Tel un papillon, tu t'es envolé(e)...

azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

Tel un papillon, tu t'es envolé(e)... 3
1. Admission au département d'obstétrique 5
2. Supports pratiques 7
3. Processus émotionnel 16
4. Une nouvelle grossesse 20
5. Organisations utiles 20
6. Littérature pour enfants et adultes 28
7. Notre équipe 31
8. Taille et poids du bébé 33
9. Check-list pratique 34

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Tel un papillon, tu t'es envolé(e)...

Chers parents, grands-parents, frères et sœurs...

Ce qui vous arrive est douloureux, semble irréel. Vous aimeriez vous réveiller de ce mauvais rêve et reprendre bien en main le fil de votre vie.
Il vous paraît surréaliste que votre grossesse s'arrête prématurément et que vous perdiez votre bébé... Que ce soit au début ou à la fin de la grossesse.

La naissance et la mort, le début et la fin de la vie, nous émeuvent toujours.
Lorsque les deux coïncident, l'expérience est très profonde et s'accompagne d'émotions et de sentiments nouveaux.
Vous vous retrouvez dans une situation inconnue où de nombreuses questions se posent et où des décisions doivent être prises.

Nous souhaitons vous présenter nos condoléances et vous apporter le soutien de notre équipe dans la mesure du possible.
N'hésitez pas à préciser vos souhaits et vos besoins.

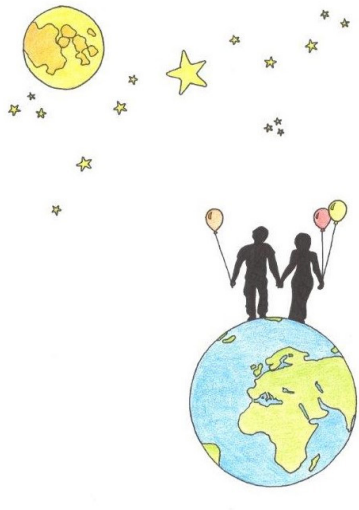
« Unis dans l'amour pour toujours »



Figure 1 :
Banc dans le cimetière de Roulers

Par cette brochure, nous voulons donner aux deux parents des informations qui les aideront à traverser les premiers jours de cette première période difficile.
Des informations pratiques, mais aussi une réflexion sur le processus émotionnel.
Sachez que le deuil prend du temps et de l'énergie. Chacun le fait à son rythme et à sa manière.

L'équipe du département d'obstétrique



Un jour comme celui-ci,
le monde s'arrête un instant
Un jour comme celui-ci,
rien ne va dans mon sens

Un jour comme celui-ci,
c'est la tristesse qui
l'emporte
Même si déjà tu vis dans
mon cœur
Un jour comme celui-ci,
je ressens d'autant plus la
distance

www.bundeltjegemis.nl

1. Admission au département d'obstétrique

Après ce diagnostic difficile, nous conviendrons avec vous de la date à laquelle vous serez admise à l'hôpital pour déclencher l'accouchement. Vous pouvez choisir d'attendre encore un peu.

Si vous choisissez d'attendre quelques jours de plus, un « entretien préliminaire » peut déjà avoir lieu. Une sage-femme ou une personne du service d'accompagnement spirituel peut vous préparer à ce qui peut se passer.
Vous aurez ainsi l'occasion de poser les questions qui se posent à vous (par exemple, comment dire au revoir à son bébé) et recevrez de notre part quelques conseils pour y répondre.
En plus de ce dépliant, vous recevrez d'autres informations et vous pourrez utiliser la valise du Berrefonds qui pourra s'avérer une ressource précieuse (voir Organisations utiles).

Le jour de l'admission, vous serez installée dans une salle d'accouchement. Le ou la gynécologue et une équipe de sages-femmes vous guideront au mieux pendant le travail et l'accouchement. Un membre du service d'accompagnement spirituel vous rendra visite pour vous aider à faire vos adieux et à régler les questions pratiques (telles que l'organisation de l'enterrement ou de la crémation). Si vous le souhaitez, un psychologue pourra également être présent.
Vous recevrez de nombreuses informations. N'oubliez pas de préciser vos souhaits et vos besoins ! Chaque situation, chaque histoire est différente.
Lors de l'accouchement, nous vous soutiendrons du mieux que nous le pourrons. Si vous le souhaitez, vous pourrez à tout moment demander un soulagement de la douleur (par exemple une péridurale).

Après l'accouchement, si vous le souhaitez, vous pourrez prendre votre bébé dans vos bras et le garder avec vous dans la chambre, en permanence ou à plusieurs reprises.

Votre partenaire pourra rester à vos côtés à tout moment. Des visites après l'accouchement sont possibles, si vous le souhaitez.
La durée du séjour sera déterminée en concertation avec le médecin. Prenez votre temps. Vous pouvez aussi demander de passer la nuit avec votre partenaire.
Nous fixerons un rendez-vous pour un contrôle de suivi avec votre gynécologue. Une sage-femme indépendante pourra se rendre à votre domicile. Vous avez des questions ou vous avez besoin d'un soutien entre les deux ? Si c'est le cas, n'hésitez pas à nous appeler.

Si la cause (complète) du décès de votre bébé n'est pas claire, d'autres tests pourront être effectués sur le corps et/ou le placenta. Ces tests se feront toujours sous réserve de votre consentement. Malgré des investigations plus poussées, il se peut que la cause du décès reste obscure.

2. Supports pratiques

Outre les pensées et les sentiments qui vous envahissent, il y a aussi beaucoup de questions et de décisions pratiques à prendre. Nous sommes prêts à vous soutenir à cet égard.

Vous souhaitez voir votre bébé ?

Nous nous entretiendrons avec vous et votre partenaire pour savoir si vous souhaitez voir votre bébé. Notre équipe vous recommande généralement de le faire, car nous savons par expérience que cela aide le processus de deuil. Sachez toutefois que vous pouvez revenir sur votre décision à tout moment.

Votre enfant peut rester dans la chambre aussi longtemps ou aussi souvent que vous le souhaitez (pendant toute la durée du séjour ou aux heures souhaitées, par exemple).

Nous essayerons de répondre à vos besoins et à vos désirs et nous disposons de paniers avec des éléments de refroidissement ou d'un joli bol pour appliquer la méthode de l'eau à cet effet. Cela permettra à votre bébé de rester en sécurité et bien protégé avec vous aussi longtemps que vous le souhaitez.

Si votre bébé ne reste pas dans la chambre, nous le mettrons au monde dans de l'eau froide. De cette façon, votre bébé prendra la même position que dans l'utérus. Comme l'eau permet au bébé de rester beau plus longtemps, cette méthode offre aux parents et à leurs proches un temps précieux pour faire leurs adieux en toute tranquillité.

Il n'est pas nécessaire que vous apportiez des vêtements pour votre enfant, sauf bien sûr si vous le souhaitez. Nous disposons de camisoles, de couvertures et de bonnets faits à la main que nous offrons (gratuitement) à votre bébé.

Allez-vous prénommer votre bébé ?

Quel prénom voulez-vous donner à votre bébé µ? Étiez-vous encore à la recherche du prénom ? L'expérience montre qu'il est important de prénommer l'enfant.
Vous pourrez ainsi parler de « votre enfant » plutôt que du « fœtus » ou du « bébé ». Donner un prénom permet de personnaliser l'enfant, de le reconnaître davantage et de souligner l'attachement ou le lien qui l'unit à son entourage.
Cela permet également de lui donner une place durable au sein de la famille. Le prénom aide les autres enfants à faire du bébé leur « frère » ou leur « sœur ».
Il est également plus facile pour votre entourage de reconnaître et d'appeler le bébé comme votre fils ou votre fille.

Opterez-vous pour un faire-part de deuil ?
Tout comme vous, de nombreux proches et amis attendaient probablement cette naissance avec impatience. L'envoi d'une carte annonçant la triste nouvelle du décès de votre bébé peut simplifier les rencontres ultérieures. Vous éviterez ainsi l'expérience désagréable d'avoir à raconter la même histoire à plusieurs reprises.
Vous pouvez consulter des exemples de tels faire-part sur notre service. Si le faire-part de naissance a déjà été établi, il peut servir de base.

Vous souhaitez conserver des souvenirs tangibles ?
Dès la découverte de votre grossesse, vous avez peut-être commencé à mettre en place toutes sortes de rêves et de projets. Ce qui vous arrive maintenant fait que tout cela n'est plus que souvenirs. Il est donc important que vous puissiez conserver des souvenirs tangibles.

À l'hôpital, nous vous proposerons une valisette du Berrefonds (voir Organisations utiles). Cette petite valise contient à la fois des outils pour concrétiser les souvenirs et des suggestions pour faciliter le processus de deuil.



Figure 2 : Valise-à-chérir Berrefonds

Nous pouvons en outre :

- prendre des photos de votre bébé
- prendre une empreinte de sa main et/ou de son pied
- faire réaliser une carte (nominative) avec ces impressions
- prélever une mèche de cheveux
- imprimer une échographie de votre bébé
- vous donner la possibilité de prendre soin de votre bébé

Les photographes de 'Boven De Wolken' (voir les Organisations utiles) viendront dans le département d'obstétrique, si vous le souhaitez, pour photographier votre bébé de manière professionnelle, gratuitement.

D'autres possibilités de souvenirs tangibles existent :

- la courtepointe ou la petite couverture qui enveloppera votre enfant
- des dessins des autres enfants
- un journal sur vos sentiments et vos expériences
- les messages de soutien, les lettres et les cartes que vous aurez reçus

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'aide à ce sujet.

Quels outils peuvent encore vous aider ?

• Musique
La musique peut vous donner de la force. Il arrive que vous vous reconnaissiez dans les paroles. La musique peut également vous permettre de vous connecter à ce que vous ressentez et/ou d'exprimer votre ressenti. Elle peut aussi créer et évoquer des souvenirs.
Conseil : sur le site www.fara.be, vous trouverez une liste de lecture compilée par des personnes qui ont dû elles-mêmes faire des choix difficiles et/ou qui ont été confrontées à la perte et au deuil.

• Un endroit-à-chérir
Trouver un endroit physique où se rendre peut avoir du sens. Il y a de plus en plus de lieux de mémoire publics pour les enfants-étoiles. De même, les cimetières disposent souvent d'un endroit-à-chérir, d'un lieu de silence, d'une prairie étoilée...



Figure 3 : Endroit-à-chérir au cimetière de Roulers

• Autres aides :
- trouver un bijou-souvenir
- écrire une lettre
- se faire tatouer
- faire réaliser un bodycasting
- imaginer un rituel personnel
- rassembler les photos de l'échographie, le test de grossesse et d'autres éléments qui ont accompagné cette grossesse
- en parler
- réaliser un carnet à remplir (personnalisé)
- envoyer un faire-part de naissance et/ou de deuil
- demander une aide professionnelle

Souhaitez-vous un rituel d'adieu ?

Nous offrons toujours au sein de l'hôpital un espace dédié au rituel d'adieu ou à un rassemblement en accord avec votre philosophie de vie. C'est vous qui décidez de la forme que vous souhaitez donner à cet adieu.
Il n'est pas nécessaire de faire appel à un entrepreneur de pompes funèbres. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous aider à cet égard. L'expérience nous montre que le fait de faire ses adieux en compagnie de ses proches peut être bénéfique.

Quelles sont les possibilités d'inhumation ?

Les options varient d'une commune à l'autre et en fonction de la durée de la grossesse. En général, vous pouvez choisir :

- d'enterrer le corps de votre enfant anonymement dans la prairie des fœtus
- de faire enterrer ou incinérer le corps de votre enfant dans une tombe ou une urne d'enfant
- de disperser les cendres
- de garder l'urne à la maison

Il vous est également possible de ramener votre bébé à la maison pour lui faire un adieu en compagnie de ses frères et sœurs, de ses proches... Cet arrangement se fera avec un entrepreneur de pompes funèbres. La Fondation Oona peut apporter son soutien pour la mise en bière et la veillée.

◇ Durée de la grossesse inférieure à 140 jours

Si la durée de la grossesse est inférieure à 140 jours (20 semaines), aucune déclaration n'est possible.

Depuis le 1er janvier 2024, les communes de Roulers, Menin et Thourout disposent notamment d'un « registre des étoiles » pour les enfants-étoiles. Ce registre vous permet également de faire reconnaître votre enfant. Cette démarche peut être effectuée en ligne ou sur rendez-vous. Après l'enregistrement, les communes de Rouleurs et de Menin vous feront parvenir un acte symbolique.

À Roulers, un « bon pour un arbre de consolation » vous sera également remis. Vous pouvez ainsi planter un arbre d'espoir et de réconfort dans votre jardin.
De plus en plus de communes ouvrent un registre des étoiles. Si vous le souhaitez, nous pouvons nous renseigner sur l'existence d'un tel système dans votre commune.

Vous pouvez choisir d'enterrer votre bébé ou de le faire incinérer. L'enterrement de votre bébé est gratuit. Votre bébé sera placé dans une boîte blanche personnalisée et emmené au cimetière. Vous pouvez être présent(e) pour vivre ce moment d'adieu, avec une personne du service d'accompagnement spirituel si vous le souhaitez. Nous pouvons contacter votre administration communale pour voir quelles sont les options possibles.

✓ Menin : le cimetière dispose d'un « arbre à papillons » où le nom du bébé peut être gravé sur un papillon. La pose d'une plaque commémorative en forme de papillon est gratuite pour les habitants de Menin. Si vous n'êtes pas résident(e), le prix de la plaque est de 50 euros.

✓ Roulers :

- Enterrement anonyme : le cimetière urbain (Groenestraat, Roulers) dispose d'une prairie fleurie pour les fœtus.
- Cimetière des enfants : vous connaîtrez ici l'endroit précis où votre bébé est enterré. Vous pouvez prévoir une petite pierre tombale ou le placement d'un autre objet symbolique (peluche, image...)

✓ Thourout :

- Enterrement anonyme : parc du silence De Warande
- Cimetière pour enfants

La crémation est payante et peut avoir lieu à Courtrai, à Bruges ou à Ostende. Nous utilisons également la boîte personnalisée à cet effet et, en tant que parent, vous pouvez emmener vous-même votre enfant au crématorium.

L'inhumation et la crémation ne nécessitent pas l'intervention d'une entreprise de pompes funèbres, mais vous pouvez y avoir recours. Nous vous aiderons volontiers à tout organiser avec les services compétents.

Il y a quatre cimetières musulmans en Flandre occidentale :
- Cimetière de Beveren
- De Blauwe Toren à Bruges
- Cimetière de Heule – Marke
- Cimetière de la Stuiversstraat à Ostende

◊ Durée de la grossesse inférieure à 140 jours et 180 jours

Lorsque l'âge gestationnel se situe entre 140 et 180 jours, vous pouvez choisir de déclarer ou non votre bébé.
La déclaration de décès se fait au bureau d'état civil de la commune où a lieu l'accouchement. Le bébé recevra un prénom. Une fois la reconnaissance prénatale effectuée, le père ou la co-mère peut être mentionné(e) sur l'acte.
Nous pouvons vous aider le mieux possible à remplir la déclaration. À Roulers, cette déclaration peut être effectuée à l'hôpital certains jours. Vous pouvez également vous faire assister par un entrepreneur de pompes funèbres qui prendra toutes les dispositions avec vous.

Vous devrez en outre choisir si vous souhaitez enterrer ou incinérer votre bébé.
- Votre bébé peut être enterré à Roulers, Menin, Thourout ou dans le cimetière pour enfants de votre commune de résidence. Vous pouvez prévoir une petite pierre tombale ou le placement d'un autre objet symbolique (peluche, image...).

Les possibilités et les coûts du cimetière pour enfants varient d'une commune à l'autre. Nous vous aiderons volontiers à obtenir les bonnes informations.
- Si vous choisissez de ne pas déclarer le bébé, celui-ci pourra être enterré anonymement dans la prairie des fœtus.
- En cas d'incinération, vous pourrez conserver l'urne à la maison ou lui donner une place dans le cimetière des enfants. Les cendres pourront également être dispersées ou traitées d'une autre manière (par exemple dans un bijou).

◊ Durée de la grossesse supérieure à 180 jours

Si la période de gestation dépasse 180 jours, la déclaration de décès est obligatoire. La déclaration de décès se fait au bureau d'état civil de la commune où a lieu l'accouchement.
Nous pouvons vous aider à remplir la déclaration. À Roulers, cette déclaration peut être effectuée à l'hôpital certains jours. Vous pouvez également choisir de vous faire assister par un entrepreneur de pompes funèbres qui prendra toutes les dispositions avec vous.

Vous devez choisir d'enterrer ou d'incinérer votre bébé. Le bébé sera enterré dans le cimetière pour enfants de la commune où vous habitez ou vous pouvez choisir de l'incinérer. En cas d'incinération, vous pourrez conserver l'urne à la maison ou lui donner une place dans le cimetière des enfants. Les cendres pourront également être dispersées ou traitées d'une autre manière (par exemple dans un bijou).
Les possibilités et les coûts du cimetière pour enfants varient d'une commune à l'autre. Nous vous aiderons volontiers à obtenir les bonnes informations.

Avez-vous droit à un congé et à des prestations ?

Le droit au congé/aux prestations dépend de l'obligation de déclaration du bébé.
Pour plus d'informations sur les frais d'hospitalisation et les soins médicaux complémentaires, vous pouvez toujours vous adresser à votre caisse d'assurance maladie.

✓ Pas de déclaration :
  * L'arrêt de travail est un congé de maladie.
  * Pas de droit à une prestation.

✓ Choix de déclarer (zone facultative 140-180 jours) :
  * Pas de droit au pack de démarrage (prime de naissance)
  * Pas de droit au congé de maternité payé de 14 semaines.
  Un congé de maladie est/peut être toutefois prescrit par votre médecin traitant.

✓ Déclaration obligatoire (à partir de 180 jours) :
* Le pack de démarrage (prime de naissance) : versé sur la base de l'extrait d'acte.
* Une indemnité de naissance versée par votre caisse d'assurance maladie (par exemple, un montant monétaire)
* Congé de maternité : 15 semaines. De ces 15 semaines, 1 doit être prise avant la naissance. Si vous n'avez pas encore pris de congé de maternité, il vous reste un droit de 14 semaines après l'accouchement. Si vous souhaitez recommencer à travailler avant la fin de cette période, vous pouvez mettre fin au congé de maternité de manière anticipée.

* Congé de paternité et congé de naissance pour les co-parents :
L'employeur peut accorder 20 jours en fonction de la situation de travail. L'employeur versera l'intégralité du salaire durant les trois premiers jours de congé. Pour les jours restants, la caisse d'assurance maladie versera une indemnité de 82 % du salaire brut plafonné. Ce congé doit être pris, de manière échelonnée ou en une seule fois, dans les 4 mois qui suivent l'accouchement. En tant que travailleur/euse indépendant(e), vous pouvez bénéficier de prestations de votre caisse d'assurance sociale.
Vous devez avoir un lien de filiation légal en tant que père ou co-mère : vous devez être marié(e), cohabiter légalement ou avoir reconnu l'enfant.

* Congé de deuil :
Après 180 jours de grossesse, vous avez également droit à 10 jours de congé de deuil. Que ce soit en tant que mère ou en tant que partenaire. Les trois premiers jours de ce congé commencent le jour du décès et se terminent le jour des funérailles. Vous pouvez prendre les 7 autres jours dans l'année qui suit le décès. Ainsi, les trois premiers jours du congé de deuil coïncident avec le congé de maternité, mais les sept jours restants peuvent être pris après le congé de maternité. Il en va de même pour les congés de paternité et de maternité.
Ce congé de deuil est valable pour les salariés et les fonctionnaires. Si vous êtes travailleur indépendant, vous ne recevrez pas de prestations.

Grossesse gémellaire

Être enceinte de jumeaux dont l'un des bébés est mort-né est une situation très particulière qui apporte son lot de joies et de peines. Nous sommes à votre disposition pour vous assister et vous aider dans la mesure du possible.

3. Processus émotionnel

Vous êtes bouleversée et votre corps l'est aussi. Vos niveaux d'hormones chutent très rapidement à court terme, ce qui vous perturbe énormément sur le plan émotionnel. Votre corps peut présenter les réactions normales de production de lait après la perte de votre bébé, éventuellement avec un engorgement des seins, des contractions post-partum et des pertes de sang. Cette expérience peut être douloureuse et vous faire ressentir encore plus la perte. Parlez de ces désagréments à votre médecin ou à un membre de notre équipe. Nous souhaitons également vous apporter les meilleurs soins sur le plan physique, et pourrons peut-être vous donner des médicaments pour inhiber la production de lait ou des analgésiques pour les séquelles.

Sachez que le processus de deuil demande beaucoup d'énergie et peut s'accompagner de douleurs et de symptômes physiques. Il n'est pas anormal que votre rythme de sommeil, vos habitudes alimentaires ou votre forme physique s'en trouvent affectés.

Faire ses adieux en tant que parent

La perte d'un enfant est un événement très profond, tant pour les parents que pour l'entourage immédiat. C'est une situation anormale dans laquelle vous pouvez éprouver de nombreux sentiments et une gamme d'émotions diverses : impuissance, détresse, une grande tristesse ou de la culpabilité.
Cependant, tout le monde ne passe pas par les mêmes émotions. Chacun fait son deuil à sa manière. Tous les membres de votre entourage ne comprendront pas forcément vos sentiments. Donnez-vous la chance et l'opportunité de suivre votre propre

processus de deuil, indépendamment des impressions ou des commentaires des autres.

Si vous avez besoin d'aide dans votre processus de deuil, nous pouvons vous mettre sur la voie de l'assistance nécessaire.

Faire ses adieux en tant que couple

Vous avez perdu votre bébé ensemble, mais il arrive souvent que vous et votre partenaire fassiez votre deuil différemment. C'est tout à fait normal, car le lien avec votre bébé est différent. Vous pouvez ressentir cette situation comme gênante et difficile et, par conséquent, avoir l'impression de devoir y faire face seul. Continuez à parler à votre partenaire, il/elle se peut qu'il/elle soit confronté(e) aux mêmes sentiments et aux mêmes questions.

Votre relation peut, à votre insu, être mise sous pression. Là encore, il est important de sentir que vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation, même si votre partenaire gère ces émotions différemment. Restez en communication et essayez d'être compréhensifs l'un envers l'autre. L'attention, l'amour et la compréhension sont souvent des piliers importants au sein d'un couple dans ce processus de deuil.

Faire ses adieux comme proches

Un enfant naît toujours dans un contexte. Vous êtes devenus des parents, mais en même temps vos proches sont devenus des grands frères et des grandes sœurs, des grands-mères et des grands-pères, des marraines et des parrains, des tantes et des oncles... Le deuil est quelque chose que l'on ne fait jamais seul. Chacun est touché par votre perte à sa manière. De près ou de loin. Le soutien des proches peut être réconfortant. Cependant, il n'est pas toujours facile d'apporter ce soutien.

Il arrive que vos proches ne sachent pas quoi dire, quoi faire. Il peut être plus facile pour eux, et aussi pour vous, que vous indiquiez simplement ce dont vous avez besoin. Cela n'est parfois pas évident, mais il est si précieux et si important que

vous receviez un soutien adéquat.
Osez engager ou impliquer votre entourage, osez exprimer ce que vous attendez de lui et osez aussi dire « non ». Choisissez les personnes avec lesquelles vous vous sentez à l'aise et vers lesquelles vous pouvez vous tourner.

Et lorsqu'il s'agira de dire concrètement au revoir à votre bébé, le soutien des proches pourra s'avérer très précieux et chaleureux. Le fait que vos autres enfants, vos parents ou vos proches aient également vu leur frère, leur petite-fille ou leur petit-fils décédé(e), peut signifier beaucoup pour vous...
Nous sommes favorables à ce que vous puissiez faire vos adieux de manière sereine et chaleureuse, entourés et soutenus par vos proches.

Les parents veulent souvent épargner la douleur et le chagrin à leurs enfants. Mais la plupart du temps, les frères et sœurs ont vécu votre grossesse avec vous et se sont réjouis de l'arrivée du nouveau bébé. De toute façon, ils remarqueront votre tristesse. Nous vous recommandons de les faire participer aux adieux, selon leur âge et leur capacité de compréhension. Il est magnifique qu'ils puissent ressentir votre amour et qu'ils soient autorisés à faire leur deuil avec vous.
Il est également important qu'ils puissent faire part de leurs propres émotions, de leurs questions ou de leurs réactions. Si cela est trop difficile pour vous ou si vous avez des questions spécifiques, vous pouvez toujours vous rendre à « Vlinderhuis » de l'hôpital (voir ci-dessous).

Quand demander l'aide d'un professionnel

Il se peut que votre expérience de la perte d'un être cher vous touche à vie. La morosité et la tristesse peuvent alors revenir sur le devant de la scène ou être réactivées à de nombreuses reprises. Ce phénomène est particulièrement courant à des dates spécifiques telles que la date du décès, la date de naissance initialement prévue, un anniversaire ou la fête des mères ou des pères. N'ayez pas peur d'en parler et de l'admettre. De nombreuses personnes utilisent une sorte de rituel pour rendre

un hommage supplémentaire à leur enfant décédé ces jours-là. Les parents nous disent souvent que le chagrin qu'ils ressentent demeure alors leur vie durant. Cependant, ne vous sentez pas coupable lorsque vous essayez de reprendre le fil.

Avec le temps, le chagrin s'atténue généralement et fait place au retour d'une certaine régularité et des sentiments de bonheur. Si le chagrin dure trop longtemps à un niveau intense et interfère avec votre fonctionnement normal, il se pourrait que vous deviez contacter un accompagnateur de deuil ou un psychologue.

Vous pouvez à tout moment rendre visite à notre psychologue à l'hôpital. Elle pourra travailler avec vous sur le long terme ou rechercher un conseil psychologique approprié.



Figure 4 : Banc dans le cimetière de Roulers
« S'il vous plaît, ayez une pensée pour moi... une toute petite. Il vous suffit de murmurer mon nom. »

4. Une nouvelle grossesse

Une nouvelle grossesse n'est pas la première chose à laquelle vous pensez en ce moment. Sachez que cela aussi est différent pour chacun. N'hésitez pas à en parler.

Le corps a besoin d'une période de récupération après la naissance. Les gynécologues recommandent généralement une période d'environ 3 à 6 mois pour permettre à l'organisme de se rétablir. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin.
Ne prenez pas de décisions hâtives. Avec votre partenaire, vous trouverez le bon moment. Sachez que le chagrin que vous éprouvez pour votre enfant décédé est normal.
Une nouvelle grossesse peut/va également entraîner des moments d'anxiété et d'incertitude. Donnez aux sentiments de joie liés à la nouvelle grossesse une place à côté du chagrin pour votre bébé décédé.

5. Organisations utiles

Certains parents trouvent important de rencontrer des pairs, d'apprendre d'eux, d'écouter les histoires des autres. Vous trouverez ci-dessous des adresses auxquelles vous pouvez vous adresser si vous en avez besoin. Cette liste n'est pas exhaustive. Il s'agit d'organisations, de travailleurs sociaux situés dans le quartier et/ou avec lesquels nous collaborons. L'offre est encore plus large. Vous pouvez également utiliser des groupes (Facebook) pour raconter votre histoire de manière anonyme. Une petite fiche vous sera remise au département d'obstétrique.

Accompagnement (individuel ou en couple)

1. L'ASBL Fara écoute

L'ASBL Fara conseille les femmes, les couples et leur entourage sur les choix de grossesse.

Pour de nombreuses personnes, le choix d'une interruption de grossesse, que ce soit pour des raisons médicales, psychosociales ou autres, marque le début d'un processus de deuil. Fara offre une écoute et des conseils professionnels individuels en cas de fausse couche ou d'interruption de grossesse. Ceci aussi bien avant qu'après la procédure. Une première consultation est toujours gratuite. Fara organise également des contacts entre pairs.

www.fara.be

2. De stilte omarmd

« De stilte omarmd » est une plateforme consacrée aux enfants-étoiles qui propose des informations, des conseils et de l'inspiration aux parents-étoiles et à leur entourage.

Le personnel s'efforce de vous soutenir tout au long de votre expérience de la perte d'un être cher, dans le cadre d'un parcours personnalisé. Il peut s'agir aussi bien d'une perte pendant la grossesse que d'une perte à la naissance. Vous pouvez y demander des conseils individuels gratuits.

https://destilteomarmd.be

Contacts avec les pairs, groupes de discussion

1. Berrefonds, soutien en cas de perte d'un enfant jusqu'à 12 ans



Le Berrefonds soutient les (grands-)parents et les familles d'enfants décédés pendant la grossesse, après la naissance et jusqu'à l'âge de 12 ans.

Le soutien commence par l'offre de **la Valise-à-chérir** (gratuite). L'hôpital vous remettra une valise, que vous pouvez commander vous-même par l'intermédiaire du Berrefonds ou venir récupérer dans une Koesterhuis. Ce dossier permet de conserver des souvenirs qui vous offriront un soutien après la perte.
À Courtrai, Lange-Brugstraat 1, la Koesterhuis vous est ouverte tous les samedis. Outre la valise, la maison met aussi à votre disposition un espace de conversation autour du deuil, des moments de rencontre sans inscription, des petits événements...

www.berrefonds.be

Le Berrefonds a également élaboré une autre initiative, le **Glinsterhulp**. Il s'agit d'une plateforme en ligne gratuite proposant un contact direct avec des pairs. Le site web offre des renseignements clairs sur le fonctionnement de la plateforme.
Les « Glinsterhulpen » sont des bénévoles sélectionnés avec soin qui apportent leur aide et leur soutien en s'appuyant sur leur propre expérience. Ce ne sont ni des thérapeutes ni des psychologues, mais des experts par expérience. Ils vous raconteront des histoires dans lesquelles vous pourrez vous reconnaître et vous apporteront du réconfort, des conseils pratiques et une oreille attentive (et non une thérapie).

www.glinsterhulp.be

2. COZAPO, groupe de contact sur l'interruption de grossesse après examen prénatal

Cozapo est un groupe de contact pour les parents qui ont interrompu une grossesse en raison de graves anomalies révélées par un examen prénatal.

Les doutes, la tristesse, la culpabilité et bien d'autres choses encore peuvent parfois être partagés plus facilement avec des pairs, ne serait-ce que parce qu'ils les (re)connaissent. Les contacts entre (groupes de) pairs peuvent ensuite donner lieu à des moments de rencontre, s'ils sont souhaités. Cozapo s'adresse également aux parents pour leur donner des perspectives sur la vie qui les attend après la décision déchirante qu'ils ont dû prendre. L'aide de Cozapo est entièrement gratuite.

www.cozapo.be

3. Ouders van een overleden kind (OVOK)

OVOK est une association de parents d'enfants décédés. L'âge et la grossesse n'ont aucune importance.

Si vous avez perdu votre bébé en tant que fœtus ou bébé pendant la grossesse, dans le cadre d'une naissance prématurée ou à terme, en tant que nourrisson, bambin, adolescent ou adulte, celui-ci est et reste votre enfant. Tout le monde est le bienvenu à OVOK, gratuitement.

www.ovok.be/

4. Met Lege Handen, groupe d'entraide pour les parents d'un bébé ou d'un enfant décédé

Met Lege Handen est une association par et pour les parents d'un bébé décédé.

Les parents et les familles peuvent s'y rendre gratuitement lorsqu'ils ont besoin de parler au sujet de la perte d'un bébé. Met Lege Handen s'articule autour des contacts entre pairs. Le fait de parler avec d'autres parents-étoile peut apporter un sentiment précieux reconnaissance. Les bénévoles de cette ASBL organisent des groupes de discussion dans divers endroits en Flandre (sauf en Flandre occidentale pour l'instant) ou en ligne.

www.metlegehanden.be

Sages-femmes indépendantes

Les sages-femmes indépendantes peuvent vous offrir des conseils (individuels) lorsque les choses se déroulent autrement que prévu. Si la grossesse se termine par une fausse couche ou une mortinaissance, vous avez droit à une sage-femme à domicile. Vous pouvez faire appel à la sage-femme indépendante de votre choix et la mutuelle vous remboursera cette aide. La sage-femme vous guidera avec expertise et empathie et, si nécessaire, vous orientera vers d'autres aides. Le département d'obstétrique peut vous fournir une liste des sages-femmes indépendantes qui s'engagent et/ou ont de l'expérience dans ce domaine.

Vous trouverez un aperçu de toutes les sages-femmes indépendantes par région sur le site www.vroedvrouwen.be/zoek-een-vroedvrouw.

Accompagnement psychologique

Une consultation payante avec un psychologue, que ce soit individuellement et/ou en couple, peut vous aider à avancer dans le processus de deuil.

Au campus AZ Delta de Rumbeke, vous pouvez contacter Joke Corneillie. Elle pourra travailler avec vous sur le long terme ou rechercher un conseil psychologique approprié. La consultation fait partie des soins psychologiques de première ligne et vous coûtera 11 euros (avec un remboursement majoré de 4 euros).

Vous pouvez consulter une liste des adresses de référence au département d'obstétrique. N'hésitez pas à nous contacter à ce sujet.

Autres aides

1. Boven de Wolken



Les photographes professionnels de Boven De Wolken vous aideront à créer un souvenir durable qui ne s'effacera jamais. Ils travaillent avec le cœur et l'âme, dans un respect affectueux de vous-même et de votre fœtus ou bébé.
Une fois que vous avez décidé de faire photographier votre bébé, vous pouvez les contacter (de préférence en utilisant le formulaire de contact sur le site web). Après l'envoi du courrier électronique, vous recevrez un appel pour arranger la rencontre. Vous pouvez aussi demander à la sage-femme du département d'obstétrique de s'en occuper pour vous.
Les photographes sont expérimentés et ont les bonnes techniques pour photographier votre bébé. Ce service est gratuit.

www.bovendewolken.be

2. La « Vlinderhuis » (Maison des Papillons)

Tous les mercredis après-midi, les enfants, même les plus jeunes, et les adolescents peuvent visiter la Vlinderhuis de l'AZ Delta sur le campus de Rumbeke.



Leurs histoires et leurs émotions y seront abordées par le biais de la parole, du jeu ou de la créativité.

En outre, les enfants et les (grands-)parents pourront obtenir un soutien individuel auprès du psychologue (pour enfants) sur rendez-vous. Toutes les consultations à la Vlinderhuis sont gratuites.

www.azdelta.be/nl-BE/opname/verloop-van-een-opname/met-kinderen-op-bezoek

3. Eleonoor

Cette ASBL fournit des repas gratuits à toute la famille pendant la semaine (5 jours consécutifs) qui suit la mortinaissance ou le décès de l'enfant.

Des bénévoles préparent des repas chauds et les livrent à domicile. Il suffit de réchauffer le repas.

https://eleonoor-vzw.be/

4. Elisio Vlinderpost



Elisio Vlinderpost est une ASBL qui envoie aux parents d'un enfant-étoile un doux petit message à l'occasion de la fête des mères et des pères, de l'anniversaire du bébé...

Chaque carte originale est accompagnée d'un mot chaleureux pour mettre du baume sur le cœur. Vous pouvez vous inscrire (ou inscrire la personne de choix) en utilisant le formulaire sur le site web.

www.elisiovlinderpost.be/

« Une présence invisible. Lointaine. Et si proche »



Figure 5 :
Banc dans le cimetière de Roulers

6. Littérature pour enfants et adultes

Nous mettons à votre disposition au département d'obstétrique un certain nombre de livres qui peuvent vous aider. Il existe également des livres qui peuvent aider à parler de cette perte avec les frères et sœurs. La Vlinderhuis vous prête ces livres gratuitement. N'hésitez pas à demander plus d'informations à notre service.

Les livres suivants sont disponibles au département d'obstétrique :

Als je een prille zwangerschap verliest,
Annemie Vandermeulen, Manu Kerise, Bernard Spitz
Un médecin généraliste, un psychologue clinicien et une infirmière sociale répondent à diverses questions liées à la perte d'un enfant à naître.
Éditeur Lannoo, ISBN 978 90 2098 841 3, 2010

Altijd en overal zus, Grete Flies
Un livre d'images sur les enfants-étoiles. Une façon de faire face à la perte d'un enfant-étoile avec son/ses frère(s)/sœur(s). Une façon d'exprimer et de (re)connaître les émotions.
Éditeur Ligatura, ISBN 9789464007282, 2020

Altijd grote zus, Emke Dierickx & Sanne Thijs
L'histoire d'une famille qui fait face à la perte d'un enfant à naître. À raconter en particulier aux frères et sœurs.
Éditeur De Eenhoorn, ISBN 978 94 6291 673 9, 2022

Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus,
Miriam van Kreij
Ce livre contient des récits d'expériences, des conseils et des check-lists autour de l'interruption de grossesse ou de l'avortement. Il s'adresse principalement aux travailleurs sociaux.

Éditeur Lannoo, ISBN 9 789401 480703, 2021

Dag Manon, daaaag, Ellen Beukema
Ce petit livre illustré est destiné aux enfants de 2 à 8 ans et à leurs parents. La perte d'une naissance et la mort d'un bébé sont décrites du point de vue d'un enfant.
Éditeur Callenbach, ISBN 90 266 1342 3, 2005

Een regenboog in jou, Christine Vandenhole
Un livre de réflexions et de témoignages sur le fait de (désirer) tomber enceinte (à nouveau) après la perte d'un enfant.
Éditeur Lannoo, ISBN 978 94 014 8343 8, 2022

De wolkenschilder en het sterrenmeisje, Gilles Weyns
Une histoire d'amour symbolique autour de la perte d'un enfant.
Éditeur Borgerhoff & Lamberigts, ISBN 9789089318398, 2018

Geen blote voetjes in het zand, Stichting Lieve Engeltjes
Un livre magnifiquement relié contenant 48 histoires dans lesquelles les parents et les autres personnes concernées vous font entrer dans leur monde, le monde dans lequel un enfant devait leur manquer.
Éditeur Wedding Nederland B.V., ISBN 978 90 7624 970 4, 2005

Het rouwt in jou, Christine Vandenhole (Berrefonds)
Un livre d'aide facilement accessible pour toute personne confrontée de près ou de loin à la perte d'un enfant. Il contient des témoignages, des conseils précieux et des check-lists pratiques.
Éditeur Lannoo, ISBN 978 94 014 6410 9, 2019

In de zee van mama's buik, Leen van den Berg en Femke Gerestein
L'histoire poignante et tendre d'une fausse couche.
Éditeur La Licorne, ISBN 90 5838 381 4, 2006

Kikker en het vogeltje, Max Velthuijs
Une histoire illustrée autour de la mort.
Éditeur Leopold, ISBN 978 90 258 5875 9, 2011

Maar ik hield al wel van je, Marjolijn De Cocq
Un livre sincère sur les fausses couches. Racontant des expériences reconnaissables par de nombreuses femmes. Mais aussi pour les partenaires, les parents, les proches... Sur les sentiments, les désirs, la tristesse, l'incompréhension, la culpabilité...
Éditeur De Bezige Bij, ISBN 9789403113210, 2020

Ongekend verlies, Wat als je zwangerschap misloopt?, Annemarie van der Meer
Un livre rempli d'informations, d'expériences et d'entretiens sur les fausses couches et les décès périnataux.
Éditeur Sirene, ISBN 978 90 5831 481 9, 2008

Ono, een bijzonder broertje, Hannelore Waeles en Sara Gerard
Un livre d'images chaleureux qui évoque la mort d'un frère tant désiré.
Éditeur Casa Littera cvba, ISBN 94 915 3807 0, 2015

Stille baby's, Christine Geerinck-Vercammen
« Stille baby's » offre une aide au processus de deuil après une mortinaissance ou une interruption de grossesse. Le livre aborde les aspects théoriques et médicaux, mais surtout le traitement psychosocial de la perte, de l'accouchement et des adieux.
Éditeur Archipel, ISBN 978 90 6305 539 4, 2009

Vaarwel, mijn boekje vol herinneringen
Comme le titre l'indique (Au revoir, mon petit livre de souvenirs), il s'agit d'un livre à remplir pour collecter des souvenirs afin de conserver un souvenir tangible.
Éditeur Van Halewyck, ISBN 978 94 6131 792 6, 2019

7. Notre équipe

Même après votre séjour à l'hôpital, vous pouvez toujours faire appel à nous pour obtenir des conseils et un soutien.

Département d'obstétrique de Roulers
Tél 051/23 61 69
Sage-femme en chef : Liesbeth Devrome (051 23 61 02)
liesbeth.devrome@azdelta.be

Maternité de Menin
Tél 056/52 24 95
Sage-femme en chef : Heidi Loyson
heidi.loyson@azdelta.be

Maternité de Thourout
Tél. 050/23 23 70
Infirmier en chef : Dirk Feys
dirk.feys@azdelta.be

Service d'accompagnement spirituel
Tél. 051/23 83 00
spirituele.zorg@azdelta.be

Service psychologique
Rumbeke :
Joke Corneillie, 051/23 38 80,
joke.corneillie@azdelta.be
Menin :
Joyce Van der Heijden, 056/52 21 93,
joyce.VanderHeijden@azdelta.be
Thourout :
Jasmijn De Bouvere, 050/23 23 29,
jasmijn.debouvere@azdelta.be

Service social

Rumbeke :
Melissa Creteur, 051/23 61 04,
melissa.creteur@azdelta.be

Menin :
Ilse Baert, 056/52 22 36,
ilse.baert@azdelta.be

Thourout :
Leen Delaere, 050/23 26 51,
leen.delaere@azdelta.be

8. Taille et poids du bébé

Nous constatons que les parents essaient souvent d'imaginer déjà leur bébé. Mais ce n'est pas facile. Nous souhaitons ici vous donner une indication sur le poids et la taille de votre bébé. Sachez qu'il ne s'agit que d'une indication. Si votre bébé est décédé plus tôt que prévu au cours de votre grossesse, cela aura également une incidence sur son poids et sa taille.

	8	9	10	11	12	13	14
cm	3	4	6	7,5	9	10,5	12
	1,5	3	5	9	14	23	40

	15	16	17	18	19	20	21
cm	16	17	18	20	22,5	25	26,5
	70	150	190	230	280	325	400

	22	23	24	25	26	27	28
cm	28	29	30	31	32,5	34	35
	475	550	680	770	860	950	1080

	29	30	31	32	33	34	35
cm	36	37,5	39	40	41	42,5	43,5
	1300	1400	1600	1830	2060	2315	2550

	36	37	38	39	40
cm	45	46	47,5	49	50
	2790	3025	3220	3370	3500

9. Check-list pratique

Je souhaite

✓ donner un nom à mon bébé	☐
✓ voir mon bébé	☐
✓ laisser mon bébé dans la chambre	☐
✓ recevoir une valise-à-chérir	☐
✓ recevoir une courtepointe	☐
✓ des empreintes du pied ou de la main	☐
✓ des photographies de Boven de Wolken	☐
✓ voir des faire-part de naissance	☐
✓ le coffre-bibliothèque dans la chambre - contenant des livres sur le deuil périnatal	☐
✓ un entretien avec le service psychologique dès mon admission	☐
✓ faire enterrer / incinérer le corps de mon bébé	
✓ droit à un congé et/ou à des prestations ?	
✓ Autres ajouts :	
✓ J'ai encore des questions sur :	

Notes

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5428-FR **Cette brochure est revisée le 21/03/2025**