

## Herinneringen maken

Als iemand overlijdt, ga je vaak herinneringen ophalen. Nu moeten alle herinneringen nog gemaakt worden. Het is belangrijk om dit te doen zodat je niet alleen terugkijkt op het verdriet maar ook op de mooie en liefdevolle momenten die jullie samen hebben gehad.

Het klinkt misschien ingewikkeld om met een overleden kindje herinneringen te maken maar het hoeft niet moeilijk te zijn. We geven hieronder wat tips van dingen die makkelijk te realiseren zijn.

### Je baby goed bekijken

Je hebt maar een korte tijd om je baby helemaal in je op te nemen dus bewonder je baby aan alle kanten. Bespreek op wie hij/zij lijkt en ontdek alle mooie wonderlijkheden.

### Je baby vasthouden en/of door anderen laten vasthouden, knuffelen en kusjes geven

Je kunt je baby elke dag een aantal keren vasthouden. Als je baby gekoeld wordt met een koeling, is het verstandig om je baby na een tijdje wel weer terug op de koeling. Bij de watermethode kun je de verschoonmomenten gebruiken om je baby vast te houden en met je baby te knuffelen. Mensen in je omgeving vinden het vaak ook fijn om jouw kindje vast te houden. De meesten vinden het eng maar ook fijn. Geef mensen de gelegenheid kennis te maken met je kindje. Als je je baby wel graag een kusje wilt geven maar dat toch ook een beetje eng vindt, kun je ervoor kiezen om een kus te geven op het handje of voetje of op een stukje stof van kleding of een doek.

Laat ook eventuele oudere broertjes of zusjes als zij dat willen en er aan toe zijn de baby aaien, knuffelen en vasthouden.

Vergeet niet om hiervan mooie foto's en filmpjes te maken.

### Je baby een naam geven

Als je je baby een naam geeft, kun je nu en later veel makkelijker over hem/haar praten. Hij/zij hoort er dan meteen helemaal bij. Misschien had je al een naam gekozen voor je baby en wil je die ook aan je baby geven. Als je nog geen naam had gekozen en er nu een moet bedenken, kan dat lastig zijn. Je kunt je baby ook een mooie (symbolische) naam geven die je niet had gekozen als je baby had geleefd.

“Noem mijn naam en ik besta”



### **Je baby aankleden of in een mooie doek wikkelen**

Houd het moment dat je baby warm huid op huid bij je ligt zo lang mogelijk vast. Als je baby is afgekoeld, komt dat moment nooit meer terug.

Daarna kun je je baby aankleden als de conditie van het huidje dat toelaat. Is de huid beschadigd, vochtig of plakkerig, doe het dan niet. Je kunt je baby dan op de achterkant van een celstofmat leggen zodat de plastic kant het huidje raakt. Daarna kun je hem/haar in een mooie doek wikkelen.

Mocht je baby wat vocht verliezen dan blijft dat op het plastic van de celstofmat liggen en kun je dat een aantal keren per dag opdeppen met een tissue of keukenrol.

Als je kiest voor de watermethode, kun je op de dag van het afscheid je baby in bad doen met handwarm water en een lekker ruikende badolie of zeep. Daarna kun je je baby insmeren met babyolie en aankleden of in een wikkeldoek wikkelen.

Vergeet niet om hiervan mooie foto's en filmpjes te maken.

### **Je baby voorlezen**

Samen een boekje lezen; je had je er vast zo op verheugd. Toch kan dit nog steeds. Je hebt misschien al mooie boekjes gekregen die je graag wilt voorlezen. Het boekje "Dag liefje" van Anja Dalhuisen is speciaal geschreven om voor te lezen aan je overleden baby.

Vergeet niet om hiervan mooie foto's en filmpjes te maken

### **Je baby bij je in bed nemen**

Zo had het moeten zijn. Je wordt 's morgens wakker en je neemt eerst even je baby bij je in bed. Als je dat fijn vindt, kan dat nog steeds. Zo in de rust van de ochtend of de avond, kun je je baby tussen jullie in nemen om te knuffelen en hem/haar extra goed te bewonderen.

Vergeet niet om hiervan mooie foto's en filmpjes te maken

### **Je baby in bad doen**

Je kunt je baby in bad doen of met hem/haar douchen als de huid van je baby niet is beschadigd. Als je baby een kwetsbaar huidje heeft, en je wilt hem/haar in bad doen, kies er dan voor om dit op de laatste avond of de dag van de uitvaart te doen. Je kunt je baby daarna insmeren met babyolie en aankleden

Als je hebt gekozen voor de watermethode kun je je baby ook nog in bad doen. Op de dag van het afscheid kun je dan de bak vullen met handwarm water en een lekker ruikende badolie of zeep. Daarna kun je je baby insmeren met babyolie en aankleden of in een wikkeldoek wikkelen.

### **Liedjes zingen**

Zing een liedje voor je baby en maak hiervan een filmpje. Een speciaal welkom en afscheidsliedje vind je [hier](#).

### **Hand-/voet-/vingerafdrukjes maken met inkt**

In veel ziekenhuizen maken ze hand- en voetafdrukjes met inkt. Als dit nog niet is gedaan, kan je ze ook zelf maken of vragen of de (gespecialiseerde) uitvaartverzorger of kraamverzorgende hiermee helpt.

## **Hand-/voet-/afdrukjes maken met klei/brons/3D**

Een afdrukje in 3D is nog echter. Er zijn verschillende ondernemingen die 3D afdrukjes maken. Er wordt dan een mal gemaakt van alginaat van de hand of voet van je baby. Als de huid van je baby heel kwetsbaar is, is dit niet aan te raden. Je kunt ze laten afgieten in verschillende materialen zoals gips of brons. Ook kun je een 3D scan laten maken. van die scan kan later een 3D print gemaakt worden. De scan komt niet in aanraking met de baby dus dit is ook geschikt voor baby's met een kwetsbaar huidje.

## **Een haarlokje afknippen**

Deze haartjes kun je bewaren in een mooi zakje of doosje of je kunt ze laten verwerken in een sieraad.

## **Foto's en filmpjes maken**

Maak van alles wat je doet foto's en filmpjes. Je kunt beter 1.000 beelden hebben waar je nooit meer naar kijkt dan dat je later iets mist. Het helpt je in het begin om je te realiseren wat er precies is gebeurd. Het helpt je omgeving om je beter te begrijpen. Ook zij zullen zich door het zien van foto's en filmpjes beter realiseren dat jullie kindje er écht is geweest en daardoor altijd zal zijn. Het helpt de kinderen die er al zijn om hun herinneringen levend te houden. Die zullen namelijk op den duur vervagen als ze ouder worden. En het helpt de kinderen die daarna geboren worden om zich een goed beeld te kunnen vormen van het broertje of zusje waarover veel wordt gepraat maar die ze nooit hebben gezien.

## **Wandelen met je baby (door je huis, de babykamer, de tuin of de buurt)**

Dit klinkt misschien een beetje gek en - het zal er natuurlijk heel anders uitzien dat de wandelingen die je voor ogen had- maar het kan mooi zijn om even met je baby door het huis te lopen om te laten zien waar jullie wonen of even naar buiten je gaan om hem/haar toch even kennis te laten maken met de natuur. Als je verder gaat dan je eigen huis of tuin, houd er dan rekening mee dat je mensen tegen kunt komen en dat die kunnen schrikken als ze horen en zien dat jullie kindje niet meer leeft. Je zou iemand kunnen vragen om mee te gaan om mensen op afstand te houden. Je zou je kindje in plaats van in de wandelwagen in een draagdoek kunnen doen zodat het minder opvalt.

## **Een geboorte-rouwkaartje maken/uitzoeken**

Het geboortekaartje dat je had uitgezocht, wil je misschien graag zo versturen. Vaak is dat met wat aanpassingen goed mogelijk. Je kunt verder een mooie foto gebruiken, de hand- en voetafdrukjes of een mooi gedichtje.

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 'rouwenvelop' 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 en helpend om na het afscheid opnieuw veel kaarten (of berichtjes) te krijgen.

[Hier vind je verschillende voorbeelden](#)

### **Een herinneringsboekje maken**

Je kunt mensen die op bezoek komen vragen om iets op te schrijven voor jullie of voor je kindje in een mooi herinneringsboekje. Dit boekje kun je ook bij de uitvaart neerleggen zodat de gasten daar er verder in kunnen schrijven. Je kunt er ook echofoto's in plakken, de kaarten die je hebt gekregen of de kaartjes die aan de bloemen zaten.

### **Blijven herinneren**

Als straks de uitvaart achter de rug is, lijkt alsof er geen nieuwe herinneringen meer bij kunnen komen maar ook dan kun je nog met je kindje bezig zijn. Door bijvoorbeeld de herinneringsdoos te pakken en de spulletjes vast te houden en te bekijken die je dichtbij je baby brengen. Of door foto's en herinneringen te delen met de mensen om je heen.

