



HANDBOEK BIJ  
ZWANGERSCHAP  
NA BABYSTERFTE

# ALTIJD EEN KIND TE KORT

JEANNETTE RIETBERG IN SAMENWERKING MET  
DR. MARIA PEL, GYNAECOLOOG

Thoeris 

*Voor Carel*

# ALTIJD EEN KIND TE KORT

HANDBOEK BIJ ZWANGERSCHAP  
NA BABYSTERFTE

Jeannette Rietberg in samenwerking  
met dr. Maria Pel, gynaecoloog

Uitgeverij Thoenis • Amsterdam

Dit boek is tot stand gekomen met grote zorgvuldigheid en met gebruikmaking van de meest actuele gegevens en informatie. Het is echter niet bedoeld als vervanging van een zorgverlener. Zwangere vrouwen wordt aangeraden zich zo vroeg mogelijk in de zwangerschap te wenden tot een zorgverlener. De auteurs en de uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid.

Uitgeverij Thoeris, Amsterdam 2013

Copyright © Jeannette Rietberg en Maria Pel, 2013

Foto auteurs Heleen Klop

Omslagbeeld ©vlavetal / Shutterstock

Ontwerp Nanja Toebak, 's-Hertogenbosch

Opmaak Landgraphics

ISBN 9789072219831

NUR 749/851

[www.altijdeenkindtekort.nl](http://www.altijdeenkindtekort.nl)

[www.thoeris.nl](http://www.thoeris.nl)

# INHOUD

## INLEIDING 13

### 1 • WAAROM? 17

Informatiehonger 18

Waarom? 19

De doodsoorzaak 20

Communicatie met je zorgverlener 23

Een onduidelijke doodsoorzaak 24

En als je iemand de schuld kunt geven 25

### 2 • KLAAR VOOR EEN VOLGENDE ZWANGERSCHAP? 30

Hoe kun je je voelen 31

Angst 32

Pessimisme 32

Schuldig 33

Frustratie 33

Afkeer 34

Machteloosheid 34

Tekortschieten 35

Voorzichtig blij 35

Denk hier eens over na 35

Heb je de kans gehad om te rouwen? 36

Hoe zou je omgaan met een eventueel vruchtbaarheidsprobleem? 37

Hoe zou je omgaan met de tragiek van weer een verlies? 37

Kun je de stress van een volgende zwangerschap aan? 37

Wil je een nieuwe baby of wil je de baby die overleden is terug? 37

Hoe staan je partner en je eventuele andere kinderen tegenover een volgende zwangerschap? 40

Hoe lang moet je wachten tot een volgende zwangerschap? 40

Lichamelijke factoren 42

Psychische factoren 44

Rouwarbeid 46

Besluiten om te wachten 48

Ongeduldig 50

Ben je het samen eens? 51

Besluiten om niet te wachten 51

Anderen vertellen dat je weer aan het proberen bent 54

Hulp bij het besluiten 54

Religieuze bijstand 55

Psychische ondersteuning 56

Lotgenotencontact 57

Boeken en dagboeken 58

Moet je wel willen proberen? 59

Als je nu nog niet klaar voor bent 59

Als je er helemaal klaar mee bent 60

Het alternatieve ouderschap 60

Adoptie 60

Pleegouderschap 61

### 3 • OPNIEUW PROBEREN 62

De gezonde basis 63

Preconceptiezorg 64

Chronisch patiënt 64

Sigaretten, alcohol en drugs 64

Kom weer in vorm 66

Foliumzuur 66

Het zwarte goud 67

Je ivoren wachters 67

Het medicijnkastje 67

Werk en zwangerschapswens 68

Bloedverwantschap 68

Hoe verhoog je je kansen? 69

Het meest vruchtbare moment 69

Ken u zelve 70

Baarmoederhalsslijm 70

Basale temperatuurcurve 71

Zijn bijdrage 71

Het alternatieve circuit 72

Moet je naar een andere arts of verloskundige? 72  
Voor- en nadelen van veranderen of blijven 73  
Een ander ziekenhuis 74  
Hoe kies je een andere arts of verloskundige? 76  
Vragen die je je (nieuwe) arts of verloskundige kunt stellen 77  
Vragen die je kunt hebben over zwanger willen worden 78  
Hoe kun je je voelen over weer zwanger proberen te worden? 80  
    Angst 80  
    Gedrevenheid 80  
    Paniek 81  
    Verdriet 81  
    Moed 81  
Hoe je partner zich kan voelen 81  
Vruchtbaarheidsproblemen en verlies 83  
Wanneer stop je met opnieuw proberen? 85

#### 4 • WEER ZWANGER: HET EERSTE TRIMESTER 87

Het nieuws vertellen 88  
De omgeving en je nieuwe zwangerschap 90  
Andere zwangere vrouwen en geboortegenoten 95  
Wat zou je kunnen voelen? 96  
    Blij 96  
    Angst 96  
    Gemengde gevoelens 97  
    Boos 98  
    Kwetsbaar 99  
    Piekerig 99  
    Anticiperende rouw 100  
Zorgen die erbij kunnen horen 100  
    Zal deze baby ook overlijden? 100  
    Verjaardagsreacties 101  
    Zal mijn baby gezond zijn? 102  
    Terughoudendheid 102  
    Achtbaan van emoties 103  
    Jullie andere kinderen 103  
Hoe zal je partner zich voelen? 104  
Moeders voor moeders 104  
Tips om je angst te kunnen verdragen 105  
    Een dagboek bijhouden 105  
    Stap uit de piekerzone 105

De mijlpaalstrategie 106  
Lotgenotencontact 107  
Religie 109  
Een therapeut bezoeken 109  
Op familie en vrienden steunen 110  
Succesverhalen lezen 113  
Elk geluksmoment koesteren 113  
Goed voor jezelf zorgen 113  
Zwangerschapscontrole 114  
Supporttips voor de begeleider 115  
De natuur kan niet tellen 116  
Gestapeld verdriet 116

## 5 • WEER ZWANGER: HET TWEDE TRIMESTER 118

Zorgen die erbij kunnen horen 119  
Het beantwoorden van lastige vragen 119  
Het geslacht willen weten 121  
Eenling of meerling 123  
Vroegtijdig bevallen 123  
Je conditie verbeteren 124  
Aanpassen van werk 124  
De relatie met je partner 125  
Zwangerschapskleding 126  
Zwangerschaps cursus 127  
Wat je kunt voelen? 129  
Paniek of de baby nog leeft 129  
Gebroken vertrouwen en behoefte aan controle 130  
Terughoudendheid om te hechten 131  
Piekeren 135  
Tijdelijk gestoord 135  
Hoop 136  
Angst 137  
Tips om je angstgevoelens te beperken 139  
Denk positief 139  
Blijf bezig 140  
Probeer jezelf niet te vergelijken 140  
Wees actief in je medische zorg 140  
Verhalen over ander leed 142  
Je hoeft niet met rouwen te stoppen 144



- Zet jezelf op de eerste plaats 145
- Zwangerschapscontroles 146
  - Lichamelijke controle 146
  - Psychische controle 146

## 6 • WEER ZWANGER: HET DERDE TRIMESTER 148

- Zorgen die erbij kunnen horen 149
  - Leven voelen 149
  - Inleiden of afwachten 153
  - Vorbereidingen 153
  - De babykamer 154
  - Babykleertjes 155
  - Een naam kiezen 156
  - Geboortekaartje 157
- Wat zou je kunnen voelen? 157
  - Piekeren en pessimisme 157
  - Support uit je omgeving 158
  - Opwinding 159
- Risicozwangerschap en rustig aan doen 159
  - Rustig aan doen thuis 160
  - Rustig aan doen in het ziekenhuis 161
  - Wat doet het met je thuissituatie 162
  - Wat kan je omgeving doen? 163
  - Invloed op je werk 164
  - Thuismonitoring 164
- Tips om je angstgevoelens te beperken 164
  - Ga terug naar het ziekenhuis 164
  - Schrijf een geboorteplan 165
  - Neem zijn foto mee 166
  - Een doula 167
  - Zwangerschapscontroles 167
  - Wanneer ga je bellen? 168
  - Vraag zelf om vaker gezien te worden 169
- Concentreer je op het einddoel 169

## 7 • DE MEDISCHE KANT 170

- Perinatale sterfte in Nederland 171
- Risicofactoren 172
- Onbekende doodsoorzaak 173

De belangrijkste doodsoorzaken	173
Vroeggeboorte	173
Groevertraging/placenta-insufficiëntie	175
Problemen tijdens de bevalling	176
Infecties	177
Syfilis	177
Groep B-streptokokken (GBS)	177
Placentaloslating	178
Problemen met de navelstreng	179
Aangeboren afwijkingen	179
Zwangerschapsafbreking	180
De impact van zwangerschapsafbreking	181
De zwangerschap uitdragen	183
Een zwangerschap met risico?	184

## 8 • IS METEN WETEN? 185

Risico uitsluiten en herhalingskans	186
Prenatale screening en diagnostiek	186
De combinatietest	186
De 20-weeken echo	189
Aangeboren afwijkingen met herhalingskans	190
Websites	192

## 9 • BEVALLING EN GEBOORTE 193

Bezorgdheid over de bevalling	194
Inleiden van de bevalling	194
Voorbij de uitgerekende datum	196
Bevallen met een andere zorgverlener	196
Tocofobie	197
Keizersnede of natuurlijke bevalling	198
De bevalling	199
Medische omstandigheden tijdens de bevalling	201
Monitoren van je baby	201
Inwendige registratie	201
Uitwendige registratie	201
Handelingen na de geboorte	202
De band met je nieuwe baby	202
Kraamzorg	203

Kraamtijd 204  
Borst- of kunstvoeding 205  
Een gezonde baby 206  
Wat zou je kunnen voelen? 207  
    Vertrouwen 207  
    Vreugde 208  
    Opluchting 208  
    Angst 209  
    Verdriet 209  
    Overdonderd 210  
De kinderarts 210  
Toch naar de NICU? 211  
Het consultatiebureau 214  
Weer een verlies 215

## 10 • NA DE GEBOORTE VAN JE NIEUWE BABY 216

Wat kun je verwachten? 217  
    Meer waardering 217  
    Angstig ouderschap 218  
    Overbezorgd ouderschap 220  
    Hechting en ouderschap 221  
    Vergelijkend ouderschap 222  
    De allerbeste ouder 223  
    Verdriet dat voortduurt 225  
Altijd een kind te kort 226  
Een nieuwe kijk op het leven 227  
Je omgeving na de geboorte 229  
De mijlpalen daarna 230  
Herinneringen levend houden 231  
    Tastbare herinneringen 232  
    Tradities 233  
    Een plek om te herinneren 234  
Je andere kinderen erover vertellen 234  
Waardeer het goede in het leven 236

## 11 • EN HOE GAAT HET MET DE VADER? 238

Wat zou hij kunnen voelen? 239  
    Angst 241  
    Overmand 241

Hulpeloos 241  
Frustratie 242  
Blijdschap 243  
De parel in de oester 243  
Procescontrole 244  
Het raakt hem ook 244  
Elkaars taal en tempo 245  
Tijd voor zichzelf 247  
Support van de omgeving 247  
Zwanger ben je samen 247

## **12 • WAT KAN DE ZORGVERLENER DOEN?** 250

Na het overlijden 251  
    Vaststelling en de eerste shock 251  
    De bevalling, geboorte en daarna 252  
    Tijdens de volgende zwangerschap 259  
Concrete adviezen 259  
    De bevalling 263  
    Na de bevalling 264  
Troost 265

## **13 • GETUIGE VAN EEN REIS** 266

Amanda 266  
Daniëlle 267  
Kata 267  
Marleen 268  
Monique 268  
Nicoline 269  
Patricia 269  
Paula 270  
Siets 271

## **EEN WOORD VAN DANK** 272

## **NOTEN** 274

## **HULPVERLENENDE INSTANTIES** 286

# INLEIDING

*When children fade in mother's arms  
It's a cruel world  
We've so much to lose  
And what we have to learn, we rarely choose  
You have been loved, George Michael!*

In het tweede millenniumjaar werd ik moeder: ik kreeg mijn eerste kind. Zes dagen later ging hij dood. Carel was zijn naam.

Carel werd, na een uitstekend verlopen voldragen zwangerschap, gezond geboren. Hij overleed ten gevolge van een te laat ontdekte infectie met groep B-streptokokken. Had ik het willen missen, het overlijden van mijn baby? Daarop kan ik alleen maar volmondig ja zeggen. Had ik de levenslessen die ik van deze ervaring heb gekregen willen missen? Nee, maar daarbij haast ik me te zeggen dat ik de ruil levenslessen versus overlijden baby een oneerlijke ruil vind; een ruil die ongevraagd en ongewild mijn leven binnenkwam. Liever geen levenslessen, liever geen levenswijsheid en hem weer terug. Van zijn dood op zich heb ik niets geleerd. Wel van wat het heeft veroorzaakt bij mij: verdriet, gemis, intens verlangen, empathie, geduld, mededogen, nederigheid. Zijn dood was vermijdbaar en verwijtbaar, en blijft levenslang onaanvaardbaar. Zijn leven en zijn dood blijven levenslang met mij verbonden.

Na zijn overlijden wilde ik graag weer zwanger worden; mijn man en ik wilden graag weer een baby, een broertje of zusje van Carel. Wat voelde ik mij gelukkig toen dit (eindelijk) lukte. Tijdens de zwangerschap van deze baby ontstond dit boek in mijn hoofd. Ik was op zoek naar een boek over zwangerschap na verlies van een baby rondom de geboorte, maar dit bestond niet in de Neder-

# 2

## KLAAR VOOR EEN VOLGENDE ZWANGERSCHAP?

*Ik stelde me voor hoe het zou zijn om opnieuw zwanger te worden. Misschien was het nu nog te snel, maar ik kon op dit moment nog niet overzien hoe ik er over drie maanden aan toe zou zijn. 'Hoe lang denkt u dat we moeten wachten met een tweede kind?' vroeg ik een beetje onzeker. Het leek zo ongepast om nauwelijks zes weken na de geboorte van Hadassa alweer aan een tweede kind te denken, maar toch was het belangrijk om dit nu te bespreken. 'Lichamelijk zijn er behalve de wachttijd in verband met foliumzuur geen bezwaren,' zei dokter Dijkstra voorzichtig. 'Maar je moet de emotionele belasting niet onderschatten.' 'Bedoelt u de angst of alles goed zal zijn?' vroeg Harm. 'Onder andere, maar je moet je ook afvragen of je alles al voldoende verwerkt hebt.'*

**Jolanda Jager, *In het verborgene*.<sup>1</sup>**

Toen onze Carel zijn laatste dagen (en ironisch gezien ook zijn eerste dagen) aan het vechten was voor zijn jonge leventje, werden wij bijgestaan door een geweldige neonatoloog, dokter Anne. Haar veelal gepaste zwijgen op moeilijke momenten, momenten waarop woorden te veel waren, zijn mij helder bijgebleven. Ze heeft me toen iets geleerd dat ik zelfs nu op momenten van onzekerheid, met mijn drie opvolgende kinderen nog wel eens toepas: volg je oergevoel. Als je het niet weet en als de wijsheid zo van diep binnenuit moet komen, ga dan ook diep naar binnen. Luister naar de oermoeder in je, luister naar je tijgergevoel. Zo heb ik haar wijsheid geïnterpreteerd. Ga bij jezelf na wat goed voelt. Voelt het niet

goed, voelt het voor jullie samen niet goed, doe het dan niet. Dat laatste – bij twijfel niet doen – is een wijs advies dat ik als jong meisje van mijn lieve moeder regelmatig te horen kreeg: *in dubiis abstine*, bij twijfel niet doen. Deze twee wijze ‘lessen’ zou ik jou ook willen geven als je nadenkt over de vraag ‘ben ik klaar voor een volgende zwangerschap?’

In dit hoofdstuk schenk ik eerst aandacht aan wat voor gevoelens er allemaal mogelijk zijn als je overweegt of je al klaar bent voor de volgende zwangerschap. Daarna volgen enkele kritische vragen die je jezelf kunt stellen om verder te komen in je besluit. Bij deze overwegingen heb ik ook op een rijtje gezet wat de voor- en nadelen zijn van wel of niet wachten en wat daarbij nog meer aan de orde kan komen. Er zijn verschillende manieren die je kunnen helpen tot een besluit te komen. Die bespreek ik aan het eind van het hoofdstuk en ik sluit af met wat adviezen voor als je nog niet klaar bent voor een volgende zwangerschap.

### HOE KUN JE JE VOELEN?

Het lijkt nu misschien of het voor mij destijds zo klip en klaar was wat ik moest doen. Ik werd echter heen en weer geslingerd tussen gevoelens. Het ene moment was ik eruit wat ik wilde, het andere moment niet. Er was zo veel onzekerheid. Dus besloot ik maar uit te gaan van wat ik wel zeker wist. Ik wist zeker dat ik dolgraag gebruik wilde maken van die babykamer die helemaal klaarstond. Ik wist zeker dat ik, samen met mijn man, voor een kind wilde zorgen en het liefhebben, begeleiden en meemaken; kortom ik wilde moeder zijn. Onzekerheid terwijl je ook nog aan het rouwen bent om je overleden baby kan je soms het gevoel geven dat je langzaam gek aan het worden bent. Laat ik je gerust stellen: dat ben je niet. Het is volkomen normaal dat je gevoelens zo sterk in intensiteit kunnen wisselen.

Daarnaast, luisterend naar dat ‘oergevoel’, wilde ik niet te lang wachten omdat ik bang was dat ik anders helemaal niet meer zou durven. Ik maakte voor mezelf een typische vergelijking. Het drama rond het overlijden van mijn baby zag ik als van een paard afvallen en je heel lelijk bezeren. Als ik niet snel weer op dat paard zou klimmen (lees: zou proberen zwanger te worden), zou ik het niet meer aandurven. Dan zou dat paard voor altijd beangstigend zijn en dan zou het zonder mij erop hard voorbij galopperen. Ik haast me te zeggen dat dit heel persoonlijk voor mijn situatie van toepassing was. De doodsoorzaak van mijn baby was bekend. De artsen overtuigden me ervan dat een herhaling een volgende keer voorkomen kon worden. Als voor jou onduidelijk is waaraan je baby overleden is of als je een andere reden hebt waardoor er veel meer onzekerheid is over een goede afloop de volgende keer, dan is het goed mogelijk dat je er anders over denkt.