

Checklist voor een babyuitvaart

– wat moet en mag je regelen voordat jouw baby overleden (geboren) is –

Regelingen:

- informeer bij de zorgverzekering of je recht hebt op kraamzorg
- controleer de voorwaarden van jouw evt. uitvaartverzekering
- annuleer zwangerschapsdozen zoals: 'de Blijde Doos', de 'babydoos'. Vergeet ook niet om informatieve maillijsten op te zeggen.
- neem contact op met jouw leidinggevende en evt. arboarts
- bel, mail of app familie, vrienden, huisarts, de kerk, iedereen waarvan jij vindt dat zij moeten weten dat jouw baby gaat overlijden of overleden is.
- voorbereiden van de babyuitvaart. Doe je dat zelf, het ziekenhuis of een gespecialiseerde uitvaartverzorging of een uitvaartbegeleider met enige ervaring in babyuitvaarten?

ruimte voor aantekeningen:

Tastbare herinneringen (maken):

- heeft de baby al een naam? Wil je de naam nog veranderen?
- ontwerp een geboorte-rouw-kaartje
- maak een adressenlijst voor het versturen van het kaartje
- fotoshoot van jouw zwangere buik
- gipsafdruk van jouw zwangere buik
- fotoshoot van jouw levende baby
- video maken van jouw levende baby in jouw buik
- (opvragen van de) echo inclusief de hartslag van de baby

ruimte voor aantekeningen:

Als je al kinderen hebt:

- zoek naar educatieve boeken koffertjetroost of uitvaartspeelgoed
- als je schoolgaande kind(eren) hebt, bel de leerkracht van jouw kind(eren), bespreek ook wie de ouders van de groep informeert
- overleg met school de mogelijkheden als jouw kind beschuit met muisjes wil trakteren.
- vertel nooit dat de baby voor altijd slaapt of ingeslapen is

ruimte voor aantekeningen:



Religie

- wil je jouw baby dopen of een zegening laten geven?

ruimte voor aantekeningen:

Vorbereidingen voor de (inleiding) bevalling

- (premature) babykleding, omslagdoek en hydrofiele doek of een wikkeldoek (voor kleine kwetsbare baby's) uitzoeken en klaarleggen.
- zet je ziekenhuiskoffertje klaar. Hou er rekening mee dat je meerdere dagen in het ziekenhuis verblijft. Leg een fototoestel, iets om te vermaken, iets lekkers, dikke sokken in de koffer, nachtkleding en ondergoed. Vergeet de opladers niet!
- neem je jullie baby mee naar huis of kies je voor het mortuarium van het ziekenhuis of een opbaren in een uitvaartcentrum met of zonder 24-uurs-rouwkamer?
- als jouw baby mee naar huis gaat, hoe wil je de baby mee nemen naar huis? En waar wil je de baby thuis opbaren? Is die ruimte een fijn plekje om zelf ook te zijn?
- orienteer of je liever een kistje (zoekterm: babyuitvaartkist) of een mandje (zoektermen: babyuitvaartmand, draagmand met of zonder deksel)
- wil je een beschuit met muisjes eten als jouw baby overleden geboren is?
- je bent ouder geworden van een overleden baby. Mogen anderen jullie feliciteren met de geboorte van jouw baby? Probeer of je een antwoord voelt of bedenkt op de vraag wat jij het allerliefste zou willen

ruimte voor aantekeningen:

Vorbereidingen voor het definitieve afscheid

- kies je voor een (natuur)begrafenis of voor een (ziekenhuis)crematie?
- wil je een groots of intiem afscheid?
- wie wil je uitnodigen voor het afscheid?
- op welke locatie wil je het afscheid?
- hoe mogen familieleden, vrienden afscheid nemen van jullie baby?

ruimte voor aantekeningen:

Heb je vragen over rouw?

Maak dan snel en eenvoudig een afspraak van 15 minuten om al je vragen te stellen. Geen zorgen, het eerste kwartier is geheel gratis. Mocht je meer tijd nodig dan biedt ik rouwbegeleiding aan.

