

Hieronder noteren we kort de meest voorkomende.

Nageboorte

Hoe vroeger het termijn van je zwangerschap is hoe groter het risico dat je moederkoek nog niet klaar is om ook geboren te worden. De kans bestaat dat we je even onder narcose moeten brengen als dit het geval is. Op die manier kunnen we de moederkoek losmaken van de baarmoederwand. De narcose is nodig omdat deze ingreep pijnlijk is. Wanneer je wakker wordt zal je hier nauwelijks nog pijn van ervaren.

Bloedverlies

Het bloedverlies dat je hebt na de bevalling kan nog een tijdje aanhouden. Dit kan variëren van dagen tot weken. Het neemt af naarmate de tijd. Verlies je thuis toch plots meer bloed, krijgt het een vreemde geur of verlies je klonters? Dan neem je best contact op met het ziekenhuis (dienst materniteit, dienst gynaecologie, spoedgevallen).

Buikpijn

Na de bevalling moet je baarmoeder samentrekken om terug naar zijn oorspronkelijke plaats achter je schaambeen te geraken. Dit samentrekken kan gepaard gaan met menstruatiepijn. We noemen dit ook naweeën. Het is mogelijk om hier pijnstilling voor te nemen.

Melkproductie

Je hele lichaam heeft zich fysiek voorbereid op de komst van je kindje. Mogelijks ondervind je die veranderingen ook aan je borsten. Zo kan je melkverlies ervaren en eventueel stuwingspijn. Het moment dat je dit ervaart kan confronterend zijn.

Bloedgroep negatief

Wanneer je als mama een negatieve bloedgroep hebt is het van belang dat we je hiervoor een inspuiting geven met immunoglobulines. Dit heb je nodig om geen antistoffen te gaan aanmaken tegen iemand met een positieve bloedgroep.



Welke hulpverleners zijn ter beschikking voor jou?



Vroedvrouw

De vroedvrouw zal je meenemen naar een verblijfskamer en je daar helpen installeren. Er volgt een moment van kennismaking met de vroedvrouw en een opnamegesprek. We proberen in de mate van het mogelijke steeds rekening te houden dat steeds dezelfde vroedvrouw per shift (vroeg/late/nacht) voor jou zal zorgen. De vroedvrouw zal instaan voor de opvolging van jouw fysiek en mentaal welzijn. Zij is tevens jouw eerste aanspreekpunt als je ergens mee zit of als je ergens nood aan hebt. Wanneer je nood hebt aan pijnstilling mag je dit zeker aangeven aan de vroedvrouw. Zij kan ook contact opnemen met een anesthesist indien een epidurale verdoving gewenst is.

In samenspraak met de gynaecoloog zal de evolutie van jouw arbeid en bevalling opgevolgd worden en de nodige stappen worden ondernomen om je hierin te doen vorderen. Ook tijdens de geboorte van je kindje zal er een vroedvrouw aanwezig zijn.

Na de bevalling zal de vroedvrouw jou verder verzorgen. Ze kijkt regelmatig je parameters (bloeddruk, temperatuur en pols) na en ook je bloedverlies wordt opgevolgd. Indien je hand- en voetafdrukjes wenst om je kindje te herinneren zal zij jou daarmee verderhelpen (lees verder 'Berrefonds', koesterkoffertje).



Gynaecoloog

Tijdens je verblijf zal de wachthebbende gynaecoloog voor jou zorgen. De arts zal instaan voor het beleid in samenspraak met jou. Ook tijdens de bevalling zal de gynaecoloog verwittigd worden en aanwezig zijn. Op regelmatige tijdstippen zal de gynaecoloog overleg uitvoeren met de vroedvrouw en indien nodig jou een bezoekje brengen op de kamer.

Dr Beckers



Dr Schepers



Dr Janssen



Dr Raus



Dr Maesele



Dr Reynders



Dr Vandewal



Dr Thaens



Sociaal maatschappelijk werkster

Onze sociaal maatschappelijke werkster staat in voor de praktische, administratieve aangelegenheden en de omkadering van de emotionele impact. Zij zal met jou de opties overlopen die je hebt om je kindje te begraven. Daarnaast zal ze jullie ook de nodige uitleg geven omtrent verlofregelingen, verzekering, ...

Onze maatschappelijke werkster heet
Ann De Middelaer - 011 71 54 48

Peripartumcoach

Aangezien dit plotse verlies vaak overweldigend ervaren wordt kan het helpen om een gesprek te hebben met onze peripartumcoach. Een eerste stap in dit rouwproces is de nodige ruimte krijgen om je emoties te verwoorden. Indien je na je ontslag hierin verdere ondersteuning nodig hebt kan je hiervoor terecht bij haar. Ook als koppel kunnen jullie anders omgaan met dit verlies. De peripartumcoach kan jullie helpen, ondanks de verschillende en unieke manier van rouwen, zodat jullie in verbinding blijven met elkaar. Het kan zijn dat de gesprekken bij een peripartumcoach onvoldoende zijn. Uiteraard zal ze jou helpen met het zoeken en doorverwijzen naar geschikte hulpverlening.



Onze peripartumcoach heet
Anke Vounckx - anke.vounckx@sfz.be



Dienst zingeving en pastorale vorming

Als je dit wenst kan je ook vragen of de pastorale dienst langskomt tijdens de verblijf. Zij zullen een gesprek aangaan met jou en eventueel helpen met het zoeken naar gepaste rituelen om dit verdriet te doorstaan. Dit kan a.d.h.v. gedichten, teksten, ...

Noortje Martens - 011 71 50 53



Onderzoeken

We begrijpen dat je graag zou willen weten waarom jouw kindje de kans niet kreeg om verder te mogen groeien. Een antwoord krijgen op deze vraag kan namelijk helpen in het doorstaan van je rouwproces. Belangrijk is dat je weet dat we niet steeds kunnen achterhalen waarom dit gebeurde. Indien we geen reden hebben kunnen achterhalen kan dit voor jou opnieuw als erg pijnlijk ervaren worden.

In samenspraak met de gynaecoloog kan je een aanvraag indienen voor een autopsie-onderzoek van je kindje. Hiervoor dien je als ouder toestemming te geven. Daarnaast is het ook mogelijk de moederkoek van je kindje te laten onderzoeken. Er kunnen ook wissers afgenomen worden bij je kindje (oor, neus, keel) om na te gaan of er een infectie aanwezig is.

Een röntgenfoto of een MRI-scan van je kindje zijn in sommige situaties ook mogelijk om te laten uitvoeren en eventuele oorzaken van het overlijden te gaan onderzoeken.

De onderzoeken die tijdens je verblijf kunnen gebeuren zullen uitgevoerd worden. Een autopsie zal gebeuren als je definitief fysiek afscheid genomen hebt en klaar bent om met ontslag te gaan.



Mogelijkheden tot begraving



In België heeft onze wetgeving verschillende mogelijkheden voorzien om je kindje te begraven. Uiteraard is dit afhankelijk van je situatie.

- Indien je kindje stil geboren wordt voor een zwangerschapsduur van 180 dagen kan je deze opties bekijken:
 - * (anonieme) begraving op de begraafplaats van Heusden-Zolder of je eigen thuisgemeente
 - * Crematie
 - * (anonieme) begraving op een zelfgekozen plek
- Indien je kindje stil geboren wordt na en zwangerschapsduur van 180 dagen zwangerschap of je kindje overlijdt na de geboorte moet je kindje begraven/gecremeerd worden volgens de wetgeving. Hier ben je verplicht om een begrafenisondernemer te contacteren (gebeurt door de sociaal maatschappelijke werkster).
 - * Begraving op de begraafplaats van Heusden- Zolder of je eigen thuisgemeente
 - * crematie

Aangifte van je kindje volgens de wetgeving

- Als jouw kindje geboren wordt tussen de 140-179 dagen kan er vrijblijvend een akte van een levenloos kind opgemaakt worden bij de burgerlijke stand van de gemeente Heusden- Zolder (plaats waar jouw kindje geboren werd)

- Je kindje mag officieel een voornaam krijgen (een achternaam is niet mogelijk)
- Je hebt geen recht op de sociale voorzieningen zoals kraamgeld, moederschapsrust, ...

- Als je kindje stil geboren wordt na 180 dagen zwangerschap is er een wijziging in de wetgeving

- Je kindje mag officieel een achternaam krijgen. Dit gebeurt samen met de overlijdensaangifte door de begrafenisondernemer
- Je hebt recht op sociale voorzieningen zoals kraamgeld, moederschapsrust, ...

Sterrenregister

Er zijn intussen enkele gemeentes waar je je kindje kan laten registreren in het sterrenregister. Dit is er voor alle stil geboren kindjes, ongeacht de zwangerschapsduur. Je mag als ouder een naam kiezen voor je kindje. Er dient geen bewijs getoond te worden. Wel dient er een link te zijn met de stad op gemeente (geboorteplaats van het kindje of de ouders).

Je kan de lijst van de gemeentes terugvinden op:

<https://berrefonds.be/lokale-besturen/sterrenregister/lijst-steden-en-gemeenten-met-een-sterrenregister/>

voorbeelden:

Alken / Beringen / Bilzen / Borgloon / Diepenbeek / Diest / Genk / Hasselt /
Hechtel- Eksel / Hoeselt / Kortesseem / Lanaken / Leopoldsburg / Lummen / Maaseik /
Maasmechelen / Oudsbergen / Riemst / Sint-Truiden / Tongeren / Zonhoven / ...



Herinneringen koesteren

Samen met jou gaan we op zoek naar manieren die je kan gebruiken om je kindje te herinneren. Dit kan belangrijk zijn voor je rouwproces en ook in de toekomst om je kindje een plaats te geven in je leven. Het kan ook zijn dat jij hier geen nood aan hebt. Dit is een persoonlijke keuze en weet dat jij mag aangeven waar jij je goed bij voelt en wat voor jou kan helpen. Misschien weet je momenteel nog niet of je hier nood aan zal hebben in de toekomst omdat je overspoeld bent. Weet dan dat je alleen nu het moment kan gebruiken om deze herinneringen te maken en ze alsnog op een later moment in je leven helpend kunnen zijn.



Maken van foto's

- In het ziekenhuis zal de vroedvrouw steeds foto's maken van je kindje om dit toe te voegen aan je medisch dossier. Indien je later ooit beroep wenst te doen op het zien van deze foto's kan je dit ten alle tijden opvragen. Je kan zelf ook foto's maken.
- "Boven de wolken" kan professionele foto's komen maken (gratis)

Voet- en handafdrukjes

- Het maken van voet- en handafdrukjes op papier en e.v.t. op klei kan gedaan worden door de vroedvrouw of samen met jou.

Herinnerigen koesteren

Koesterkoffertje

- In het ziekenhuis is een koesterkoffertje voorzien van VZW Berrefonds. Deze koffertjes zijn gratis en bevatten allerlei mooie elementen om herinneringen en aandenken te maken van jouw kindje.

De vroedvrouw zal, indien wenselijk,
samen met jou dit koffertje
overlopen (bewonderbuisje, canvas

voor afdrukken, klei, koesterarmbandjes, knuffeltjes, bellenblazer, fotokader, kaars, sterrenalbum, prentenboek, bloemenzaad, windmolentje, ...)



Sterrenboekje/ Koesterboekje

- Op de afdeling hebben wij een sterrenboekje ter beschikking waarin jij o.a. de naam van je kindje kan noteren. In dit boekje vind je nog andere sterrenkindjes terug.



Externe ondersteuning

Boven de Wolken

VZW Boven de wolken biedt gratis professionele fotosessies aan voor sterrenouders bij het verlies van hun baby. Dit met veel respect, ervaring en liefde voor kostbare herinneringen. Wanneer je dit wenst kan de vroedvrouw contact opnemen met hen en zullen zij jou bezoeken tijdens je verblijf in het ziekenhuis.

www.bovendewolken.be



Met lege handen

VZW met lege handen is een zelfhulpgroep van en voor ouders van een overleden baby ontstaan vanuit de behoefte om te praten met ouders die ook hun baby verloren voor, tijdens of na de geboorte. Er worden praatgroepen georganiseerd in Leuven, Antwerpen, Gent en Roeselare.

www.metlegehanden.be



Berrefonds

Het berrefonds is een organisatie die er wil zijn voor ouders die hun baby verliezen tijdens de zwangerschap of na de geboorte (tot 12 jaar). Zij staan in voor het koesterkoffertje.



Daarnaast hebben ze ook koesterhuizen ter beschikking. Een koesterhuis is een warme plek voor de ruime kring rondom een overleden kindje. Ze verwelkomen ouders, grootouders, maar ook tantes, nonkels, broers, zussen, vrienden, ... kortom iedereen die nood heeft aan een babbel, een luisterend oor, inspiratie of gewoon warme gezelligheid zonder woorden is er welkom. De koesterhuizen zijn voorlopig te vinden in Antwerpen en Kortrijk.

www.berrefonds.be

Kind en gezin

Net zoals andere ouders kan jij ook terecht bij Kind en Gezin. Ze kunnen ook de nodige ondersteuning bieden tijdens het verlies van je kindje en de nodige gezinsondersteuning. Het kan zijn dat je hier niet de behoefte aan hebt. Kijk naar waar jij nood aan hebt.

Werden jullie nog niet gecontacteerd door Kind en Gezin, aarzel dan niet om contact op te nemen met hen. Wordt jullie gezin al begeleid door Kind en Gezin, dan wordt er zorgvuldig rekening gehouden met jullie nieuwe situatie.

www.kindengezin.be

Stichting sterrenouders

Stichting Sterrenouders is er om steun te bieden aan ouders en dierbaren van overleden kindjes. Om bewustzijn te creëren over, en bespreekbaar maken van, de impact van het verlies van een kindje. Stichting Sterrenouders is er ook voor zorgprofessionals die meer willen weten over het omgaan met ouders bij perinataal verlies.

www.sterrenouders.nl



Wereldlichtjesdag

Elk jaar wordt er op de 2de zondag van december wereldwijd even stil gestaan bij alle sterrenkindjes. Zo worden er tijdens Wereldlichtjesdag, elk jaar op de tweede zondag van december om 19 uur lokale tijd, wereldwijd vele kaarsjes aangestoken die minstens een uur branden. Er gaat er als het ware een virtuele, 24 uur durende golf van licht over de wereld, die zich van tijdzone naar tijdzone beweegt. Dat geeft een warm gevoel waardoor je beseft dat je niet alleen bent met dat immense verdriet.



Thuiskomst

De thuiskomst is opnieuw een moeilijk moment. Er wacht een nieuwe confrontatie. De misschien reeds voorziene babykamer, leeg wiegje, de babyspulletjes, ... geven opnieuw een gevoel van leegte dat jouw verlies benadrukt. Uit ervaring weten we dat het een hulp kan zijn om deze spulletjes zelf te gaan opbergen wanneer je er klaar voor bent. Je neemt niet alleen afscheid van je kindje maar ook de dromen en verwachtingen daarrond. Neem tijd hiervoor en volg je eigen gevoel.



Emotionele impact

Een kindje verliezen heeft naast de fysieke impact ook emotionele gevolgen. Onverwacht is er een einde gekomen aan jouw toekomstige ideeën. Fysiek en mentaal was je lichaam zich aan het voorbereiden op de komst van een kindje dat er nu plots niet meer lijkt te komen.

Naast lege handen en verdriet moeten we je ook met veel onbeantwoorde vragen weer naar huis laten gaan. Dit voelt zeer oneerlijk aan en doet pijn. Probeer je niet schuldig te voelen, jij kon er wellicht niets aan doen dat dit zo gelopen is. Je deed er vast en zeker alles aan om jouw kindje het mooiste te bieden. Zo kreeg jouw kindje al die tijd oprechte liefde van jou.

Je mag nu ook de tijd en ruimte nemen om dit verdriet toe te laten en te ondergaan. Er bestaan geen handleidingen of richtlijnen die jou kunnen vertellen hoe je moet rouwen. Daarbovenop bestaat er ook geen tijdslimiet die aangeeft wanneer dit rouwproces ten einde moet zijn. Voor iedereen is dit een ander proces. Zorg goed voor jezelf en voel wat jij wil voelen, waar jij je het beste bij voelt.

Soms overvalt dit verlies je relatie. Heb respect voor elkaar en probeer te blijven praten. Het kan zijn dat jullie hier elk op een andere manier mee omgaan.

Zelfzorgtips

- Bescherm jezelf voor wat anderen zeggen. Sommige dingen die gezegd worden kunnen jou pijn doen maar zullen wellicht nooit zo bedoeld zijn
- Rouwen betekent niet dat je vergeet. Het is een manier vinden om te leven terwijl je een verlies met je mee draagt.
- Praat erover met iemand. Dit kan eender wie zijn. We weten dat praten helpend werkt.
- Lees boeken, beluister podcasts, bezoek lotgenotengroepen, ... als dit jou kan helpen



Troostwoordje

Er bestaan verschillende boeken over het verlies en verdriet dat jij voelt. Het lezen van een boek kan ondersteunend aanvoelen en dus helpen in dit rouwproces. Daarnaast bestaan er ook veel gedichten die jou kunnen helpen met het verwoorden van wat jij voelt. Ga zeker op zoek daarnaar als dit voor jou troost biedt. Als je op zoek bent naar een manier om erover te praten met andere kinderen binnen je gezin, kunnen ook hier boeken je mee verder helpen.

Ik voelde hoe mijn hart brak
Op een plek die nooit zal helen
Toen ik jouw mooie lijfje
Voorzichtig mocht strelen
Ik telde je teentjes
Het waren er tien
En ook jouw vingertjes
Ik heb ze één voor één gezien
Weet dat we van je houden
En dat ik je echt nooit vergeet
En dat ik echt iedereen zal vertellen
Hoe mijn mooie kindje heet
In mijn hart ben je bij mij
Daar zullen we altijd samen zijn
Want alle liefde en trots
Stijgt uit boven alle pijn
(Stichting Sterrenouders)

~ Als liefde jou kon redden, zou je eeuwig leven ~



