

Zwangerschapsverlies, is verlies van de toekomst

Misschien heb je er lang naar uitgekeken of kwam de zwangerschap onverwacht en moest je aan het idee wennen, was het je eerste of derde zwangerschap. Je verheugde je op de komst van de baby en vanaf het prille begin was je met van alles en nog wat bezig. Je maakte de babykamer klaar en je dacht aan de vakantie hoe die met je kindje zou zijn. De zwangerschap stond voorop en je hield er een gezonde levensstijl op na. Zo nu en dan vroeg je je af of alles goed zou gaan. Je verheugde je op de echo en tegelijk was dit een spannend moment; zou het allemaal goed zijn? Vooral in het begin was het spannend, omdat je je kindje nog niet voelde bewegen en er een kans is op een miskraam.

Vanaf het begin van de zwangerschap voel je je sterk verbonden met het kleine mensje wat in je groeit.

Dan gaat het mis met de baby

Wat een groot verdriet wanneer het mis gaat en je je baby verliest. Een miskraam, vroeggeboorte, tijdens of vlak na de bevalling. Misschien had je een vaag voorgevoel, maakte de arts zich zorgen over de voortgang van de zwangerschap, of kwam het verlies van de baby totaal onverwacht en heb je je er niet op kunnen voorbereiden. Of wanneer er na onderzoek blijkt dat er iets mis is met de baby en je een keuze hebt gemaakt om de zwangerschap af te breken.

Miskraam

Een op de vier vrouwen krijgt te maken met een miskraam. Er kunnen symptomen zijn die er op wijzen dat het mis gaat. Of dat er tijdens het maken van een echo geen harttonen aanwezig zijn en de miskraam dus volkomen onverwachts komt. Men hoopt dat de natuur dan zijn gang gaat, maar er zal soms ook voor een curettage moeten worden gekozen. Soms maken vrouwen meerdere malen een miskraam mee en is de volgende zwangerschap spannend of die goed zal verlopen.

Een miskraam komt vaak voor en toch kun je veel onbegrip ervaren. Ten eerste is het belangrijk dat de arts en verpleegkundige tactvol zijn en zich in kunnen leven wat dit voor je betekent. Misschien waren familie en vrienden nog niet op de hoogte en moet je nu slecht nieuws meedelen. De meeste mensen bieden ondersteuning en begrip, maar er kunnen ook opmerkingen gemaakt worden zoals: 'ach, je hebt wel weer een kans' of 'dan is er vast iets niet goed geweest met het vruchtje en mag je blij zijn dat het zo is gegaan'. Je voelt je op een dergelijk moment alleen staan en het sluit niet aan bij je verdriet over wat je bent kwijtgeraakt.

Je hebt veel vragen. Waarom het is misgegaan en soms zoek je de schuld bij jezelf of je wel voorzichtig genoeg bent geweest. Belangrijk dat je erkenning krijgt voor je vragen en gevoelens.

Het verwerken van een miskraam kan lastig zijn. Jij en je partner kunnen de miskraam verschillend ervaren, omdat de beleving in deze fase van de zwangerschap anders was. Wanneer het vruchtje op een natuurlijke manier wordt afgedreven kan dit helpen in het kennis maken en afscheid nemen van de zwangerschap. Een afscheidsritueel, zoals het begraven van het vruchtje in de tuin kan van grote waarde zijn. Wanneer dit niet mogelijk is, is het belangrijk om op zoek te gaan naar een ander afscheidsritueel wat bij jullie past.

Afbreken van de zwangerschap na prenatale diagnostiek

Er kunnen redenen zijn dat je kiest voor prenatale diagnostiek, maar ook kan er tijdens het maken van een echo nader onderzoek noodzakelijk zijn. Wanneer onderzoek uitwijst dat er een ernstige afwijking is gevonden bij de baby, stort je wereld in. Een arts kan op sommige vragen die je hebt een antwoord geven, maar op vele ook niet. Samen met je partner ben jij het die een keuze moet maken om de zwangerschap uit te dragen of vroegtijdig af te breken. Dit is een moeilijk en emotioneel proces.

Wanneer je de keuze hebt gemaakt om de zwangerschap af te breken, heb je meestal nog veel vragen. De informatie, ondersteuning en begrip van arts en verpleegkundige is dan ontzettend belangrijk.

Afscheid nemen en herinneringen opbouwen

Wanneer op welke manier dan ook je baby overlijdt, vallen kennis maken en afscheid nemen samen. Elke dag voelde jij de baby en reageerde de baby op jou. Je wist precies wanneer je baby sliep of actief was. De echo's die gemaakt zijn helpen een man om zich met de zwangerschap en de baby te verbinden, maar toch blijft er een verschil in binding met de baby tussen jou en je partner. Het moment van kennis maken en afscheid nemen, is daardoor voor een man misschien nog ingrijpender. Het verdriet is groot en toch verwonder je je samen over hoe mooi je kindje is, je herkent iets van jezelf of je partner in je baby. Je voelt je een trotse ouder. Het is ontzettend belangrijk dat je zoveel mogelijk herinneringen op gaat bouwen in deze korte tijd, zoals het maken van foto's, je baby zelf aankleden en vasthouden. In je verdriet moeten er ook veel dingen worden geregeld en daar over nadenken is soms niet eenvoudig. Je moet nadenken over cremieren of begraven, de baby mee naar huis nemen, versturen van kaartjes, je andere kinderen, het contact met familie en vrienden.

Het is belangrijk dat jij bedenkt wat goed voor je is, wat jij belangrijk vindt. Soms kun je iets anders willen dan je partner. Probeer elkaar daarin te begrijpen en te respecteren. Hoe jij het kennis maken en afscheid nemen vorm geeft, is van grote waarde in het verwerkingsproces.

Andere kinderen in het gezin, familie en vrienden

Wanneer er andere kinderen in je gezin zijn, is het belangrijk om ze te betrekken bij de dood van het broertje of zusje. Kinderen hebben het recht om serieus genomen te worden in het kennis maken en afscheid nemen. Stem de informatie die je geeft af op de leeftijd en geef altijd antwoord op hun vragen. Het maken van een tekening, erover praten, helpt hen ook in het opbouwen van herinneringen en in de verwerking van dit verlies.

Steun van dierbare mensen is belangrijk. Je bent een trotse ouder en dan is het fijn dat de ander kennis maakt met je kindje. Wanneer mensen die dichtbij je staan erbij betrekt, dan geef je hen de mogelijkheid om het verdriet te uiten en betrokkenheid te tonen. Dit is voor later in het verwerkingsproces van waarde.

Soms ben je zo overrompeld door dit verdriet, dat je ervoor kiest om deze dagen samen met je partner vorm te geven. Belangrijk dat je kiest wat jij wilt en bij je past.

Verlies en rouw: verleden, heden en toekomst

Elk persoon en elk verlies is uniek. Dit betekent dat iedereen die zwangerschapsverlies meemaakt, dit anders benadert en verwerkt in heftigheid en tijd. Het verlies van je baby ontregelt je leven en nu pas realiseer je je in hoeveel opzichten de zwangerschap en de baby al een plek had in je leven.

Verlies en de verwerking daarvan heeft een verleden, heden en toekomst.

Verleden: dit is de periode dat je zwanger was en je je verheugde op de komst van de baby.

Heden: is de confrontatie met het verlies van de baby en de rouw die dit met zich meebrengt. Belangrijk dat je herinneringen op kunt bouwen in deze fase. De herinneringen van het kennis maken en afscheid nemen en die je verhaal vormen dat je helpt in het verwerken van je verlies. Eerst ben je verdoofd, je kunt het niet geloven dat je baby niet meer leeft. Deze verdoving is een ingebouwd mechanisme en heb je nodig om deze schok aan te kunnen. Deze verdoving kan variëren in heftigheid en tijd. Langzaam dringt de werkelijkheid van het verlies tot je door en voel je de pijn van dit verlies. Belangrijk dat je dit toe durft te laten. Er zijn momenten dat je je alleen voelt in je verdriet en je het idee hebt dat de ander je niet begrijpt. Op een ander moment kies je er misschien zelf voor om alleen te zijn. Soms ben je verbaasd over jezelf, het ene moment vind je een opmerking fijn en een andere keer begrijp je niet hoe de ander dit kan zeggen. Soms is de intentie van mensen goed, maar zijn ze onhandig is het verwoorden daarvan. Jij en je partner beleven het verlies elk op je eigen wijze. Probeer daar over in gesprek te blijven samen en respecteer elkaar daarin. Je bent immers man en vrouw en je verschilt misschien in het uiten van verdriet. Je vraagt je af waarom jou dit is overkomen. Als vrouw kun je je schuldig voelen, omdat je lichaam je in de steek heeft gelaten. Onderzoek naar de oorzaak van de dood van de baby kan soms antwoord geven op je vragen. Soms zul je jezelf op zoek moeten gaan naar een antwoord en tot de ontdekking komen dat een mens dit kan overkomen en er geen reden is te vinden. Zo nu en dan schrik je misschien van je gedachtes en gevoelens. Je kunt bijvoorbeeld jaloers zijn op iemand die vertelt dat ze zwanger is.

Toekomst: op een gegeven moment merk je dat je verdriet verandert, het verdriet is minder heftig. Je voelt je soms blij wanneer je aan iets denkt wat met toekomst te maken heeft.

Wanneer kun je zeggen dat je klaar bent met rouwen. Hier is geen pasklaar antwoord op te geven. Weet dat het gemis altijd zal blijven en er altijd momenten zullen zijn die je raken, zoals de dag van de geboorte. Toch komt er een moment dat je het rouwen los wilt laten en dit kan een gevoel van opluchting geven. Het geeft ruimte aan de toekomst. Belangrijk dat je je realiseert dat je daarmee niet de herinneringen loslaat. Deze herinneringen zijn een onderdeel van jouw levensverhaal, dat is waardevol en neem je altijd mee.

Gryt Helfferich