



BERREFONDS

ZWANGERSCHAP NA VERLIES



Berrefonds





PROGRAMMA

1. Doen we het of doen we het niet?
2. Een trage boemeltrein of snelle TGV?
3. OMG! Zwanger! En nu?
4. Is het VERwachting of AFwachting?
5. En nu genieten, zeggen ze dan!
6. De eindmeet in zicht
7. D-dag
8. Kraamtijd
9. Gezin 2.0

Durven we het aan?

Kinderwens en droombeeld gezin.

Voor veel ouders een focus naar de toekomst.

Bij moeders vaak een enorme drang naar VOLGENDE baby.

Kan zorgen voor interrelationele stress en problemen.

Wat als zwanger worden geen optie meer is?

Zwangerschap na verlies is geen vervanging!



VRAAG

Ik denk dat we beter nog eens wachten met een nieuwe zwangerschap:

JA **NEE**

<input type="checkbox"/> Dit stemt af met wat we al nu willen.	<input type="checkbox"/> Dit kan zo verstandig, ik wil vooral in een nieuwe zwangerschap later dan nu komen te liggen.
<input type="checkbox"/> Dit hebben we zeker als resultaten van onderzoeken.	<input type="checkbox"/> Het verlies van mijn kind was een enorme pijn en ik heb er nog moeite mee.
<input type="checkbox"/> Dit is beter of nu zeker niet per se de beste tijd of de laatste periode.	<input type="checkbox"/> Het verlies van mijn kind was een enorme pijn en ik heb er nog moeite mee.
<input type="checkbox"/> Het denken en de pijn van het verlies met dit kind is nog niet overleden.	<input type="checkbox"/> Het kan al de belangrijkste zwangerschap in mijn omgeving anders het ook.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOEN WE HET OF DOEN WE HET NIET?

Samen beslissen

zicht krijgen op hoe beide partners naar een nieuwe zwangerschap kijken



Berrefonds

Wat houdt jou tegen om voor een nieuwe zwangerschap te gaan?

Hoe denk jij over onze toekomst?

Wat als het opnieuw misloopt?

Welke angsten voel jij als je nadenkt over een nieuwe zwangerschap?

Kan iemand ons helpen om meer inzicht te krijgen?

Wat doen we als zwanger worden niet meer lukt?

Tot hoever wil jij gaan om onze kinderwens in te vullen?

DOEN WE HET OF DOEN WE HET NIET?



Berrefonds

Na het overlijden van Kaat* waren de gedachten over een derde kindje van mij en mijn partner zeer zwart-wit. Ik wou wel, hij wou niet. Het heeft jaren geduurd, gesprekken nu en dan. Met ups en downs. De reden waarom hij geen kinderen meer wilde, was voor mij zeer belangrijk. 'Ik wil dit niet nog eens meemaken' was voor mij geen goede reden. Angst mocht en mag mijn leven niet overnemen en daarom kon ik het niet loslaten.

Jaren gingen erover, tot zelfs onze dochter van vier zich ging mengen en zei tegen papa: "Wat als er iets met mij gebeurt, dan heb jij geen kinderen meer." Het was zo hard, maar zo waar. Mijn drijfveer was dat Lies niet alleen moest opgroeien. Ze had een zus voor altijd, maar om later alleen te staan als wij er niet meer zouden zijn... Neen, ik wilde nog een kindje.

Uiteindelijk heb ik mijn man gevraagd om naar een traumatherapeut te gaan om zo te kunnen doorgronden wat zijn beweegredenen waren. Geen idee wat daar gebeurd is, maar 9 jaar na Kaatje* zijn we wel de trotse ouders van drie kinderen: Lies 11, Kaat* 9 (voor altijd 8 weken) en Tijs ondertussen 5.
Inge, mama van Lies, Kaat* en Tijs



EEN TRAGE BOEMELTREIN OF SNELLE TGV?



Het wachten op een zwangerschap

Begeleiden van optimale omstandigheden

foliumzuur, gewichtscontrole, ...

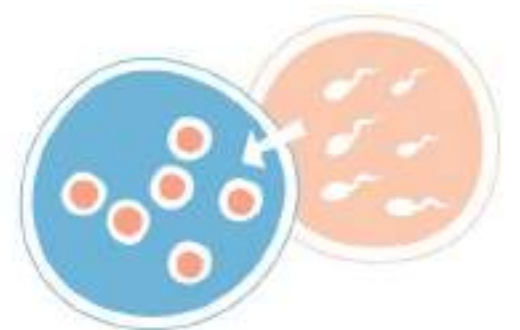
Spontane kans op zwangerschap of fertiliteit

Inzicht geven in cyclus

Omgaan met aankondigingen in de omgeving

Fixatie van het roze streepje

Goedbedoelde adviezen



EEN TRAGE BOEMELTREIN OF SNELLE TGV?

Toen we na de stille geboorte van Liv* beslisten dat we snel nog een kindje wilden, was ik eigenlijk opgelucht dat het niet via de natuurlijke weg moest. Door het grote verdriet waren mijn hoofd en lichaam helemaal niet toe aan intimiteit.

Lise, mama van Liv*, Jules en Nel

Telkens wanneer de verpleegster belde om te zeggen dat ik niet zwanger was, hoorde ik: 'Mevrouw, u heeft gefaald.' Het meest natuurlijke in de wereld leek ons niet te lukken. Het was alsof ik een bladzijde uit het boek *Hoe word ik zwanger* miste. Het was fysiek maar vooral mentaal een moeilijk proces. Hoe langer het duurde voordat ik zwanger werd, hoe vaker ik dacht: wat als Eleonore* onze enige kans was?

Chani, mama van
Eleonore* en Annelou

De wens naar een regenboogje hield me mee recht. Maar elke maand dat het niet gelukt was, viel ik telkens weer in een diepe put. Oh dat was zwaar, die teleurstellingen elke maand opnieuw. Na acht lange en zware maanden was ik opnieuw zwanger.

Sofie, mama van Mats* & Cas*, Marilou,
Maxim en Marthe



OMG! ZWANGER! EN NU?

Een stoptrein met veel haltes

Wens wordt realiteit en nieuwe angsten en bezorgdheden steken de kop op.

Oefening in loslaten van controle.

Besef dat het maakbare niet bestaat.

Vijftig tinten zwanger



OMG! ZWANGER! EN NU?

Ik had me er niet op voorbereid dat dit ging aanvoelen als het afsluiten van een periode en het begin van iets nieuws. De 'na-Arthur*' -periode voelde plots zo pijnlijk reëel.

Catherine, mama van Tess,
Arthur* en Arno

Opnieuw een positieve zwangerschapstest. Ik lag 's morgens om 6 uur in bed te wachten tot mijn man wakker werd, zodat ik hem het goede nieuws kon vertellen. Zenuwen, geluk, ongeloof gierden door mijn lijf. De gelukzalige slaperige grijns van mijn man en zijn liefdevolle kussen waren de mooiste beloning. Later kwamen ook de negatieve gedachten. De schrik om ook dit kindje kwijt te raken. Onzeker of die zeurende pijn in mijn onderbuik wel klopt. Geen zin om de zwangerschap op een leuke manier aan te kondigen. Schuldgevoel tegenover Roos*.

Hanne, mama van Roos* en Daan



IS HET VERWACHTING OF AFWACHTING?

Voorzichtig hoopvol zijn

Vertrouwen in het eigen lichaam

Eerste kwaaltjes als bewijs van zwangerschap

Drang naar controle over het oncontroleerbare

Bang voor verlies

Hechten



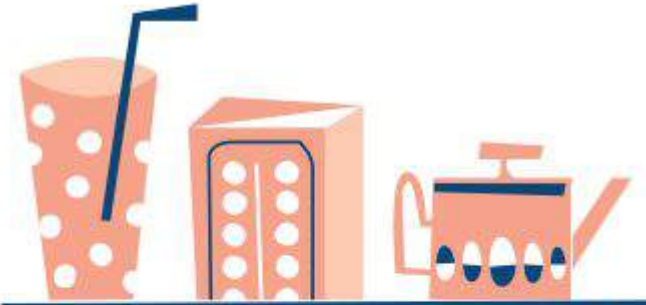
Berrefonds



IS HET VERWACHTING OF AFWACHTING?

Zwanger zijn is voor mij een soort Nintendo-game met duizenden obstakels die de baby moet overwinnen. Een constante staat van alertheid, vol argwaan. Het lijkt een onmogelijke taak, dat 'zwanger zijn'-spelletje. Terwijl heel je omgeving het al meermaals vanaf de eerste keer uitspeelde.

Britt, mama van Marcel*, Charlotte en Jules



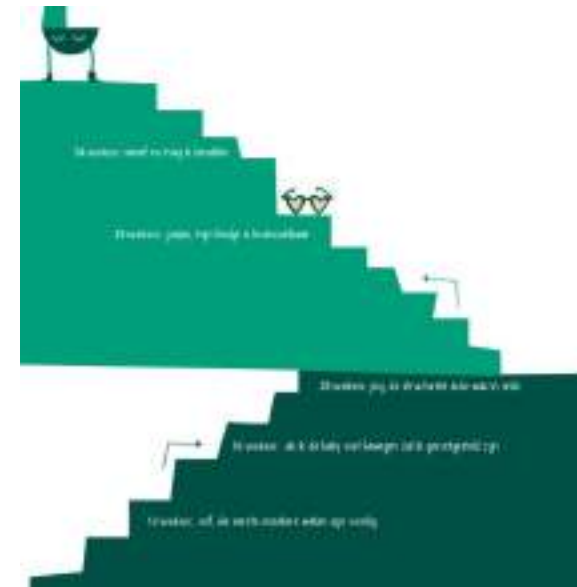
Nu ik opnieuw zwanger ben na het verlies van ons zontje, ben ik extreem voorzichtig. Ik neem geen medicatie, zelfs geen Dafalgan, geen druppel cafeïne, geen tonic, niets wat ook maar enige impact kan hebben. Ik weet dat ik hierin overdrijf, maar het geeft me een houvast. Jen, mama van een prachtige dochter en zoon*

IS HET VERWACHTING OF AFWACHTING?

De context van het verlies kleurt de zwangerschap

Luister naar het verhaal en ga op zoek naar specifieke momenten in het verliesverhaal die triggers kunnen zijn.

zwangerschapstermijn
hartslag of kindsbewegingen
stress/werk
infectie en slaapgedrag ...



IS HET VERWACHTING OF AFWACHTING?



Berrefonds

Een nieuwe zwangerschap beleven na het verlies van Billie* bracht heel wat angst en stress met zich mee. Ik hoorde heel dikwijls: 'Je moet ontspannen, want stress is niet goed voor je baby!' Ik ben nog elke keer zo opgelucht wanneer Gus naar me lacht.
Femke, mama van Joete, Billie* en Gus

Het enige wat ik dacht bij de flikkering van hartactiviteit tijdens de eerste echo van Mand was: blijf jij nu wel bij mij?
Christine, mama van Berre*, Nomi, Twan en Sinne

Ik had verwacht dat ik tranen in mijn ogen zou krijgen, zoals de eerste keer dat ik de hartslag van Roos* hoorde. Maar dat was niet zo, ik bleef heel rationeel en kalm. Ik was zeker wel gelukkig om te zien dat het goed ging met ons kindje, maar ik voelde ook een lichte terughoudendheid. Alsof een stemmetje in mijn hoofd zei: 'Eerst zien en dan geloven.'
Hanne, mama van Koot* en Daan

Ik hield letterlijk elke dag bij: de hele zwangerschap lang voegde ik een datum toe aan een kalender die ik bijhield. Niet bijzonder rationeel, maar ergens gaf het me een houvast.
Veerle, mama van Lieben, Nees* en Haakon

Bij mijn zwangerschappen na Matthias* was de wolk niet meer roze. Het was er steeds eentje met 'wat als', 'voorzichtig' of 'misschien'.
Isabelle, mama van Matthias*, Pauline en Marcel

In het begin kon ik in de wachtkamer niet tussen de vrolijke zwangere koppeltjes gaan zitten. Ik was niet 'zomaar zwanger', ik was zwanger na verlies. Ik ging altijd op de gang staan wachten.
Joyce, mama van Samuel, Mercedes* en Elektra



EN NU GENIETEN,
ZEGGEN ZE DAN!

2de trimester

Kleine en grote paniek

kwaaltjes, voeding, adviezen enz...

Zwangerschapsaankondiging

Geslacht van de baby

genderdisappointment of happiness

Zorgverlener

nood aan erkenning en mildheid

Doppler gebruik

Voelen van kindsbewegingen

gevoel van controle of stressfactor





Tips voor controles en begeleidingsgesprekken

Plan voldoende tijd in

Geef ruimte aan gemis, verdriet en bezorgdheden

Zet in op verbinding/hechting met groeiende baby

Vraag naar wensen en noden

tijdstip

frequentie ...

Eerst check-up baby en daarna gesprek

Doorverwijzing of second opinion

Stilte tijdens echo is vaak moeilijk gegeven voor ouders

Afspraken rond communicatie testresultaten

Plan van aanpak

Opbouw van zorgteam waar nodig



3de trimester

Belangrijke beslissingen

Naamgeving

Meter/peter

Babyuitzet en kamer

Geboortekaartje

Kracht van een geboorteplan

40 weken zwanger?

Team TLC

Wat heeft het koppel nodig ter voorbereiding?

Wees bereikbaar en erken de ongerustheid

Voorzichtig met beloftes en voorspellingen



Ik keek enorm uit naar de bevalling, het voelde voor mij letterlijk als 'de verlossing van al mijn angst'. Ik snakke ernaar Sep te kunnen vastpakken, hem te horen huilen... Aan het eind van mijn zwangerschap was ik mentaal compleet op. Ik telde de dagen af. Ik werd ingeleid op aanraden van de gynaecoloog, zowel wegens het medische aspect (de doodsoorzaak van Cas* kon niet worden bepaald) als voor ons mentaal welzijn. Wachten op de uitgerekende datum was simpelweg geen optie. Dat duurde te lang. Toen Sep dan eindelijk op mijn buik lag, gezond en wel, voelde ik me zo intens opgelucht. Ik kan niet beschrijven wat ik toen voelde. Ik denk dat ik toen de diepere betekenis van het woord 'geluk' heb ontdekt. Iets wat ik later ook bij de geboortes van de meisjes mocht ervaren.

Carla, mama van Cas*, Sep, Liv en Nel

Ik werd de avond voor de inleiding al opgenomen. In het UZ hadden ze een draadloze monitor om de hartslag van de baby continu in het oog te houden. Ik mocht die van de vroedvrouwen de hele nacht aanhouden. Eindelijk kon iemand anders 'waken' over de baby in mijn buik! Ik heb in maanden niet zo goed geslapen als die laatste nacht.

Evelien, mama van Bram, Simon*, ♥* en Hannes

Een geplande keizersnede was de beste oplossing voor mij. Geen verrassingen, geen uren labeur voor Joyce, zo weinig mogelijk 'wat als'-momenten.

Chris, papa van Samuel, Mercedes* en Elektra

De bevalling van Liv was onverwacht en heftig. Een pijnlijke en droeve ervaring. Toen ik tijdens de bevalling van Jules dezelfde weeënpijn voelde, was ik bang om dit trauma te gaan herbeleven, dus vroeg ik om epidurale verdoving. Het ontspande me. Ik ben als het ware lachend bevallen. Het was een heel mooie, magische ervaring deze keer. Daar ben ik zo dankbaar voor!

Lise, mama van Liv*, Jules en Nel

BERREFONDS

Berrefonds

Bevallen van een 'regenboog'

Opgelet met term regenboog

Geef ruimte aan het verhaal van het overleden kind

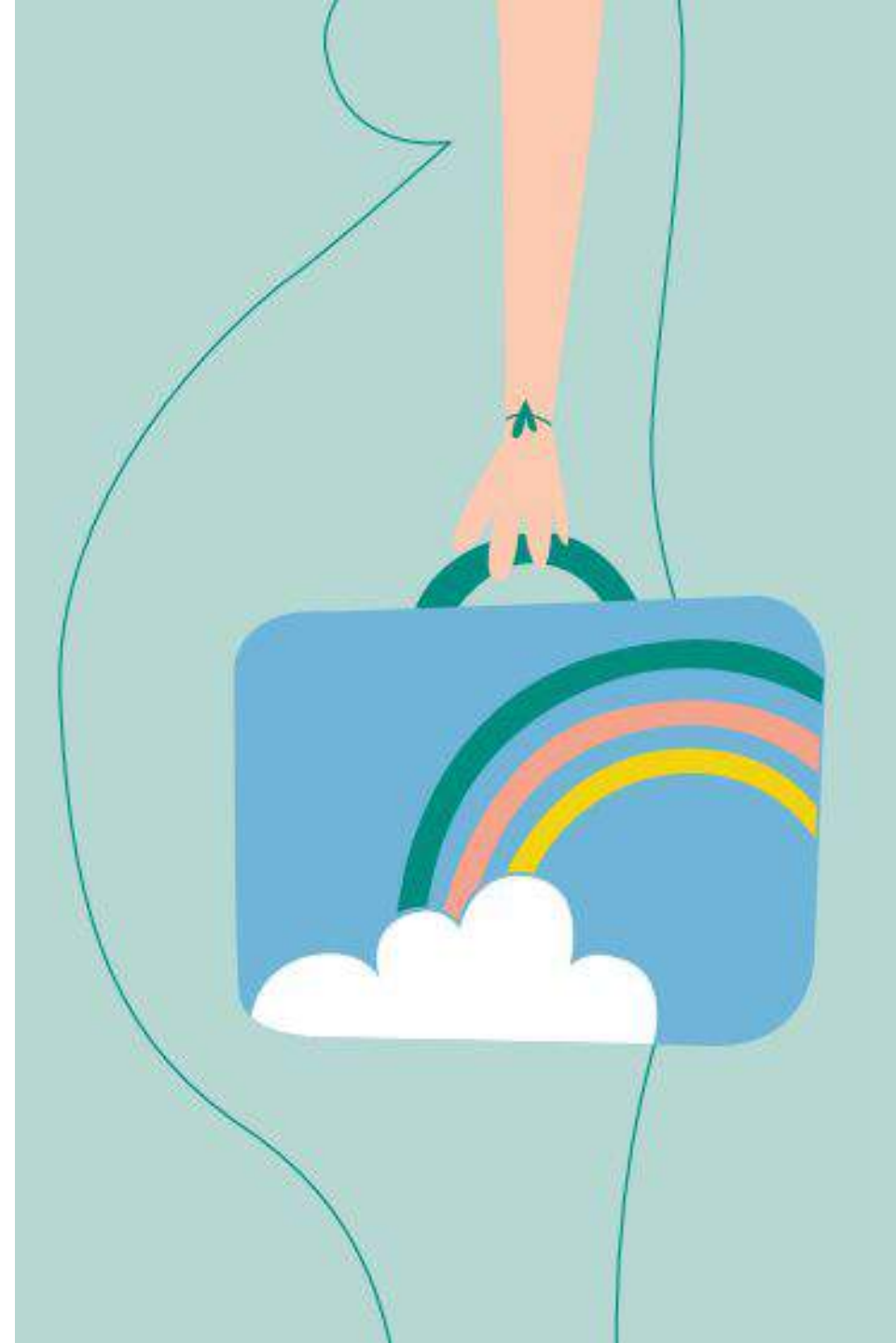
Kracht van verbinding

connectie met overleden kind als steun

Laat ruimte voor verdriet, angst, blijdschap en liefde

Vraag naar gevoeligheden

Maak gelijkenissen met broer/zus of vraag ernaar





Ik had bij elke bevalling het knuffeltje van Cas* bij me, dat ik ook bij zijn geboorte bij me had. Ik had bij elke bevalling hetzelfde nachtkleedje aan, om de nabijheid van Cas* te voelen.

Carla, mama van Cas*, Sep, Liv en Nel

De urne van Arthur* kreeg een speciaal plekje in onze kamer op de materniteit.

Catherine, mama van Tess, Arthur* en Arno

Op elke mooie plaats die we bezoeken of bij een belangrijke gebeurtenis blazen we belletjes om iets aan Eleonore* te vertellen. Net voor de bevalling mochten we bellen blazen in het operatiekwartier. Zo konden we haar vertellen dat haar zusje er aankwam.

Chani, mama van Eleonore* en Arnelou



DE KRAAMTIJD

Een complexe periode

Vaak geen uitgekiend plan

Contrast tussen romantisch beeld van kraamtijd en realiteit.

Angst voor het vergeten van het overleden kind door family.

Ongerustheid en twijfels

Nood aan veel ruimte voor erkenning van verdriet en gemis.

Zorg is cruciaal in gezinnen

Hechten

Langzaam groeien als gezin 2.0



Berrefonds



DE KRAAMTIJD

Ik heb tijdens en vlak na de bevalling wat extra zorg gemist. Ondanks het feit dat men op de kraamafdeling wist van onze voorgeschiedenis, hebben ze ons behandeld als elke andere ouder die binnenkwam om te bevallen. Dit maakte dat ik me soms niet begrepen voelde of beschouwd werd als de mama die overbezorgd is.

Nathalie, mama van Nore, Mathis* en Oona



Berrefonds



DE KRAAMTIJD

Mijn eerste tranen van geluk kwamen niet vlak na de bevalling maar bij het verlaten van het ziekenhuis. Het was in schril contrast met het pijnlijke moment waarop we een jaar eerder het ziekenhuis met lege handen verlieten. Daar gingen we met z'n drieën: een flinke, gezonde baby in de maxicosi en twee apetrotse ouders. Eindelijk met 'volle handen'.

Lise, mama van Liv*, Jules en Nel



BERREFONDS

Berrefonds



Het krijst, het roept, het smakt en het brult.
Het is alles wat het niet was en vult een alles
verpletterende stilte. Lief levend kindje, jij bent het
beste medicijn voor mijn gebroken moederhart.
Britt, mama van Marcel*, Charlotte en Jules

Voor mij bestond (en bestaat) er niks 'deugdigers'
dan een nieuwgeborene op mijn borstkast te laten
soezen. Want toen pas kwam ik tot het besef dat
mijn dochter Mercedes* ook in die kamer was,
naast mij aan de zetel, glimmend van trots naar
haar kleine zus kijkend. Op dat moment wist ik dat ik
Mercedes* nooit in de steek had gelaten tijdens die
nieuwe zwangerschap én dat ik haar ook nooit in de
steek zal laten. Zolang ik leef.

Chris, papa van Samuel, Mercedes* en Elektra

Zot veel liefde! Massa's liefde voor Odil, maar ook
de 'opgekropte-zorg-liefde', die ik reeds bezat voor
Cis* en Emil*, kon ik nu eindelijk vrijlaten!
Geertje, mama van Cis* & Emil* en Odil

Zoektocht naar evenwicht tussen gemis en verdergaan

Geboorte broer/zus vaak kantelpunt in rouw

Evenwicht zoeken in aandacht verdelen tussen ALLE kinderen

Mildheid is de sleutel ... ook vanuit de zorg

Van hyperfocus tot sterk relativeringsvermogen



GEZIN 2.0

We staan zoveel meer stil bij elke 'gewonnen' maand. Wat soms wel met schuldgevoel gepaard gaat, aangezien we vroeger alles meer 'als vanzelfsprekend' namen. Arno zien groot worden voelt heel intens en ik betrap me erop dat ik steeds ga terugkijken naar foto's van Arthur op dezelfde leeftijd als Arno, of wanneer ze dezelfde kleren aanhebben.

Catherine, mama van Tess,
Arthur* en Arno

Berrefonds

Berrefonds

Afgelopen zomer ging Sep, mijn oudste regenboogje, voor het eerst op chirokamp. Eerlijk? Ik vond dat de hel. Het is dan heel hard zoeken en praten hoe we zo'n mijlpaal samen kunnen nemen.

Carla, mama van Cas*,
Sep, Liv en Nel

Nooit compleet voor het oog. Altijd compleet in ons hart. Altijd samen.

Inge, mama van Lies,
Kaát* en Tijs



Positief in het leven staan. Ik had het niet meer durven dromen, maar ja!! Ik heb weer meer energie en ik voel dat ik weer enthousiast word over dingen waar ik lang geen interesse meer voor had. Soms voelt het alsof ik nu vanaf een afstand kan kijken naar de waanzinnig moeilijke periode. Dan pas besef ik echt door welke hel we zijn gegaan. Geertje, mama van Cis* & Emil* en Odil

GEZIN 2.0



Berrefonds

Het is langer en langer geleden dat Josse* geboren werd. De tijd verstrijkt. Ik vond dat altijd een cliché. Maar het is echt zo. De tijd strijkt voorbij. Over alle plooiën heen. In het begin streek hij neer als een storm, zwaar en hevig. Met uren als enorme donderslagen. We moesten ervoor schuilen. Maar ondertussen strijkt de tijd als een zuchtje wind door onze open ramen.

Het lijkt soms zo ver weg. Er zijn dagen waarop het ongrijpbaar wordt. Als een film die zich niet in mijn leven heeft afgespeeld. Als iets dat iemand anders overkwam, maar niet mij. Gus en Mia kwamen. Zij vulden het gat in mijn hart. Er is geen dag dat ik niet aan Josse* denk, maar soms verlies ik de connectie. Dan wordt m'n denken praktisch: ik moet nog kaarsjes voor hem op het boodschappenlijstje zetten. Dat is oké. Want blijven leven met die zwaarte, dat kan ik niet.

Maar vandaag heb ik nood aan het voelen van de pijn. Ik kijk naar zijn foto's. Ik doe neuzeneuze met het fotopapier. Alsof ik hem zo kan ruiken. Zijn kleine broer en zus lijken zo hard op hem. Het is haast niet te geloven. Ze zijn al zoveel groter dan Josse* ooit geweest is. Maar ze zijn als twee druppels. Ik wacht op het besef dat Josse* er echt was. Hij is geen droom, geen fantasie, geen wegdrijvend wolkje. Hij is mijn kind en ik droeg hem in mijn buik. Nog niet eens zo heel lang geleden. En wanneer dat besef indaalt, doet het zeer. Het doet weer écht pijn. Scherp en zonder censuur. Voor even. Maar ik ben blij met mijn tranen. Ik heb hem gevoeld. Hij is er nog.

Lieve, mama van Josse*, Gus en Mia

Goede zorg begint met
het luisteren naar alles
wat is en daaraan
ruimte geven.



Berrefonds

