Als een vlinder vloog je weg...

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

Als een vlinder vloog je weg... 3
1. Opname op het verloskwartier 5
2. Praktische ondersteuningen 7
3. Emotionele verwerking 16
4. Een volgende zwangerschap 19
5. Vergeten doen we niet 20
6. Nuttige organisaties 20
6. Literatuur voor kinderen en volwassenen 28
7. Ons team 31
8. Lengte & gewicht baby 33
9. Praktische checklijst 34

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Als een vlinder vloog je weg...

Beste ouder, grootouder, broer, zus, ...

Wat u overkomt is onwezenlijk en pijnlijk. Het liefst wilt u wakker worden uit deze nare droom en de draad van het leven stevig terug oppakken.
Het voelt onwerkelijk aan dat uw zwangerschap vervroegd stopt en u uw kindje nu verliest ... Of dit nu vroeg of laat is in de zwangerschap.

Geboorte en dood, het begin en het einde van het leven, beroeren ons altijd.
Wanneer deze samenvallen, is dit zeer ingrijpend met veel nieuwe emoties en gevoelens.
U bevindt zich in een onbekende situatie waarbij veel vragen rijzen en beslissingen moeten gemaakt worden.

We willen u ons medeleven betuigen en ondersteunen met ons team waar mogelijk.
Aarzel niet om uw wensen en noden te verduidelijken.

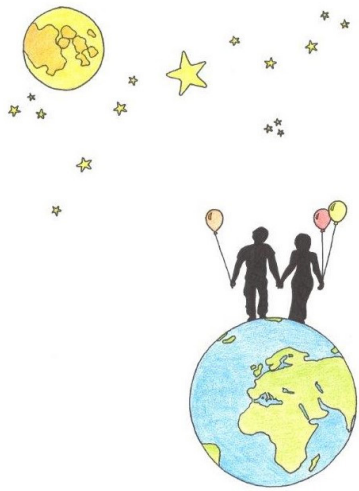
"Voor altijd in liefde verbonden"



Figuur 1:
Bank op de begraafplaats in Roeselare

Met deze brochure willen we beide ouders informatie meegeven om de eerste moeilijke periode door te komen.
Praktische informatie maar we staan ook stil bij het emotionele proces.
Weet dat rouwen tijd en energie vraagt. Iedereen doet het op een eigen tempo en manier.

Het team van het verloskwartier



Op een dag als deze
staat de wereld even stil
Op een dag als deze
gaat niets zoals ik wil

Op een dag als deze
heeft verdriet de overhand
En ook al leef jij voort in
mijn hart
Op een dag als deze
voel ik des te meer de
afstand

www.bundeltjegemis.nl

1. Opname op het verloskwartier

Na de moeilijke diagnose spreken we met u af wanneer u opgenomen wordt in het ziekenhuis om de bevalling in te leiden. U kan ervoor kiezen om nog een korte periode af te wachten.

Wanneer u kiest om nog enkele dagen te wachten, kan er wel al een 'voorgesprek' plaatsvinden. Dit gebeurt met een vroedvrouw of iemand van de dienst spirituele zorg die u voorbereidt op wat kan komen.
Zo kunnen de vragen die op u afkomen al eens besproken worden (bijvoorbeeld hoe nemen we afscheid van ons kindje) en geven wij tips mee om met deze vragen om te gaan.
Naast deze folder ontvangt u nog andere informatie en kan u de koffer van het Berrefonds meenemen als waardevol hulpmiddel (zie nuttige organisaties).

De dag van opname zal u geïnstalleerd worden in een bevallingskamer. De gynaecoloog en een team van vroedvrouwen begeleiden u zo goed mogelijk tijdens uw arbeid en bevalling. Een medewerker van de dienst spirituele zorg komt langs om u te ondersteunen bij het afscheid nemen en helpen bij de praktische zaken (zoals het regelen van een begraving/crematie). Indien u dit wenst, kan ook een psycholoog aanwezig zijn.
U zal veel informatie ontvangen. Geef zeker uw eigen wensen en noden aan! Elke situatie, elk verhaal is anders.
Bij het bevallen ondersteunen wij u zo goed mogelijk. Als u dit wil, kan u op elk moment pijnstilling krijgen (bijvoorbeeld een epidurale).

Na de bevalling kunt u uw kindje vasthouden en voortdurend of afwisselend bij u houden op de kamer.
Uw partner kan altijd aanwezig blijven. Bezoek na uw bevalling is mogelijk, indien u dit wenst.
De duur van uw verblijf wordt bepaald in samenspraak met de arts. Neem gerust uw tijd, overnachten met uw partner is mogelijk.
We leggen een afspraak vast voor een nacontrole bij uw

gynaecoloog. Een zelfstandige vroedvrouw kan langskomen bij u thuis. Hebt u tussenin vragen of nood aan ondersteuning? Geef ons dan zeker een seintje.

Als de (volledige) oorzaak van het overlijden van uw kindje niet duidelijk is, kan er verder onderzoek uitgevoerd worden op het lichaam en/of de placenta. Dit gebeurt steeds met uw toestemming. Ondanks verder onderzoek, kan de doodsoorzaak soms onduidelijk blijven.

2. Praktische ondersteuningen

Naast de gedachten en gevoelens die u nu overmannen, zijn er ook veel vragen en praktische beslissingen die genomen moeten worden. Wij staan klaar om u hierbij te ondersteunen.

Uw kindje zien?

We bespreken met u en uw partner of jullie jullie kindje willen zien. Vanuit ons team adviseren we om dit te doen, omdat we uit ervaring weten dat dit helpt bij de verwerking. Weet dat u op elk moment op uw beslissing kan terugkomen.

Uw kindje kan op de kamer blijven zolang of zoveel u wenst (gans uw verblijf of op gewenste momenten bijv.).

We proberen jullie noden en verlangens mogelijk te maken en hebben hiervoor mandjes met koelelementen of een mooie schaal om de water-methode toe te passen. Zo kan uw baby zo lang als u wenst veilig en geborgen bij u verblijven.

Wanneer uw baby niet op de kamer blijft, baren we uw kindje op in koud water. Zo neemt uw baby dezelfde houding aan als in de baarmoeder. Omdat de baby in water langer mooi blijft, geeft de watermethode aan ouders en hun naasten kostbare extra tijd om afscheid te nemen.

Kledij meebrengen voor uw kindje is niet nodig, tenzij u dit wenst. Wij beschikken over handgemaakte hemdjes, dekentjes en mutsjes die we (gratis) aanbieden.

Geeft u uw kindje een naam?

Welke naam wil u uw kindje geven? Of was u nog zoekend? Ervaring leert dat een naam geven belangrijk is.
Zo kunt u praten over 'uw kindje', eerder dan over 'het vruchtje' of 'de baby'. Een naam geven zorgt voor de verpersoonlijking, geeft extra erkenning en benadrukt de hechting of band.
Een 'naam geven' maakt het ook makkelijker om uw kind een blijvende plaats te geven in uw gezin. De naam helpt de andere kinderen om de baby tot 'hun' broer of zus te maken.
Ook voor mensen uit uw ruimere omgeving wordt het kindje gemakkelijker als uw zoon of dochter erkend en bij naam genoemd.

Kiest u voor een rouwkaartje?

Samen met u keken waarschijnlijk heel wat familieleden en vrienden uit naar de geboorte. Een kaart sturen met het droevige nieuws dat uw baby stilgeboren is, kan een hulp zijn bij toekomstige ontmoetingen. Het helpt om onaangename ervaringen te vermijden of om niet telkens weer hetzelfde verhaal te moeten vertellen.
U kunt op onze dienst enkele voorbeelden inkijken van dergelijke geboortekaartjes. Wanneer het geboortekaartje reeds gemaakt is, kan dit als basis gebruikt worden.

Wil u tastbare herinneringen bewaren?

Van zodra u weet dat u zwanger bent, hebt u dromen en plannen. Wat u nu overkomt, maakt alles tot een herinnering. Het is dan ook belangrijk om enkele tastbare herinneringen te bewaren.

Vanuit het ziekenhuis bieden we een koffer aan van het Berrefonds (zie nuttige organisaties). Dit koffertje bevat zowel hulpmiddelen voor het maken van concrete herinneringen, als suggesties die helpen bij het rouwproces.



Figuur 2: Koesterkoffer Berrefonds

Verder kunnen we:

- foto's van uw kindje nemen
- een hand- en/of voetafdrukje nemen
- een (naam) kaartje laten maken met deze afdrukjes
- een haarlokje nemen
- een echo van uw kindje printen
- u de mogelijkheid geven om uw kindje te verzorgen

De fotografen van 'Boven De Wolken' (zie nuttige organisaties) komen, als u dit wenst, naar het verloskwartier om uw baby gratis op een professionele manier te fotograferen.

Andere mogelijkheden van tastbare herinneringen kunnen zijn:

- het quiltje/dekentje waarin uw kindje wordt gewikkeld
- tekeningen van de andere kinderen
- een dagboek over uw gevoelens en ervaringen
- ontvangen steunbetuigingen, brieven en kaartjes

Spreek ons gerust aan indien u hierbij hulp nodig hebt.

Welke ondersteuning kan helpen?

• Muziek
Muziek kan zorgen voor kracht. Soms herkent u zich in de tekst. Muziek kan ook verbindend werken en/of uitdrukking geven aan eigen gevoelens. Of herinneringen creëren en oproepen.
Tip: op www.fara.be vindt u een afspeellijst opgesteld door mensen die zelf moeilijke keuzes moesten maken en/of die omgaan met verlies en gemis.

• Koesterplek
Een letterlijke plek om naartoe te gaan kan zinvol zijn. Er zijn meer en meer openbare gedenkplekken voor sterrenkindjes. Ook op begraafplaatsen vind je vaak een koesterplek/ stilteplek/ sterretjesweide ...



Figuur 3: Koesterplek begraafplaats Roeselare

• Andere:
- ✓ een sieraad als herinnering
- ✓ een brief schrijven
- ✓ een tattoo laten plaatsen
- ✓ bodycasting
- ✓ een persoonlijk ritueel
- ✓ echofoto's, de zwangerschapstest en andere zaken die bij deze zwangerschap hoorden bijhouden
- ✓ erover praten
- ✓ een (persoonlijk) invulboek
- ✓ een geboorte- en/of rouwkaartje
- ✓ professionele hulp

Verlangt u een afscheidsritueel?

We bieden binnen het ziekenhuis altijd ruimte voor een afscheidsritueel of een samenzijn in overeenstemming met uw levensbeschouwing. U bepaalt zelf hoe u dit afscheid vorm wil geven.
Een uitvaartbegeleider is niet nodig, indien gewenst kunnen we u helpen. Ervaring leert ons dat afscheid nemen samen met de mensen die dicht bij u staan, helend kan werken.

Welke begraafmogelijkheden zijn er?

De mogelijkheden zijn verschillend van gemeente tot gemeente en afhankelijk van de duur van de zwangerschap. Meestal kan:

- anoniem begraven op de foetusweide
- een kindergraf of urnekelder
- uitstrooien van de as
- de urne thuis bewaren

Het is mogelijk om uw kindje thuis te brengen om samen afscheid te nemen met broertjes en/of zusjes, uw dichte naasten,... Dit wordt samen met een begrafenisondernemer geregeld. De Oona Foundation kan hierbij ondersteuning bieden voor opbaringsmateriaal.

◊ Zwangerschapsduur minder dan 140 dagen

Bij een zwangerschapsduur van minder dan 140 dagen (20 weken) is er geen aangifte mogelijk.

Sinds 1 januari 2024 is er o.a. een sterrenregister geopend in Roeselare, Menen en Torhout voor sterrenkindjes. Op deze manier kunt u uw kindje ook laten erkennen. Dit kan online of via afspraak. Na deze registratie ontvangt u in Roeselare en Menen een symbolische akte. In Roeselare wordt ook een 'troostboombon' meegegeven. Hiermee kan u een boom van hoop en troost in uw tuin planten.

Steeds meer gemeenten openen een sterrenregister. Indien gewenst, informeren we graag of dit aanwezig is in uw gemeente.

U kunt de keuze maken om uw kindje te begraven of te laten cremeren.
Het begraven van uw kindje gebeurt gratis. Uw kindje wordt in een wit gepersonaliseerd doosje gelegd en naar de begraafplaats gebracht. U kunt hierbij aanwezig zijn om samen met iemand van de dienst spirituele zorg dit afscheidsmoment te beleven zoals jullie dit kiezen. Wij kunnen uw gemeente contacteren om te bekijken wat de mogelijkheden zijn.

✓ Menen:
op de begraafplaats is een 'vlinderboom' aanwezig waar de naam van het kindje op een vlinder gegraveerd kan worden. Het plaatsen van een gedenkplaatje in vlindervorm is gratis voor inwoners van Menen. Indien u geen inwoner bent, betaalt u €50.

✓ Roeselare:
- Anoniem begraven: op de stedelijke begraafplaats (Groenestraat, Roeselare) bevindt zich een bloemenrijke foetusweide.
- Kinderbegraafplaats: hier kent u de precieze plaats waar uw kindje begraven ligt. Er kan een zerkje of ander symbool (knuffel, beeld...) voorzien worden.

✓ Torhout:
- Anoniem begraven: stiltepark De Warande
- Kinderbegraafplaats

Crematie is betalend en kan in Kortrijk, Brugge of Oostende. Ook hiervoor gebruiken we het gepersonaliseerd doosje en kan u als ouder zelf uw kindje naar het crematorium brengen.

Zowel bij begraven als bij crematie is er geen tussenkomst van een uitvaartbegeleider nodig, maar wel mogelijk. Wij ondersteunen u graag om alles met de bevoegde diensten te regelen.

In West Vlaanderen zijn 4 moslimbegraafplaatsen:
- Begraafplaats Beveren
- De Blauwe Toren Brugge
- Begraafplaats Heule – Marke
- Begraafplaats Stuiversstraat Oostende

◊ Zwangerschapsduur tussen 140 en 180 dagen

Wanneer u een zwangerschapsduur hebt tussen de 140 en 180 dagen, kunt u zelf de keuze maken of u uw kindje al dan niet aangeeft.
De aangifte van overlijden gebeurt bij de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar de bevalling plaatsvindt. De baby krijgt een voornaam. Wanneer de prenatale erkenning is gebeurd, kan de vader of meemoeder op de akte vermeld worden.
Wij kunnen u zo goed als mogelijk bijstaan om de aangifte te doen. In Roeselare kan dit op bepaalde dagen in het ziekenhuis. U kunt u ook laten bijstaan door een uitvaartbegeleider die samen met u alle regelingen treft.

Verder dient u de keuze te maken of u uw kindje wenst te begraven of te cremeren.

- Uw baby kan worden begraven in Roeselare, Menen, Torhout of op de kinderbegraafplaats van de gemeente waar u woont. Er kan een zerkje of een ander symbool (knuffel, beeldje,...) voorzien worden.
  De mogelijkheden van een kinderbegraafplaats en de kostprijs, verschillen per gemeente. We helpen u graag aan de correcte informatie.
- Indien u kiest om het kindje niet aan te geven, kan uw kindje op de foetusweide anoniem begraven worden.
- Bij crematie kan u de urne thuis bewaren of op de kinderbegraafplaats een plaats geven. De as kan ook uitgestrooid of op andere wijzen verwerkt worden (bijv. in een juweel).

◊ Zwangerschapsduur meer dan 180 dagen

Bij een zwangerschapsduur van meer dan 180 dagen is de aangifte van overlijden verplicht. Dit gebeurt op de dienst burgerlijke stand van de gemeente waar de bevalling plaatsvindt.
Wij kunnen u bijstaan om de aangifte te doen. In Roeselare kan dit op bepaalde dagen in het ziekenhuis zelf. U kan ook kiezen om u te laten bijstaan door een uitvaartbegeleider die samen met u alle regelingen treft.

U moet kiezen of u uw baby wenst te begraven of te cremeren. Het kindje wordt begraven op de kinderbegraafplaats van de gemeente waar u woont of u kunt kiezen om het kindje te cremeren. De urne kan u thuis bewaren of op de kinderbegraafplaats een plaats geven. De as kan ook uitgestrooid of op andere wijzen verwerkt worden (bijv. in een juweel).
De mogelijkheden van een kinderbegraafplaats en de kostprijs ervan verschillen per gemeente. We helpen u graag aan de correcte informatie.

Recht op verlof en premies?

Het recht op verlof/premies is afhankelijk van de aangifteplicht van de baby.
Voor meer info over de ziekenhuiskosten en bijkomende medische zorg, kan u steeds terecht bij uw ziekenfonds.

✓ Geen aangifte:
* Werkverlet is ziekteverlof.
* Geen recht op een premie.

✓ Keuze tot aangifte (schermerzone 140-180 dagen):
* Geen recht op het startpakket (geboortepremie)
* Geen recht op 14 weken betaald bevallingsverlof.
Er wordt/kan wel ziekteverlof voorgeschreven worden door uw behandelende arts.

✓ Sowieso aangifte (vanaf 180 dagen):
* Startpakket (geboortepremie): wordt uitbetaald aan de hand van het uittreksel van de akte.
* Geboortevoordeel van je ziekenfonds (bijv. een geldbedrag)
* Bevallingsverlof: duurt 15 weken. Hiervan moet u verplicht 1 week prenataal opnemen. Indien u nog geen bevallingsverlof opnam, dan is er een recht van 14 weken over na de bevalling. Indien u voor het einde van deze termijn reeds wil werken, kan u het bevallingsverlof vroegtijdig stopzetten.

* Vaderschapsverlof en geboorteverlof voor meeouders:
De werkgever kan 20 dagen toekennen, afhankelijk van de werksituatie.
De werkgever betaalt het volledige loon gedurende de eerste 3 verlofdagen. De resterende dagen betaalt het ziekenfonds een vergoeding van 82% van het begrensde brutoloon. Dit verlof moet, verspreid of in één keer, binnen de 4 maanden na de bevalling opgenomen worden.
Als zelfstandige kunt u een uitkering van uw sociale verzekeringsfonds krijgen.
U moet als vader of meemoeder een wettelijke afstammingsband te hebben: u bent gehuwd, wettelijk samenwonend of u hebt een erkenning.

* Rouwverlof:
Na 180 dagen zwangerschap hebt u eveneens recht op 10 dagen rouwverlof. Dit zowel als mama of als partner.
De eerste 3 dagen van dit verlof starten op de dag van het overlijden en eindigen op de dag van de begrafenis. De andere 7 dagen kan u binnen het jaar na het overlijden opnemen. De eerste 3 dagen van het rouwverlof overlappen dus met het bevallingsverlof, maar de overige 7 dagen kunnen na het bevallingsverlof opgenomen worden. Idem voor de partner en het geboorteverlof.
Dit rouwverlof is geldig voor werknemers en ambtenaren. Indien u zelfstandig bent, zal u geen uitkering ontvangen.

Tweelingzwangerschap

Zwanger zijn van een tweeling waarvan één baby stilgeboren wordt, is een heel specifieke situatie met vreugde en verdriet. We staan u graag bij en helpen waar we kunnen.

3. Emotionele verwerking

U bent van streek en uw lichaam is dat ook. Uw hormoonspiegel daalt enorm snel op korte termijn, waardoor u emotioneel extra ontregeld wordt. Uw lichaam kan na het verlies van uw kindje de normale reacties vertonen van melkproductie, eventueel met borststuwing, naweeën en bloedverlies. Dit kan een pijnlijke ervaring zijn, waardoor u het gemis nog meer voelt. Praat over deze ongemakken met uw arts of iemand uit ons team. Wij willen u ook lichamelijk de beste zorg geven en kunnen eventueel medicatie geven om de melkproductie te remmen of pijnstilling voor de naweeën.

Weet dat een rouwproces veel energie vraagt en gepaard kan gaan met lichamelijke klachten en symptomen. Het is niet abnormaal dat uw slaappatroon, eetpatroon of fysieke fitheid aangetast zijn.

Afscheid nemen als ouder

Een kind verliezen is een heel ingrijpende gebeurtenis, zowel voor de ouders als voor de directe omgeving. Een abnormale situatie waarin u tal van gevoelens en een gamma van emoties kunt ervaren: onmacht, machteloosheid, heel veel verdriet of schuldgevoelens.
Niet iedereen gaat echter door diezelfde emoties. Iedereen rouwt op haar of zijn eigen manier. Het is mogelijk dat niet iedereen in uw omgeving uw gevoelens begrijpt. Geef uzelf de kans en de mogelijkheid om uw eigen rouwproces te volgen, los van indrukken of opmerkingen van anderen.

Verlangt u hulp in uw rouwproces, dan kunnen we u op weg zetten naar de nodige hulpverlening.

Afscheid nemen als koppel

U bent samen uw kindje verloren, maar toch is het vaak zo dat u en uw partner op een andere manier rouwen. Dit is heel normaal omdat de band met jullie kindje anders is. U kan dit ervaren als lastig en moeilijk en hierdoor het gevoel hebben dit alleen te moeten verwerken. Blijf praten met uw partner, hij/zij worstelt misschien met dezelfde gevoelens en vragen.

Uw relatie kan onbewust onder druk komen te staan. Ook nu is het belangrijk te voelen dat u hier niet alleen in staat, zelfs al hanteert uw partner een andere manier om met deze emoties om te gaan. Blijf in communicatie en probeer begripvol te zijn voor elkaar. Aandacht, liefde en begrip zijn vaak belangrijke pijlers binnen een koppel in dit rouwproces.

Afscheid nemen als naasten

Een kind wordt steeds geboren in een context. Jullie werden ouders, maar tegelijkertijd ontstaan er ook grote broers en zussen, oma's en opa's, meters en peters, tantes en nonkels,... Rouwen doet u nooit alleen. Iedereen wordt op zijn eigen manier geraakt door jullie verlies. Van nabij of van veraf. Ondersteuning vanuit de omgeving kan troostend werken. Het is echter niet altijd gemakkelijk om deze steun toe te laten.

Soms weten uw naasten niet goed wat te zeggen of te doen. Het kan voor hen, en ook voor u, gemakkelijker zijn om gewoon aan te geven wat u nodig hebt. Vaak is dit niet evident maar het kan zo kostbaar en veelbetekenend zijn gepaste steun te ontvangen. Durf uw omgeving in te schakelen of te betrekken, durf uit te spreken wat u van hen verlangt en durf eens 'nee' zeggen. Kies de mensen waar u zich goed bij voelt en bij wie u terecht kan.

Ook bij het expliciet afscheid nemen van uw kindje kan de ondersteuning van naasten heel waardevol en warm zijn. Het

kan veel voor u betekenen als ook de andere kinderen in het gezin, uw ouders of belangrijke anderen, hun overleden broer of zus, kleinkind,... gezien hebben.
We zijn voorstander om op een serene, warme manier afscheid te kunnen nemen, ingebed en gedragen door uw omgeving.

Ouders willen vaak hun kinderen pijn en verdriet besparen. Maar meestal hebben broertjes en zusjes meegeleefd met de zwangerschap en keken ze uit naar het nieuwe kindje. Ze merken uw verdriet sowieso op. We raden aan om hen bij het afscheid te betrekken, afhankelijk van hun leeftijd en begripsvermogen. Het is mooi dat ze jullie geborgenheid voelen en mee mogen rouwen.
Het is voor hen ook belangrijk dat ze met hun emoties, vragen of reacties ergens terecht kunnen. Indien dit voor u te moeilijk is of bij specifieke vragen, kunt u steeds in het ziekenhuis terecht bij 'Het Vlinderhuis' (zie verder).

Wanneer schakel ik professionele hulp in

U kunt levenslang geraakt worden door uw verlieservaring. Hierdoor kan somberheid en verdriet op vele momenten terug op de voorgrond treden of opnieuw geactiveerd worden. Zeker op bijzondere data zoals de datum van overlijden, de oorspronkelijk uitgerekende geboortedatum, een verjaardag of moeder/vaderdag. Wees niet bang om hierover te praten en dit toe te laten. Veel mensen gebruiken één of ander ritueel om hun overleden kindje op die dagen extra te eren. Vaak vertellen ouders dat het verdriet op deze manier levenslang voelbaar blijft. Voel u echter niet schuldig wanneer u probeert om de draad terug op te nemen.

Na verloop van tijd wordt het verdriet meestal minder intens en komt er terug ruimte voor een zekere regelmaat en geluksgevoelens.
Als de rouw te lang duurt op een intens niveau en uw normaal functioneren hierdoor belemmert, kan het nodig zijn om een rouwbegeleider of psycholoog te contacteren.

U kunt op elk moment terecht bij onze psychologe in het ziekenhuis. Zij kan met u verder op weg gaan of zoeken naar de juiste psychologisch begeleiding.



Figuur 4: Bank op de begraafplaats Roeselare
"Wil je even aan me denken... Heel even. Fluister even mijn naam."

4. Een volgende zwangerschap

Een volgende zwangerschap is nu niet het eerste waar u aan denkt. Weet dat ook dit voor iedereen anders ligt. Praat hier gerust over.

Het lichaam heeft na de geboorte een herstelperiode nodig. Gynaecologen raden meestal een periode van ongeveer 3 à 6 maanden aan om het lichaam te laten herstellen. U kunt dit gerust met uw arts bespreken.
Neem geen overhaaste beslissingen. Samen met uw partner zal u het juiste moment vinden. Weet dat het verdriet om uw gestorven kindje hierbij normaal is.
Een volgende zwangerschap kan/zal ook momenten van angst en onzekerheid met zich meebrengen. Geef gevoelens van blijdschap voor een nieuwe zwangerschap een plaats naast het verdriet om jullie gestorven kindje.

5. Vergeten doen we niet

Alle kindjes die hier geboren worden, vergeten we niet.

Jaarlijks, op de tweede zondag van december, herdenken we alle overleden kindjes. Op Wereldlichtjesdag denken we nog eens extra aan alle kindjes die we hebben moeten afgeven. Wereldwijd, maar ook hier op onze dienst, steken we een kaarsje aan voor alle sterrenkindjes.

Samen met Stad Roeselare wordt jaarlijks een herdenkingsmoment georganiseerd waar iedereen kan aansluiten op een ingetogen moment van troost en verbondenheid. Gezamenlijk worden er lichtjes aangestoken om 19u. Doen jullie met ons mee?

6. Nuttige organisaties

Sommige ouders vinden het belangrijk om lotgenoten te ontmoeten, om van hen te leren, om elkaars verhaal te beluisteren. Hieronder vindt u adressen waar u terecht kunt als u hier nood aan zou hebben. Deze lijst is niet volledig. Het gaat om organisaties, hulpverleners in de buurt en/of waarmee we samenwerken. Het aanbod is nog uitgebreider. Ook via (Facebook)groepen kan u soms anoniem uw verhaal doen. U krijgt op het verloskwartier een beknopt kaartje mee om te bewaren.

Begeleiding (individueel of als koppel)

1. Fara vzw luistert

Fara vzw begeleidt vrouwen, koppels en hun omgeving bij zwangerschapskeuzes.

Voor heel wat mensen betekent de keuze voor zwangerschapsafbreking al of niet om medische of psychosociale redenen de start van een rouwproces. Fara biedt een luisterend oor en professionele individuele begeleiding bij een miskraam of zwangerschapsafbreking. Dit zowel voor- als nadien. Een eerste gesprek is altijd gratis. Fara organiseert ook lotgenotencontact.

www.fara.be

2. De stilte omarmd

De stilte omarmd is een platform rond sterrenkindjes met informatie, begeleiding en inspiratie voor sterrenouders én hun omgeving.

Medewerkers proberen u te ondersteunen in uw verlieservaring in een persoonlijk traject. Dit zowel bij een verlies tijdens de zwangerschap of bij de geboorte. Er kan gratis individuele (rouw)begeleiding aangevraagd worden.

https://destilteomarmd.be

Lotgenotencontact, praatgroepen

1. Berrefonds, ondersteuning bij het verlies van een kind tot 12 jaar



Het Berrefonds biedt ondersteuning aan (groot) ouders en families van kinderen die overlijden tijdens de zwangerschap, na de geboorte en tot de leeftijd van 12 jaar.

De ondersteuning vertrekt vanuit het aanbieden van **de Koesterkoffer** (gratis). Vanuit het ziekenhuis krijg je een koffer mee, u kunt deze zelf bestellen via het Berrefonds of afhalen in een Koesterhuis. Deze koffer helpt met de tastbare herinneringen als steun na het verlies.
In Kortrijk, Lange-Brugstraat 1, kan u elke zaterdag terecht in het Koesterhuis. Naast de Koesterwinkel is er ook ruimte voor koesterbabbels, inloopmomenten, kleinschalige evenementen,...

www.berrefonds.be

Een ander initiatief van het Berrefonds is **Glinsterhulp**. Een gratis online platform met laagdrempelig lotgenotencontact. Op de website kunt u op een duidelijke manier de werking nalezen. De 'Glinsterhulpen' zijn zorgvuldig gescreende vrijwilligers die vanuit hun eigen ervaringen helpen en ondersteunen. Dit zijn geen therapeuten of psychologen, maar ervaringsdeskundigen. U kunt dus herkenbare verhalen, troost, tips uit de praktijk en een luisterend oor verwachten (geen therapie).

www.glinsterhulp.be

2. COZAPO, contactgroep zwangerschapsafbreking na prenataal onderzoek

Cozapo is een contactgroep voor ouders die een zwangerschap hebben beëindigd omdat het prenatale onderzoek ernstige afwijkingen aan het licht bracht.

Twijfels, verdriet, schuldgevoelens en zoveel meer kunnen soms makkelijker gedeeld worden met lotgenoten, alleen al omdat zij deze (h)erkennen. Ontmoetingsmomenten kunnen, indien gewenst, ontstaan uit het lotgenotencontact (groepen) zelf. Tegelijk reikt Cozapo ouders een perspectief aan op verder leven na een verscheurende beslissing. Cozapo biedt gratis hulp aan.

www.cozapo.be

3. Ouders van een overleden kind (OVOK)

Ovok is een vereniging voor ouders van overleden kind(eren).

Leeftijd/zwangerschapsduur speelt geen rol. Verloor u uw kindje als foetus of baby tijdens de zwangerschap, bij een vroeggeboorte of gewone geboorte, als kind, kleuter, tiener of volwassene, het is en blijft uw kind. Iedereen is gratis welkom bij OVOK.

www.ovok.be/

4. Met Lege Handen, zelfhulpgroep ouders van een overleden baby of kind

Met Lege Handen is een vereniging van en voor ouders van een overleden baby.

Ouders en families kunnen hier gratis terecht wanneer ze nood hebben aan een gesprek over het verlies van een baby. Met Lege Handen draait rond het lotgenotencontact. Praten met andere sterrenouders brengt (h)erkenning. De vrijwilligers van deze vzw voorzien praatgroepen op verschillende locaties in Vlaanderen (momenteel niet in West-Vlaanderen) of online.

www.metlegehanden.be

Zelfstandige vroedvrouwen

Zelfstandige vroedvrouwen kunnen u (individuele) begeleiding aanbieden wanneer het anders loopt dan verwacht. Wanneer de zwangerschap eindigt in een miskraam of doodgeboorte, hebt u recht op een vroedvrouw thuis. De zelfstandige vroedvrouw kunt u zelf bepalen, de mutualiteit betaalt deze hulp terug. Zij zal u met de nodige deskundigheid en empathie begeleiden en, zo nodig, doorverwijzen naar andere hulpverleners. Op het verloskwartier kunt u een lijst met zelfstandige vroedvrouwen ontvangen die zich hiervoor engageren en/of ervaring mee hebben.

Via www.vroedvrouwen.be/zoek-een-vroedvrouw vindt u een overzicht met alle zelfstandige vroedvrouwen volgens regio.

Psychologische begeleiding

Betalende individuele begeleiding en/of koppelbegeleiding bij een psycholoog kan u verder helpen in het rouwproces.

In AZ Delta campus Rumbeke kunt u terecht bij Joke Corneillie. Zij kan ook met u op zoek gaan naar de juiste psychologische begeleiding. Het gesprek kadert binnen de eerstelijnspsychologische zorg en kost u €11 (bij verhoogde tegemoetkoming €4).

Op het verloskwartier is er een lijst met doorverwijsadressen ter inzage beschikbaar. U kunt ons hiervoor contacteren.

Andere

1. Boven de Wolken

Boven De Wolken

De professionele fotografen van Boven De Wolken helpen u aan een blijvende herinnering die nooit zal vervagen. Ze doen dit met hart en ziel, met liefdevol respect voor u en uw foetus of baby.

Zodra u hebt besloten uw kindje te laten fotograferen mag u hen contacteren (bij voorkeur via het contactformulier op de website). Na de mail wordt u opgebeld om verder af te spreken. De vroedvrouw op het verloskwartier kan dit ook gerust voor u doen.
De fotografen zijn ervaren en hebben de juiste handeling om uw baby te fotograferen. Deze service is gratis.

www.bovendewolken.be

2. Het 'Vlinderhuis'

Elke woensdagnamiddag kunnen kinderen, hoe jong ook, en jongeren terecht in Het Vlinderhuis van AZ Delta op campus Rumbeke.



Via woorden, spel of creativiteit wordt met hun verhalen en emoties omgegaan.

Daarnaast kan er, op afspraak, bij de (kinder)psychologe een beroep gedaan worden op individuele ondersteuning voor kinderen en (groot)ouders. Alle begeleidingen in Het Vlinderhuis gebeuren gratis.

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

3. Eleonoor

Deze VZW voorziet gratis maaltijden voor uw volledige gezin in de week (5 opeenvolgende dagen) na de stilgeboorte of het overlijden van jullie kindje.

Vrijwilligers maken warme maaltijden en leveren ze bij u thuis. De maaltijd hoeft enkel nog opgewarmd te worden.

https://eleonoor-vzw.be/

4. Elisio Vlinderpost



Elisio Vlinderpost is een vzw die ouders van een sterrenkindje een lief berichtje stuurt op moeder- en vaderdag, de verjaardag van het kindje, ...

Op elke originele kaart staat een warm woordje om een hart onder de riem te steken. U kunt zich hiervoor inschrijven (of voor iemand) met het formulier op de website.

www.elisiovlinderpost.be/

“Onzichtbaar aanwezig. Ver weg. En zo dichtbij”



Figuur 5:
Bank op de begraafplaats Roeselare

6. Literatuur voor kinderen en volwassenen

Op het verloskwartier voorzien we een aantal boeken die u kunnen helpen. Er zijn ook boeken aanwezig die kunnen helpen bij het aanbrengen van dit verlies aan broertjes en/of zusjes. Het Vlinderhuis ontleent gratis boeken. Informeer gerust bij onze dienst voor meer info.

Deze boeken liggen ter beschikking op het verloskwartier:

Als je een prille zwangerschap verliest,
Annemie Vandermeulen, Manu Kerise, Bernard Spitz
Een vrouwenarts, klinisch psycholoog en sociaal verpleegkundige beantwoorden uiteenlopende vragen in verband met het verlies van een ongeboren kind.
Uitgeverij Lannoo, ISBN 978 90 2098 841 3, 2010

Altijd en overal zus, Grete Flies
Een prentenboek over sterrenkindjes. Een manier om samen met broertje(s)/zusje(s) het verlies van een sterrenkindje te verwerken. Een manier om te bewoorden en emoties te (h) erkennen.
Uitgeverij Ligatura, ISBN 9789464007282, 2020

Altijd grote zus, Emke Dierickx & Sanne Thijs
Een verhaal over hoe een gezin omgaat met het verlies van een ongeboren kind. Vooral gericht om te vertellen aan broertje(s)/zusje(s).
Uitgeverij De Eenhoorn, ISBN 978 94 6291 673 9, 2022

Begeleiding na een afgebroken zwangerschap of abortus,
Miriam van Kreij
Het boek bevat ervaringsverhalen, tips en checklijsten omtrent een zwangerschapsafbreking of een abortus. Het is vooral gericht op hulpverleners.
Uitgeverij Lannoo, ISBN 9 789401 480703, 2021

Dag Manon, daaaag, Ellen Beukema
Dit is een geïllustreerd boekje voor kinderen van 2 tot 8 jaar en hun ouders. Het verlies van een geboorte en overlijden van een baby wordt beschreven vanuit een kind.
Uitgeverij Callenbach, ISBN 90 266 1342 3, 2005

Een regenboog in jou, Christine Vandenhole
Een boek met inzichten en getuigenissen over (opnieuw) zwanger te (willen) worden na het verlies van een kind.
Uitgeverij Lannoo, ISBN 978 94 014 8343 8, 2022

De wolkenschilder en het sterrenmeisje, Gilles Weyns
Een symbolisch liefdesverhaal rond het verlies van een kind.
Uitgeverij Borgerhoff & Lamberigts, ISBN 9789089318398, 2018

Geen blote voetjes in het zand, Stichting Lieve Engeltjes
Een mooi gebonden boek met 48 verhalen waarin ouders en overige betrokkenen eenieder laten meekijken in hun wereld, de wereld waarin zij een kind moeten missen.
Uitgeverij Wedding Nederland B.V., ISBN 978 90 7624 970 4, 2005

Het rouwt in jou, Christine Vandenhole (Berrefonds)
Een eerlijk toegankelijk hulpboek voor iedereen die van dichtbij of ver te maken krijgt met het verlies van een kind. Het bevat getuigenissen, waardevolle tips en praktisch checklists.
Uitgeverij Lannoo, ISBN 978 94 014 6410 9, 2019

In de zee van mama's buik, Leen van den Berg en Femke Gerestein
Een aangrijpend en teder verhaal over een miskraam.
Uitgeverij De Eenhoorn, ISBN 90 5838 381 4, 2006

Kikker en het vogeltje, Max Velthuijs
Een geïllustreerd verhaal rond de dood.
Uitgeverij Leopold, ISBN 978 90 258 5875 9, 2011

Maar ik hield al wel van je, Marjolijn De Cocq
Een openhartig boek over miskramen. Over ervaringen, herkenbaar voor vele vrouwen. Maar ook voor partners, ouders, familie, ...
Over gevoelens, verlangens, verdriet, onbegrip, schuldgevoel,...
Uitgeverij De Bezige Bij, ISBN 9789403113210, 2020

Ongekend verlies, Wat als je zwangerschap misloopt?, Annemarie van der Meer
Een boek vol informatie, ervaringen en interviews over miskramen en sterfte rond de geboorte.
Uitgeverij Sirene, ISBN 978 90 5831 481 9, 2008

Ono, een bijzonder broertje, Hannelore Waeles en Sara Gerard
Een warm prentenboek dat de dood van een broertje waar zo naar verlangd werd, bespreekbaar maakt.
Uitgeverij Casa Littera cvba , ISBN 94 915 3807 0, 2015

Stille baby's, Christine Geerinck-Vercammen
'Stille baby's' biedt hulp bij het rouwproces na doodgeboorte en zwangerschapsafbreking. Ze gaat in op de theoretische en medische aspecten, maar bespreekt vooral de psychosociale verwerking van het verlies, de bevalling en het afscheid nemen.
Uitgeverij Archipel, ISBN 978 90 6305 539 4, 2009

Vaarwel, mijn boekje vol herinneringen
Zoals de titel aangeeft, is dit een invulboekje om herinneringen te verzamelen om een tastbaar aandenken te koesteren.
Uitgeverij Van Halewyck, ISBN 978 94 6131 792 6, 2019

7. Ons team

Ook na uw verblijf in het ziekenhuis kunt u steeds beroep op ons doen voor begeleiding en ondersteuning.

Verloskwartier Roeselare
Tel. 051/23 61 69
Hoofdvroedvrouw: Liesbeth Devrome (051 23 61 02)
liesbeth.devrome@azdelta.be

Kraamafdeling Menen
Tel. 056/52 24 95
Hoofdvroedvrouw: Heidi Loyson
heidi.loyson@azdelta.be

Kraamafdeling Torhout
Tel. 050/23 23 70
Hoofdverpleegkundige: Dirk Feys
dirk.feys@azdelta.be

Dienst Spirituele zorg
Tel. 051/23 83 00
spirituele.zorg@azdelta.be

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

Sociale dienst

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

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

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

8. Lengte & gewicht baby

We merken dat ouders zich vaak al een voorstelling proberen te maken van hun kindje. Dit is echter niet eenvoudig. Via deze weg willen we u een indicatie meegeven rond het gewicht en de lengte van uw kindje. Weet dat dit slechts een indicatie is. Als uw kindje reeds eerder dan gedacht in uw zwangerschap gestorven kan zijn, heeft dit ook een invloed op het gewicht en de lengte.

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

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

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

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

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

9. Praktische checklijst

Ik wens

✓ Mijn baby een naam te geven	☐
✓ Mijn baby te zien	☐
✓ Mijn baby op de kamer te laten	☐
✓ Een koesterkoffer te ontvangen	☐
✓ Een quiltje te ontvangen	☐
✓ Voet- en handafdrukjes	☐
✓ Fotografie van Boven de Wolken	☐
✓ Geboortekaartjes inkijken	☐
✓ De boekenkoffer op de kamer - met boeken rond verlies	☐
✓ Reeds een gesprek met de psychologische dienst wanneer ik opgenomen ben	☐
✓ Mijn baby te begraven / cremeren	
✓ Recht op verlof en/of premies?	
✓ Andere aanvullingen:	
✓ Ik heb nog vragen over:	

Notities

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5428-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 14/01/2025**