Nazorg

Meestal gaat u na de bevalling weer naar huis. In de eerste periode na het verlies en afscheid zijn er veel dingen die u moest regelen. In de periode die hierna volgt kan onderstaande informatie u mogelijk helpen. Deze informatie geeft zowel praktische informatie over de nazorg en ondersteuning en informatie over rouw, omgeving, herstel en toekomst.

Nacontrole

Nacontrole na de bevalling

U heeft meestal ongeveer 2 tot 3 weken na de bevalling een gesprek met de gynaecoloog en nog een keer na 6 weken. Voor veel ouders is de nacontrole een belangrijk moment. Voor sommige ouders voelt het prettig om weer op de vertrouwde plek te zijn. Voor anderen is dit juist emotioneel.

Wat wordt besproken tijdens de gesprekken?

De gynaecoloog bespreekt met u hoe het lichamelijk en emotioneel met u gaat. De gebeurtenissen worden nog eens doorgenomen. Ook bespreekt de gynaecoloog de uitslagen van onderzoeken die eventueel zijn gedaan. Vaak wordt er geen duidelijke oorzaak voor het overlijden gevonden.

Als uw baby enige tijd na de bevalling is overleden, krijgt u ook een afspraak bij de kinderarts. De kinderarts bespreekt met u de gebeurtenissen rond het overlijden en de uitslagen van onderzoeken.

Vragen en kijken naar de toekomst

Heeft u vragen over de zwangerschap, de bevalling, uw klachten of de toekomst? Schrijf ze van tevoren op, zodat u niets vergeet tijdens het gesprek. U mag altijd een nieuwe afspraak maken met de arts of verloskundige als u later merkt dat u toch nog vragen heeft.

Als u daaraan toe bent, bespreekt de arts of verloskundige ook de verwachtingen voor een eventuele volgende zwangerschap. Er wordt gekeken of er een risico is op herhaling en of aanvullend onderzoek nodig is. Ook wordt besproken wie de volgende zwangerschap begeleidt. Bij een aangeboren afwijking van uw kind kunt u, als dat zinvol is, worden verwezen naar een arts die gespecialiseerd is in erfelijke aandoeningen (klinisch geneticus).

Lichamelijke en psychische klachten

Lichamelijke en psychische klachten horen vaak bij hevig verdriet. Deze klachten verschillen per persoon.

Veel voorkomende klachten zijn:

- slecht slapen;
- veranderingen in eetlust (minder of juist meer eten);
- hoofdpijn;
- buikpijn;

- onrust, zoals niet stil kunnen zitten;
- voortdurende vermoeidheid;
- terugkerende somberheid;
- huilbuien.

Daarnaast zijn er de normale lichamelijke klachten na een bevalling. U kunt last hebben van naweeën, pijn van hechtingen of gespannen borsten. Deze klachten kunnen extra zwaar voelen, omdat de vreugde van een gezond kind ontbreekt.

Bijna alle ouders slapen in deze periode slecht. Houdt u klachten langere tijd, bespreek dit dan met uw zorgverlener of huisarts.

Thuis zonder kind

Naar huis na de bevalling

Na de bevalling wilt u misschien zo snel mogelijk naar huis. Thuis kunt u ruimte nemen voor uw verdriet. Voor sommige vrouwen voelt het ontslag uit het ziekenhuis juist moeilijk. Het ziekenhuis kan aanvoelen als een veilige plek, met mensen die weten wat er is gebeurd en met u meeleven.

De eerste dagen en nachten thuis denken de meeste ouders veel aan hun kind. Misschien ziet u op tegen de leegte thuis. U had zich voorbereid op een blijde thuiskomst. Thuis staat misschien alles klaar voor een kind dat er niet meer is.

Toch is het niet goed om alle sporen van voorbereiding op de komst van uw kind uit te wissen. Het kan helpen om sommige spullen nog even te laten staan. Dit kan een manier zijn om afscheid te nemen van uw kind, hoe pijnlijk dat misschien ook is. De babyspulletjes opruimen kan altijd nog; u merkt vanzelf wanneer u eraan toe bent.

Steun van anderen

Voor veel ouders is de periode na de begrafenis of crematie extra zwaar. De mensen om u heen gaan weer verder met hun dagelijks leven, terwijl uw verdriet blijft. U verwacht dan steun en troost, en dat is begrijpelijk.

Voor familie, vrienden of kennissen is het soms moeilijk om over het verlies te beginnen. Soms trekken zij zich daardoor terug. Het kan helpen om zelf over uw kind en uw verdriet te praten. Vaak blijkt dan ook dat anderen daar behoefte aan hebben, maar er zelf niet over durven te beginnen.

Periode daarna

De weken en maanden, misschien wel jaren daarna denken veel vrouwen en hun partners aan hun kind en alles wat er is gebeurd. Sommige vragen en onzekerheden kunnen steeds terugkomen. Aarzel daarom niet om, ook na maanden, weer contact op te nemen met hulpverleners binnen of buiten het ziekenhuis die bij het slechte nieuws en de bevalling betrokken zijn geweest. Probeer zo goed mogelijk op uw gevoel af te gaan.

Laat het verdriet toe als dat in alle hevigheid op u afkomt, maar geniet ook van de rustige momenten. Het is goed om langzamerhand weer de gewone draad van het leven op te pakken, maar laat het geen vlucht zijn. Elke manier om met verdriet om te gaan, is ‘normaal’. Niemand kan u vertellen hoe u zich moet voelen of gedragen. Wel is het altijd goed om aan vertrouwde mensen te laten weten hoe u zich voelt.

Verdriet delen, maakt het meestal gemakkelijker om ermee om te gaan. Huilen en praten zijn de meest directe en voor de hand liggende manieren om uw gevoel te uiten. Ook schrijven kan helpen om orde te brengen in soms zeer verwarrende gedachten en gevoelens. Steeds wisselende en heftige emoties brengen u soms zo in de war dat u denkt dat u gek wordt, maar het is heel normaal dat verdriet, opluchting, schuldgevoel, boosheid en ook gelukkige momenten elkaar afwisselen.

Zoals vroeger

Bedenk dat u iets heel ergs is overkomen: het verlies van uw kind, van een deel van uzelf. Vaak zeggen ouders na verloop van tijd: ik zou zo graag willen dat alles weer was zoals vroeger. Dat kan niet: u bent zelf veranderd. Uw leven zonder uw kind zal

nooit meer zijn zoals het daarvoor was. Dat hoeft niet negatief te zijn. Veel ouders hebben de ervaring dat zij uiteindelijk door hun verdriet als mens rijker zijn geworden en als partners meer naar elkaar zijn toe gegroeid.

Een vraag die vaak bij u zal opkomen in de eerste periode na het overlijden van uw kind is: waarom? Waarom dit kind, waarom wij? Hoe normaal deze vraag ook is, u krijgt er vaak geen antwoord op. Er bestaat geen antwoord op de vraag waarom juist uw kind stierf. Sommigen vinden troost in het geloof, anderen in een filosofische levensbeschouwing. Er zijn ook ouders die het verlies van hun kind als een straf (van God of het noodlot) ervaren. Praat hierover met een geestelijke.

Langzamerhand leert u leven met het feit dat uw kind er niet meer is. Het verdriet verdwijnt niet, maar de pijn wordt minder scherp.

Gevoelens

Vrouwen geven zichzelf vaak de schuld, vooral als er geen duidelijke oorzaak voor het overlijden of de aangeboren afwijking wordt gevonden. Zij denken dat ze tijdens de zwangerschap iets fout gedaan hebben. Veel vrouwen hebben het gevoel te falen als vrouw, partner of moeder: ‘Ik krijg het niet voor elkaar om een gezond kind het leven te schenken...’

Het is belangrijk deze emoties met anderen te delen. Sommige mensen wuiven deze gevoelens en gedachten weg om u te beschermen, maar dat helpt u niet. Neem zo nodig contact op met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Ook lang na ontslag uit het ziekenhuis kunt u altijd bij een maatschappelijk werker van het ziekenhuis terecht.

Het is ook mogelijk dat u anderen de schuld geeft. U heeft dan het gevoel dat er niet zorgvuldig naar u geluisterd is. Bespreek dit met de hulpverlener. Dat voorkomt dat u onnodig uw verdere leven blijft zitten met vragen, onzekerheden en boosheid. Als u een gesprek niet meteen aandurft of aankunt, kunt u ook een brief schrijven om uw gevoelens en vragen alvast duidelijk te maken. Het is dan gemakkelijker om er later in een gesprek op door te gaan. Als deze gesprekken geen rust en duidelijkheid opleveren, kunt u ook de mening van een andere deskundige vragen. U kunt dit met uw huisarts bespreken.

Als u het gevoel heeft dat er echt fouten zijn gemaakt, kunt u een klacht indienen via de klachtenbemiddelaar of klachtencommissie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/contact-afspraak-maken/als-de-zorg-anders-loopt-dan-verwacht/een-klacht) van het JBZ.

Rouwen als ouders

Na de geboorte van een overleden kind gaat vaak de meeste aandacht naar de moeder. De vader doet de eerste periode meestal het praktische en huishoudelijke werk. Daardoor lijkt hij soms niet zoveel last van verdriet te hebben. Vaders lijden meestal net zo onder het verlies als hun vrouw, maar op een andere manier. Hetzelfde geldt voor lesbische partners.

Vaders drukken hun emoties vaak naar de achtergrond, omdat zij vinden dat het steunen van hun partner het belangrijkste is. Dit betekent soms dat zij pas later aan het verwerken van hun verdriet toekomen, op een tijdstip dat hun partner er al veel beter mee kan omgaan. Mannen en vrouwen verwerken het verlies vaak in verschillend tempo en op verschillende manieren. Elk mens reageert op zijn eigen manier. Ben hierover open tegenover elkaar: onbegrip en zich afsluiten voor elkaar of juist elkaar willen beschermen, kan tot onnodige verwijdering leiden.

Mannen vertellen vaak dat zij het moeilijker vinden dan hun vrouw om te praten over hun verdriet. Ze geven de indruk te vluchten in werk, huishouden of nietsdoen om zo hun gevoelens de baas te worden. Soms willen mannen hun vrouw beschermen door maar niet over het kind en het verdriet te praten. Probeer niet alleen te vertellen wat u voelt, maar ook met elkaar te bespreken hoe u elkaars gedrag beleeft. Dat helpt u het verlies, het verdriet en de leegte samen te dragen. Als u het gevoel heeft er samen niet uit te komen, neem dan contact op met bijvoorbeeld uw huisarts, een maatschappelijk werker of een psycholoog.

Werk

Ga zorgvuldig om met de beslissing weer aan het werk te gaan als u een baan heeft. Het is niet ongewoon om het normale zwangerschaps- en bevallingsverlof van 16 weken op te nemen. Meestal is dit goed te bespreken met uw bedrijfsarts of rechtstreeks met uw werkgever. Schakel bij problemen uw huisarts of een hulpverlener van het ziekenhuis in.

U kunt overwegen de eerste periode weer ‘op therapeutische basis’ te beginnen. U bepaalt dan zelf wanneer en hoeveel uur u werkt, afhankelijk van hoe u zich lichamelijk en geestelijk voelt. Voor mannen geldt dat het ook voor hen belangrijk is tijd te

nemen voor hun verdriet, werkgevers houden daar vaak weinig rekening mee. Voor hen kan werkhervatting dan ook problemen geven als men verwacht dat zij snel weer beginnen. Ook zij kunnen het beste contact opnemen met de bedrijfsarts. Verdriet verwerken kost nu eenmaal meer tijd dan de buitenwereld denkt.

Seksuele relatie met partner

Het seksuele contact met uw partner is niet automatisch hetzelfde als voor de zwangerschap. De meeste vrouwen hebben tijd nodig om zichzelf terug te vinden, voordat ze weer echt zin hebben om te vrijen. Voor die tijd hebben ze vooral behoefte aan veel begrip en warme belangstelling van hun partner.

Als u weer aan vrijen toe bent, kan soms geadviseerd worden om voorbehoedmiddelen te gebruiken. Dit kan tegenstrijdig voelen. Je voorkomt het krijgen van een kind, terwijl je zoveel verdriet hebt omdat je een kind verloor. Ook hier is het belangrijk uw eigen gevoel serieus te nemen en het met uw partner eerlijk en open te bespreken, hoe moeilijk dat soms ook is. Alleen dan kan de ander ook rekening houden met uw gevoelens.

Andere kinderen in het gezin

Volwassenen en zeker ouders willen hun andere kinderen sparen voor pijn en verdriet. Toch merken kinderen, hoe jong ze ook zijn, dat hun ouders verdriet hebben. Hen buiten het verlies houden, kan onzekerheid en schuldgevoel veroorzaken: ‘Heb ik misschien iets fout gedaan waardoor mama zo vaak huilt?’

Meestal hebben broertjes en zusjes meegeleefd met de zwangerschap en uitgekeken naar het nieuwe kindje. Het is dan ook goed om hen over de dood van hun broertje of zusje te vertellen en hen bij het afscheid te betrekken. Voorlezen uit kinderboeken over de dood en werken in een herinneringsboek kan hen hierbij helpen.

Kinderen brengen het onderwerp vaak onverwacht en spontaan ter sprake. Dit kan ouders steunen. Ook aan kleine kinderen vanaf ongeveer twee jaar kan in simpele woorden worden verteld wat er is gebeurd. Uit onverwachte opmerkingen en tijdens hun spel merkt u dat zij met het dode broertje of zusje bezig zijn en zo het verlies verwerken. Ga hun vragen niet uit de weg.

Denk erover en bespreek met uw (grotere) kinderen of zij misschien iets aan hun broertje of zusje mee willen geven: een knuffeltje, een brief of een tekening in het kistje bijvoorbeeld. Ook bij de begrafenis of crematie is het belangrijk dat er kinderen of volwassenen speciaal voor de oudere kinderen komen. Er bestaan speciale uitnodigingskaarten voor de uitvaart die kinderen zelf kunnen uitdelen.

Lotgenoten

Wanneer u over uw situatie praat kan het voorkomen dat u als ouders van een doodgeboren kind hoort over andere gezinnen die iets dergelijks hebben meegemaakt. Deze lotgenoten kunnen een grote steun zijn. Zij begrijpen en voelen vaak beter dan wie ook aan wat u doormaakt. Misschien wilt u zich nu of op een later tijdstip opgeven voor een gespreksgroep van ouders die een kind verloren.

Mogelijk kan uw huisarts, verloskundige of een hulpverlener uit het ziekenhuis u ook met zulke ouders in contact brengen.

Omgeving

Ouders van doodgeboren kinderen hebben behoefte aan steun van mensen uit hun omgeving. Reacties zijn erg verschillend: lieve en troostende woorden van mensen van wie u die het minst verwacht en omgekeerd. Zoek vooral contact met mensen die dicht bij u staan en die u vertrouwt. Bij hen kunt u ook steeds opnieuw uw verhaal kwijt.

Mensen die uw kind niet gekend hebben, vinden het vaak moeilijk uw hevige verdriet te begrijpen. Dat kan een gevoel van eenzaamheid geven. Soms vinden mensen uw intense verdriet abnormaal. Zij denken onterecht dat u nog niet zo’n band met het kind had. Daarom is het belangrijk om familie en vrienden bij het afscheid nemen te betrekken. Neem ook praktische hulp aan die zal worden aangeboden, soms blijkt u deze hard nodig te hebben.

Boeken

Er zijn veel verschillende boeken die u kunt lezen over rouwverwerking, het verlies van een kind of boeken die geschikt zijn om te lezen met uw andere kinderen.

Bijvoorbeeld:

Bedje in de wolken - Birgit Vandermeulen

Een rijk geïllustreerd prentenboek dat hulp biedt bij het proces van verlies en verwerking bij het plotseling overlijden van een broertje of zusje in een gezin.

Prentenboek Kikker en het vogeltje - Max Velthuis

Toegankelijk en gevoelig prentenboek over dood en rouw voor jonge kinderen

'Je woont in ons hart' - Studio Lichtpuntje (https://www.studiolichtpuntje.nl/)

Dit prentenboek is speciaal geschreven voor ouders en kinderen die het verlies van een kind hebben meegemaakt; om samen het verlies een plek te geven, gepaard met een lach en een traan.

Een volgende zwangerschap

U vraagt zich waarschijnlijk na verloop van tijd af wat het goede moment is om weer zwanger te worden. Dat is niet goed aan te geven en het is voor iedereen anders. Verdriet dat u niet goed verwerkt, is uitgesteld verdriet. Dat kan in erge mate terugkomen na de geboorte van een volgend kind. Een volgend kind kan het andere kind nooit ‘vervangen’.

De tijd die u voor de verwerking nodig heeft, is voor elk ouderpaar verschillend. U kunt dit het beste samen beoordelen. Of er lichamelijke bezwaren zijn tegen een volgende zwangerschap kunt u bespreken met uw zorgverlener.

Een zwangerschap die volgt op de geboorte van een levenloos kind is voor elk ouderpaar een spannende periode. De spannendste periode is voor veel ouders de zwangerschapsduur waarbij het de vorige keer fout ging. Meestal kunt u met degene die uw zwangerschap controleert, bespreken dat u in deze periode wat vaker voor controle komt als u dat wilt. De echte rust komt pas als een volgend kind gezond, huilend en wel in uw armen ligt. Maar met goede begeleiding en steun binnen uw relatie en van mensen om u heen, zult u toch ook van deze zwangerschap kunnen genieten.

Niet alleen een volgende zwangerschap maar ook de geboorte van uw volgende kind kan bij u alle herinneringen en verdriet om uw overleden kind oproepen. Veel ouders ervaren tijdens een volgende zwangerschap, of alleen al bij de gedachte eraan, schuldgevoelens ten opzichte van het overleden kind. Dit is begrijpelijk. Praat over deze gevoelens of zet ze op papier. U bent altijd welkom op de herdenkplek (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geestelijke-verzorging/herdenkplek-voor-overleden-kinderen)van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Toekomst

Het verlies van een (on)geboren kind en ook de beslissing een gewenste zwangerschap af te breken, zijn zeer ingrijpende gebeurtenissen. De meeste ouders kunnen dit verlies na enige tijd goed verwerken. De laatste jaren is er steeds meer kennis en begrip gekomen voor verdriet rond doodgeboorte of overlijden kort na de geboorte. Ouders worden steeds meer uitgenodigd om hun gevoelens te uiten. Ook in de begeleiding van ouders is veel veranderd. Daarnaast besteden kranten, radio en televisie steeds meer en vaker aandacht aan dit onderwerp. Zo krijgen ook mensen die zo’n verlies niet meemaakten er meer oog voor.

Het verlies van uw kind tekent uw leven voor altijd. U zult het kind nooit vergeten. Het is belangrijk erop te vertrouwen dat u dit intense verdriet te boven komt. Uiteindelijk krijgt het zijn eigen plek binnen uw relatie, uw gezin en uw leven. Het is belangrijk dat u steeds uw eigen gevoel volgt en uw eigen beslissingen neemt. Hulpverleners kunnen u hierbij steunen.

Code GYN-159g

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis