

## Dagen tot de uitvaart

De dagen tot het definitieve afscheid zijn hectisch, verwarrend, liefdevol, druk, ingewikkeld. Kortom alles tegelijk. Je wilt misschien mensen laten kennis maken met je baby maar er moet ook van alles worden geregeld. Je wilt uitrusten van je bevalling maar je vindt het niet fijn om alleen om alleen in bed te liggen.

Het is wettelijk bepaald dat er minimaal 36 uur en maximaal zes werkdagen moeten zitten tussen het overlijden en de uitvaart. [Hier](#) kun je bekijken wat de uiterlijke dag voor de uitvaart is.

We hebben hier wat dingen op een rijtje gezet waar je over na kunt denken en die je wat houvast kunnen geven. Maar wat het allerbelangrijkste is: luister naar je gevoel. Je kunt deze dagen maar één keer invullen. Koester ze en gebruik deze dagen om herinneringen te maken.

### Uitvaartverzorger regelen

Je mag zelf kiezen of je wel of geen uitvaartverzorger vraagt om je verder te begeleiden. Veel ouders die kiezen voor een uitvaartverzorger willen gespecialiseerde uitvaartzorg. Het overlijden van een pasgeboren baby vraagt om een andere benadering en er zijn andere opties en mogelijkheden dan bij een overleden volwassene. In Nederland zijn er gespecialiseerde uitvaartorganisaties die zich specifiek richten op overleden kinderen en twee organisaties die zich specifiek richten op het welkom heten en afscheid nemen van baby's die overleden zijn tijdens de zwangerschap of rond de geboorte. [Hier](#) vind je gespecialiseerde uitvaartorganisaties.

### Kraamzorg

Je bent moeder geworden van een prachtig kindje, maar je bent ook een kraamvrouw. Het is daarom belangrijk om de juiste hulp te krijgen in deze periode en goed voor jezelf te blijven zorgen. Je bent en blijft voorlopig een kraamvrouw en ook jij hebt belang bij de standaard controles, verzorging en vertroeteling. Ook kan de kraamverzorgende een rol spelen in de zorg voor broertjes en zusjes. Leg de situatie goed uit bij de kraamzorgorganisatie zodat je een ervaren kraamverzorgende krijgt.

De kraamverzorgende kan je de komende dagen niet alleen geestelijk ondersteunen maar kan ook voor je baby zorgen, wanneer je besluit hem of haar mee naar huis te nemen. Zij kan je vertellen hoe je baby eruitziet na een nacht, helpen met verkleden of in bad doen en voor het kraambezoek zorgen.

Naast standaard controles kan ze ook advies geven over de stuwing die kan ontstaan en zal ze een kraamboek bijhouden. Vaak hebben kraamzorgorganisaties een apart kraamboek voor ouders met een overleden baby, waarbij de standaard controles van de baby weggelaten zijn zodat je niet wordt geconfronteerd met deze lege pagina's als je op een later tijdstip nog eens het verslag van de kraamdagen door wilt lezen.

Wanneer je baby stil geboren is, krijg je automatisch wat minder uren dan ouders met een levende baby. De reden hiervoor is, dat de baby minder zorg nodig heeft en jij niet begeleid hoeft te worden bij het geven van borstvoeding en de verzorging van je baby.

*“Mijn kraamverzorgende heeft een dagboekje bijgehouden met korte observaties van de dagen dat Stef bij ons was, vanuit haar perspectief. Dit dagboekje is nog steeds erg waardevol om terug te lezen.”*

Geke, moeder van Eva en Stef\*

Het kan ook dat je juist geen behoefte hebt aan een nieuw of vreemd persoon in huis, luister ook hier naar je gevoel, alles is goed. Je verloskundige komt sowieso een paar keer langs voor de nacontroles.

### **Mee naar huis of niet?**

Omdat je naast afscheid nemen je baby ook graag wilt verwelkomen, kiezen veel ouders ervoor om hun kindje mee naar huis te nemen. Zo heb je alle tijd om je kindje toch nog een beetje te leren kennen. Je kunt er op elk moment van de dag naartoe, je kunt je baby vasthouden, je kunt voorlezen of zingen, je kunt de mensen om je heen je baby makkelijk laten zien en je kunt je baby zelf verzorgen (bv in bad doen, insmeren met babyolie of kleertjes aantrekken).

Wanneer je besluit je baby mee naar huis te nemen, kun je hem of haar in je eigen auto vervoeren. Dat mag gewoon in je armen op schoot, in de Maxi-Cosi of in een draagmand. Ook kun je ervoor kiezen de rit naar huis te laten verzorgen door de uitvaartverzorgster.

*“Wij vonden het in het begin heel spannend om Amy mee naar huis te nemen of vast te houden maar we hebben het wel gedaan en dit heeft ons juist verder geholpen. Je zorgt er immers voor dat de liefde voor je kindje centraal staat in de tijd dat je baby bij je is. Terugkijken op zo’n liefdevolle periode maakt voor ons de rouw een stuk dragelijker.”*

Tessa en Joost, ouders van Amy\*

### **Babykoeling**

Thuis moet je baby natuurlijk wel gekoeld worden. Dat kan met een speciaal koelmatrasje dat de uitvaartverzorgster kan installeren. Je kunt je baby in z’n bedje leggen, maar op de commode, in de box of in een mandje kan ook. Als je geen koelmatrasje wilt gebruiken, kun je ook gebruik maken van koelelementen. Die moet je dan wel om de paar uur vervangen. De uitvaartverzorgster zal je baby de komende dagen in de gaten houden en verzorgen wanneer dit nodig is. Schroom niet om hem of haar op te pakken, te knuffelen en kussen. Wel is het belangrijk om je baby geregeld terug te leggen op de koeling.



## Watermethode

Een heel nieuwe manier is de watermethode. Je kindje komt uit het (vrucht)water en blijft dus in deze situatie het meest natuurlijk. Vooral voor kleine kindjes die overlijden in het eerste en tweede trimester van de zwangerschap is dit een mooie manier om je kindje bij je te hebben tot aan de uitvaart. Je kindje krijgt in het water een mooie lichte kleur en ziet er ontspannen uit. Je kunt er alles over lezen op [www.watermethode.nl](http://www.watermethode.nl).

Bekijk [hier](#) ons fotoboekje. Alle ouders hebben toestemming gegeven voor het plaatsen van deze foto's. Het is niet toegestaan de foto's van dit album te verspreiden, anders dan na onze uitdrukkelijke toestemming.

## Balsemen

Thanatopraxie is een manier om een lichaam tijdelijk te conserveren. Dit wordt gedaan door een vloeistof in het lichaam te brengen. Er is dan geen koeling meer nodig. Bij deze lichte balseming zal de vloeistof in het begin het ontbindingsproces volledig stil leggen zodat je baby mooi blijft tot de uitvaart. Na verloop van dagen zal de vloeistof zijn werking verliezen en zal het natuurlijke proces verder gaan.

Helaas is thanatopraxie niet mogelijk bij te vroeg geboren kindjes (de watermethode geeft dan een veel mooier resultaat) en bij baby'tjes die in de buik zijn overleden en van wie het huidje is beschadigd. Bij twijfel kan de thanatopraxeur uitsluitel geven over de mogelijkheden. Lees [hier](#) de blog over hoe Juliette afscheid nam van haar Félice en haar positieve ervaring met lichte balseming.

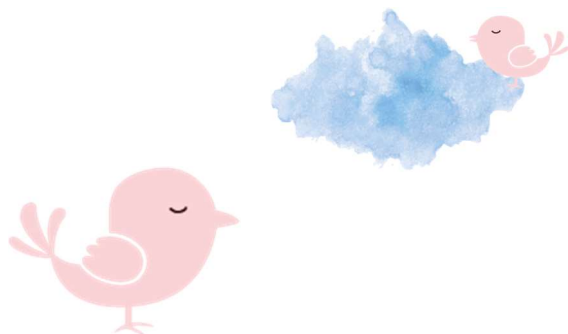
## Begraven of cremeren?

Eén van de eerste keuzes die ouders moet maken is die tussen begraven of cremeren. Misschien helpt deze uitleg je bij het maken van je keuze.

## Begraven

Er zijn veel verschillende soorten begraafplaatsen. Misschien heb je al een begraafplaats in gedachte die bij jullie past. De meeste begraafplaatsen hebben een apart kindergedeelte, waar alleen baby's en jonge kinderen begraven liggen. Vaak is dit een fleurig ingericht. Op sommige begraafplaatsen mag je zelf een plekje uitkiezen. Het is goed om hiervan gebruik te maken zodat je een plekje kunt kiezen dat goed voelt. Neem hier dan ook rustig de tijd voor.

Wanneer je kindje wordt begraven, kun je zelf het mandje of kistje, na de afscheidsdienst, langzaam in het grafje laten zakken. Op veel begraafplaatsen maken ze voor kindjes een instapgraf. Een van de ouders kan dan in het grafje stappen en de andere ouder kan het mandje of kistje aangeven.



## Cremeren

Wanneer je besluit tot cremeren, zal je baby in zijn kistje of mandje worden verbrand tot een fijne as. Deze as kun je begraven, uitstrooien of thuis bewaren. Sommige ouders vinden het prettig om de urn thuis te hebben en een speciale plek in te richten waar je een kaarsje kunt branden.

Een andere optie is het uitstrooien van de as op een plek die voor jou van betekenis is. Hierbij kun je een klein beetje as scheiden om bijvoorbeeld te verwerken in een sieraad.

De as begraven kan ook. De meeste begraafplaatsen hebben zo'n speciaal urnenveld, maar niet allemaal. Vraag dit dus goed na bij de begraafplaats.

Mocht je plannen hebben in de toekomst in het buitenland te gaan wonen, kan dit een reden zijn hiervoor te kiezen.

Er geldt een wettelijke wachttijd van vier weken, voordat de as opgehaald kan worden bij het crematorium. In uitzonderlijke gevallen (bijvoorbeeld vertrek naar het buitenland) kan de uitvaartverzorger een verzoek indienen bij de officier van justitie om de as van je baby eerder te mogen ophalen.

Bij een overlijden onder de 24 weken én als er geen verlof tot cremeren is, is het soms mogelijk de as van je baby op veel kortere termijn op te halen.

Iedere baby krijgt zijn of haar persoonlijke identificatienummer mee in de vorm van een vuurvast steentje. Dit steentje blijft altijd bij de as en zorgt er dus voor dat er geen verwisseling van as kan plaatsvinden en je dus altijd de juiste as mee naar huis krijgt.

## Locatie uitvaartdienst

Je kunt bij de begraafplaats of het crematorium een aula huren waar je een dienst kunt houden, maar je kunt ook voor een wat intiemere setting kiezen. Dit is helemaal afhankelijk van het aantal mensen. Bij de meeste begraafplaatsen en crematoria hebben ze familiekamers of huiskameraula's die veel kleiner en intiemer zijn dan een aula. Ook kun je ervoor kiezen om de bijeenkomst thuis te houden of op een fijne locatie in de buurt (kerk, café, strandtent, buurthuis, sportkantine, afscheidshuis).

## Aangifte

Wanneer je baby buiten de buik niet heeft geleefd, moet je aangifte doen van een levenloos geboren kind. Dat mag je zelf doen maar dat hoeft niet. Je kunt het iemand van de familie of vrienden laten doen of je uitvaartverzorger. Hiervoor zijn een A en B-verklaring nodig die je meekrijgt van de arts.

Wanneer je baby buiten de buik wel heeft geleefd, moet er aangifte gedaan worden van geboorte én overlijden. De geboorteaangifte moet gedaan worden door iemand die bij de geboorte aanwezig was. De aangifte van overlijden kan door iedereen gedaan worden die de juiste papieren heeft. Hiervoor zijn een A en B-verklaring nodig die je meekrijgt van de arts.

## Uitvaartverzekering

Bij de meeste uitvaartverzekeraars zijn kinderen al na een bepaald aantal weken zwangerschap gratis meeverzekerd op de polis van de aanstaande ouders. Dat kan zowel de polis van de moeder als van de vader zijn. De ouders moeten dan wel getrouwd zijn of de vader moet de baby erkend hebben. Als de erkenning nog niet heeft plaatsgevonden, kan dit altijd nog tegelijk met de aangifte van overlijden plaatsvinden. Als je baby stil geboren of vlak na de geboorte is overleden, kun je het overlijden melden bij de verzekering. Zij vertellen je dan wat het verzekerde bedrag is. Je uitvaartverzorger kan hier ook over bellen. Als je baby levend is geboren en niet meteen is overleden, is het belangrijk om je baby direct bij te schrijven op je polis. Je baby is nl. nog een tijdje automatisch meeverzekerd maar bij sommige verzekeraars verstrijkt deze termijn na 30 dagen.

## Mandje/kistje

De dagen tot de uitvaart kan je baby in zijn bedje liggen, maar voor de begrafenis of crematie zul je een mandje, kistje of wade moeten kiezen. Er zijn veel organisaties die babymandjes en kistjes maken, maar je kunt ook zelf iets maken of zelf iets kopen. Elk omhulsel is goed als de contouren van het lichaam maar niet te zien zijn. Je kunt je baby dus ook in een doek wikkelen.

## Foto's

Omdat je behalve echofoto's nog helemaal geen foto's hebt van je baby, is het belangrijk om zo veel mogelijk vast te leggen. Dit kan je zelf doen, de mensen om je heen kunnen hier ook bij helpen en er zijn [stichtingen](#) die kosteloos professionele foto's komen maken.

## Video's

Bewegend beeld heeft weer andere impact dan foto's. Wij adviseren dan ook om naast foto's ook wat filmpjes te maken. Daar zou je dan later een herinneringsfilm van kunnen maken. Je kunt dat natuurlijk heel goed zelf doen met een eigen camera of mobiele telefoon maar je kunt het ook overlaten aan professionals.

## Geboortekaartje

Veel ouders kiezen liever voor een geboortekaartje dan voor een rouwkaartje. Misschien had je zelfs al een mooi geboortekaartje uitgezocht. Dan kun je hem wat aanpassen tot een geboortekaartje. Je wilt graag de geboorte van je kindje aankondigen, maar je kunt er helaas niet omheen ook te vermelden dat je kindje niet meer leeft. Als je nog geen geboortekaartje had uitgezocht, heeft de uitvaartverzorger veel voorbeelden waaruit je zou kunnen kiezen. Als je een afscheidsdienst houdt en dit wilt vermelden op het kaartje, dan is enige haast geboden. Wij adviseren je in dit geval een zogenaamde 'rouwverzendsset' met daarin de kaartjes met een rouwzegel (voor meer info zie [www.postnl.nl](http://www.postnl.nl)) te gebruiken. Op deze manier zijn de kaarten nog sneller bij vrienden en familie. Maar wat je ook kunt doen is de mensen digitaal (via e-mail of Whatsapp) uitnodigen voor de afscheidsdienst en naderhand, als er geen tijdsdruk meer is, rustig nadenken over het kaartje. Het is na de afscheidsdienst ook fijn om weer met je kindje bezig te kunnen zijn. Ook levert het kaartje weer nieuwe aandacht op en het is fijn om na het afscheid opnieuw veel kaarten (of berichtjes) te krijgen. Ook kun je er over nadenken om een bedankkaart te versturen.

## Bezoek

Veel ouders zeggen dat ze alles klein willen houden. Dat is begrijpelijk want niemand kent je kindje nog en dus klinkt het tegenstrijdig om mensen afscheid te laten nemen van iemand die ze niet kennen. Maar je kunt mensen wel laten kennis maken met je baby. Als mensen je kindje hebben gezien en misschien zelfs hebben vastgehouden, zul je er later gemakkelijker over kunnen praten en zullen ze jouw gevoelens beter begrijpen. Dit creëert ook weer meer (en gezamenlijke) herinneringen.

Het is verstandig om ook de mensen om je heen die niet op bezoek zullen komen wel te informeren over wat gebeurd is. Zo voorkom je dat je allerlei goed bedoelde berichtjes krijgt met de vraag hoe het met jou en de baby gaat. Je kunt ook vragen aan de mensen om je heen om dit voor je te regelen.

## Herinneringen maken

Omdat je nog geen herinneringen hebt, zou je deze dagen kunnen gebruiken om herinneringen te maken. Je droomde van een toekomst met je baby en die dromen zijn in één klap uit elkaar gespat. Maar toch kun je proberen om de dingen die nog wel mogelijk zijn in te vullen.

Als je je baby nog wilt voorlezen, is het mooi om dit vast te leggen op video. Bewegend beeld met geluid heeft nog meer impact dan foto's. Als je al kinderen hebt, zullen zij deze filmpjes later als ze wat groter zijn waarschijnlijk heel waardevol vinden.

## Invulling uitvaart

Deze dagen zul je ook gebruiken om de dag van de uitvaart in te vullen. Wanneer en waar wil je de uitvaart laten plaatsvinden? Plan deze afscheidsdag niet te snel want dan is er niet genoeg tijd om herinneringen te maken en je moet ook tijd inbouwen voor het fysieke herstel. Houd rekening met slaapjes van andere kinderen, etenstijd en andere praktische zaken. Als mensen van ver moeten komen, is heel vroeg in de ochtend niet fijn. Ook is het belangrijk na te denken over wie je vraagt om bij het afscheid aanwezig te zijn. Wil je veel of weinig mensen? Wil je alleen familie of ook vrienden? Wie gaat spreken, welke muziek ga je afspelen?

