

Een bevalplan (checklist) voor het welkom heten van jouw overleden baby

– waar kan, mag en moet je over nadenken of regelen voor de bevalling van jouw baby die is overleden
of gaat overlijden –

Begeleiding:

- wie wil je graag bij je hebben tijdens de bevalling?
- wanneer wil je dat zij er zijn?

ruimte voor aantekeningen:

Waar?

- waar wil het je liefst bevallen, thuis of in het ziekenhuis?
- heb je wensen over de ruimte waar je bevalt en de sfeer?
Denk aan gordijnen, (kaars)licht en muziek?

ruimte voor aantekeningen:

Houdingen?

- welke houdingen wil je gaan gebruiken bij het opvangen van de weëen en tijdens het persen? Wil je in bed, lopen, op de baarkruk, op een bal, onder de douche of in bad?
Informeer naar deze mogelijkheden in combinatie met eventuele pijnbestrijding!
- hoe wil je omgaan met de pijn van de weëen? Maak je gebruik van ademhalingsstechnieken, ontspanningsoefeningen of medicatie? Wil je medicatie via een infuus of epiduraal (ruggeprik). Laat je goed voorlichten over de voor- en nadelen.

ruimte voor aantekeningen:

Onderzoeken?

- hoe denk je over ingrepen, zoals inwendig onderzoek, infuus prikken, knippen kunstverlossing en keizersnede?
- willen jullie onderzoek (lees: obductie) naar de oorzaak van het overlijden van jullie baby?

ruimte voor aantekeningen:



Wensen voor tijdens de bevalling (in het ziekenhuis of thuis)?

ruimte voor aantekeningen:

- welke familieleden/ vrienden mogen/willen de baby zien?
- wie mag er in het ziekenhuis op bezoek komen?
- willen jullie een beschuit met muisjes eten na de bevalling als jouw baby overleden (geboren) is? Er bestaan ook rouwmuisjes
- je bent ouder geworden van een overleden baby. Mensen uit jouw omgeving weten vaak niet goed om te gaan met de liefde en trots. Reacties kunnen vooral gericht zijn op jouw verlies (gecondoleerd), een enkeling wil je feliciteren met de geboorte van jouw baby. Het is heel lastig vooraf in te schatten! Probeer of je een antwoord voelt of bedenkt op de vraag wat jij het allerliefste zou willen
- voor welke manier van opbaren kies je, de watermethode, koeling of thanatopraxie? Wil je meer lezen, lees dan via deze link verder.

Hoe wil je met de baby omgaan als hij/zij net na geboren is?

Ruimte voor aantekeningen:

- willen jullie de baby geboren zien worden?
- willen jullie de baby meteen zien na de geboorte? Of liever eerst een beschrijving hoe jouw baby er uit ziet?
- wil je de baby zelf aanpakken na de geboorte?
- wil je lichamelijk contact met de baby, de baby vasthouden, of jouw baby op jouw buik/borst na de geboorte?
- wie knipt de navelstreng door?
- willen jullie de baby zelf verzorgen als dat kan?

Tastbare herinneringen (maken):

ruimte voor aantekeningen:

- wie maakt de foto's van de baby? Jullie, de verpleegkundige, een fotograaf of de uitvaartbegeleider? Informeer bij organisaties die kosteloze reportages aanbieden wat de mogelijkheden zijn.
- video maken van jouw levende baby in jouw buik
- foto's en/of video van de bevalling en geboorte
- maken van voet- en handafdrukjes met inkt of gips
- bewaren van een haarlokje
- bewaren van het naambandje
- bewaren van het wiegkaartje
- bewaren van het navelklemmetje met stukje navelstreng
- bewaren van de huidelektrodes
- bewaren van de ontslagbrief en eventueel een kopie van het medische dossier. Die kan je ook later opvragen



Naar huis

ruimte voor aantekeningen:

- gaat 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-kamer?
- als jouw baby mee naar huis gaat, hoe wil je de baby mee nemen naar huis? In de maxicosi of in een draagmandje?

- nemen jullie de baby zelf mee naar huis of vraag je de uitvaartbegeleider om jullie baby mee naar huis te nemen?

- als je naar huis mag is het verstandig om een chauffeur (vriend of familielid) te vragen om jullie naar huis te brengen
- waar en op welke manier wil je de baby thuis opbaren? Is die ruimte een fijn plekje om zelf ook te zijn? Je kan voor tips ook de inspiratiepagina's van Sterrenkindje bekijken.

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.

