

De bevalling

Wie is er bij de bevalling aanwezig?

Misschien had je al aan iemand in je omgeving gevraagd om bij je bevalling aanwezig te zijn, bv. je (schoon)moeder, zus of beste vriendin. Dat kan nu natuurlijk nog steeds. Nu heb je extra steun nodig dus het kan heel fijn zijn om vertrouwde mensen om je heen te hebben. Zij kunnen ook voor je opkomen als je het zelf even niet meer weet en ze zouden wat taken op zich kunnen nemen zoals het maken van foto's en filmpjes. Jullie blijven als ouders natuurlijk het centrale middelpunt. Alles wat je graag zelf wilt doen, doe dat ook zelf en laat je niet te veel uit handen nemen. Alle herinneringen die je kunt maken zijn belangrijk omdat ze zo zeldzaam zullen zijn.

We spreken hier vooral de vrouw aan die gaat bevallen maar de partner die naast haar staat is minstens zo belangrijk. Spreek ook uit wat jij wilt en niet wilt en waar jij je fijn bij voelt.

Speciale wensen ten aanzien van je houding

Misschien heb je een bevalplan gemaakt en heb je daarin aangegeven in welke houding jij het liefste wilt bevallen. Dat deel van het plan kun je nog steeds aanhouden maar kun je tijdens de bevalling uiteraard altijd aanpassen als iets toch niet prettig voelt. Vaak lig je niet aan allerlei apparatuur dus er zijn veel mogelijkheden. Je kunt je eigen muziek meenemen, een foto of een eigen lampje voor fijn licht. Je kunt altijd onder de douche gaan staan en in sommige ziekenhuizen kun je zelfs in bad bevallen.

Pijnbestrijding

Tijdens de bevalling kun je altijd om pijnbestrijding vragen. Je kunt dat vooraf bij de verpleegkundige aangeven. Dat kan een ruggenprik zijn of morfine-injecties. Houd er wel rekening mee dat je hiervan wat suffig kunt worden en je er dus misschien niet helemaal bij bent als de baby geboren wordt. Een ruggenprik wordt gezet door een anesthesist en die moet eerst nog opgeroepen worden. 's Avonds en 's nachts is er niet in elk ziekenhuis een anesthesist aanwezig. In sommige ziekenhuizen komt de anesthesist naar de verloskamers maar soms wordt de ruggenprik ook gezet in een ruimte bij de OK. Realiseer je dat het zetten van een ruggenprik tijd kost. Als de ontsluitingsfase van de bevalling bijna voorbij is, zullen ze geen ruggenprik meer zetten. Geef het dus op tijd aan als je pijnstilling wilt.

Aan de ene kant is de pijn vaak minder goed te verdragen omdat je er geen levend baby'tje "voor terug krijgt". Aan de andere kant klopt de fysieke pijn precies bij de mentale pijn en kan het juist goed zijn om dit allemaal wel te voelen.

Het is goed om van te voren de voor- en nadelen van pijnbestrijding te bespreken.



Wat verwacht je van de zorgverleners?

Spreek uit wat je van de zorgverleners verwacht. Vind je het fijn dat de verloskundige bij de bevalling is? Wil je de verpleegkundige veel of weinig op de kamer? Geef je de voorkeur aan een doula en wat is dan haar taak? Niet alles zal altijd mogelijk zijn maar als je je wensen bespreekt, kunnen ze daar rekening mee houden. Ook is het belangrijk om te benoemen waar je bang voor bent. Soms zijn angsten met goede informatie of een simpele handeling makkelijk weg te nemen. Zo niet dan kunnen ze wel rekening houden met waar jij bang voor bent.

Vraag actief aan de zorgverleners om elke nieuwe stap uit te leggen en de vragen te stellen die bij die stap horen. Alle vragen in één keer zijn vaak veel te veel. Als je beslissingen stap voor stap kunt nemen, blijft het overzichtelijk en voelen ze passend bij het moment dat je doormaakt.

Wees je ervan bewust dat jij altijd zelf de regie houdt over je eigen lichaam.

Vaak wordt de ontsluiting niet zo regelmatig gecheckt als bij de geboorte van een levend kindje. Je kunt hierom vragen als je wilt weten hoe ver de ontsluiting is. Als je kindje tijdens de bevalling nog leeft maar snel zal overlijden, wil je misschien wanneer hij/zij is overleden. Vraag dan of ze regelmatig naar het hartje willen luisteren.

Foto's en video's

Omdat jullie na de uitvaart jullie baby niet meer bij jullie kunnen hebben, heb je weinig tijd om herinneringen aan hem/haar vast te leggen. Daarom is het fijn om van de periode tot de uitvaart zoveel mogelijk vast te leggen en foto's te maken. Hier kun je tijdens de bevalling mee beginnen. Ook al voelt het misschien te intiem om ook deze momenten vast te leggen, je kunt beter iets hebben waar je nooit meer naar kijkt dan dat je denkt, hadden we maar.....

Je kunt ook altijd een geboortefotograaf vragen om bij de bevalling aanwezig te zijn.

Vaak gaan de bevalling en de geboorte in een roes aan de kraamvrouw voorbij. De fysieke inspanning is groot en je wordt overrompeld door emoties. Dan zou het kunnen zijn dat je een paar dagen of weken na de geboorte het idee hebt dat het allemaal niet is gebeurd. Dat je nooit zwanger bent geweest en je geen baby hebt gekregen. Het kan helpen om (delen van) de bevalling te filmen zodat je later in alle rust nog eens terug kunt kijken wat jou nu eigenlijk is "overkomen".

Veel mensen denken vaak dat foto en film bedoeld zijn om te delen maar het kan heel helpend voor jezelf zijn om "bewijs" te hebben van wat er is gebeurd. Dit beeldmateriaal houdt je dan dus alleen voor jezelf. Als je niks hebt, kun je ook nooit iets terugzien.



Je baby na de geboorte zien en bij je op de buik/borst nemen

Als je baby is geboren, wil je hem/haar natuurlijk graag ontmoeten:

- Hij/zij kan direct na de bevalling op je borst gelegd worden.
- Je kunt hier ook even mee wachten en vragen aan mensen die bij de bevalling zijn om hem eerst te beschrijven.

Het is belangrijk dat je hier goed over nadenkt want dit moment komt nooit meer terug. De meeste moeders vinden het heel prettig om hun warme baby direct dicht tegen zich aan te hebben. Je baby zal namelijk snel daarna afkoelen en zo warm als direct na de geboorte wordt hij/zij niet meer.

Als je baby veel te vroeg geboren wordt zal de kleur van je baby in de meeste gevallen veel donkerder zijn dan van een voldragen baby. Doordat de huid nog zo dun is, kijk je er eigenlijk nog doorheen en zie je soms alle adertjes lopen. De watermethode is een heel mooie manier om ervoor te zorgen dat je baby weer lichter gaat kleuren.

Meer informatie vind je op www.watermethode.nl

Als je al verder bent in de zwangerschap en je baby is in de buik overleden kan het huidje van je baby wat beschadigd zijn. Er wordt na het overlijden in de buik geen huidsmeer meer aangemaakt, wat moet beschermen tegen het vruchtwater. Omdat hij/zij nog vaak een tijdje (een paar dagen) in het warme vruchtwater zit, kan zijn/haar huidje gaan rimpelen (net als bij ons als we afwassen of lang in bad zitten) of zelfs loslaten. Schrik er dus niet van als je ziet dat zijn/haar huid niet helemaal intact is. Dit heet maceratie en hoort erbij. Het heeft dus niets te maken met de reden van overlijden.

Doorknippen navelstreng

Het doorknippen van de navelstreng is een bijzonder moment. Hiermee komt je baby los van mama. Laat ook nu dit moment niet zomaar voorbij gaan. Denk na over wie de navelstreng gaat doorknippen en maak hier foto's van. Je kunt ook een stukje navelstreng bewaren en laten drogen.

Je baby wassen en aankleden

Omdat het huidje van een te vroeg geboren baby'tje of een baby die in de buik is overleden zo kwetsbaar is, is het beter om je baby niet meteen aan te kleden of in bad te doen. Het warme water wast de beschermlaag weg en kleertjes kunnen aan zijn/haar huidje plakken waardoor je ze later niet meer los krijgt. Wij adviseren dan ook om je baby in eerste instantie te wikkelen in de achterkant van een celstofmat. Deze plastic kant zal je baby beschermen. In de dagen tot aan de uitvaart kun je dan kijken hoe het gaat en je baby alsnog aankleden of inwikkelen.

Als je hebt gekozen voor de watermethode, kun je op de dag van de uitvaart nog een mooi bad-moment creëren. Je kunt dan het koude water vervangen door warmer water met badolie. Daarna kun je je baby insmeren met baby olie en aankleden of wikkelen in een doek.

Bezoek na de bevalling

Het is goed om na te denken wie je na de bevalling op bezoek wilt hebben in de verloskamer. Het is natuurlijk fijn om je baby te laten zien maar het kan soms ook te veel zijn na zo'n emotionele gebeurtenis. Misschien mag je al snel naar huis en zie je bezoek liever daar in je eigen, rustige omgeving.

Placenta bekijken/bewaren

De placenta en vruchtzak waren het huisje en de eetkamer van je baby. Het is mooi om te zien waar je baby heeft gezeten. Omdat je kindje niet meer leeft, wordt hier soms weinig tot geen aandacht aan besteed. Als de placenta operatief verwijderd moet worden, krijg je deze daarna meestal niet meer te zien. Als je dat graag wilt, kun je dit aangeven. De placenta wordt bijna altijd ingestuurd voor verder onderzoek. Als je dat fijn vindt kun je een stukje van de navelstreng meekrijgen en bewaren (laten drogen).

Zijn er nog andere dingen die belangrijk zijn voor de zorgverleners om te weten, schrijf die dan voor jezelf op en bespreek ze van te voren.



Onderzoek naar de oorzaak van het overlijden?

Soms is de oorzaak van het overlijden van je baby meteen duidelijk omdat er bijvoorbeeld een infectie is geconstateerd of omdat de placenta heeft losgelaten. Dat zijn dingen die aan de buitenkant te zien zijn. Als de oorzaak niet meteen bekend is, kun je je baby verder laten onderzoeken.

Er zijn verschillende manieren van onderzoek:

Schouw/uiterlijk onderzoek

De arts zal je baby altijd uiterlijk onderzoeken. Hij zal kijken of hij aan de buitenkant iets kan zien dat zou kunnen wijzen op een aangeboren afwijking. Verder onderzoek wordt naar aanleiding hiervan besproken.

Babygram

Dit zijn röntgenfoto's van het gehele lichaam van je kindje. Er zullen twee foto's worden gemaakt van het gehele lichaam, één van de voorkant en één van de zijkant. Steeds vaker wordt ook voor een MRI of CT-scan gekozen.

Obductie of autopsie

Dit betekent dat de patholoog je baby openmaakt en alle organen bekijkt en er stukjes weefsel van afneemt om later verder te onderzoeken. Ook kan tijdens de obductie de schedel van je baby worden opgemaakt om de hersenen te bekijken. De hersenen van je baby gaan niet meer terug en zullen in zijn geheel achterblijven voor onderzoek. Als je voor obductie kiest, kies je **niet** automatisch voor obductie van de hersenen. Hiervoor moet je apart toestemming geven.

De artsen hebben **altijd** toestemming van de ouders nodig voordat obductie uitgevoerd mag worden. Voor het onderzoeken van de hersenen en het verwijderen van weefsel uit het hoofd is aparte toestemming nodig. In de hersenen kunnen ze bijvoorbeeld opsporen of er sprake is geweest van bloedingen of zuurstoftekort.

Als je kiest voor obductie zal je baby worden overgebracht naar het mortuarium. Vaak is dit in het ziekenhuis waar je baby is overleden, maar soms wordt je baby overgebracht naar een ander ziekenhuis. Het onderzoek zal een aantal uur in beslag nemen, waarna je baby weer aan je zal worden teruggegeven. De artsen zullen je uitleggen dat de borstkas en eventueel de schedel van je baby zal worden geopend en dat de wonden hiervan netjes zullen worden afgeplakt en verbonden. Het blijft echter altijd voelbaar, ook wanneer er kleding overheen zit, dus schrik hier niet van.

Omdat weefsel enige tijd op kweek moet staan, duurt het vaak een aantal weken voordat de uitslag binnen is. De artsen zullen je in een gesprek in het ziekenhuis de uitslag vertellen. Dat is vaak een emotioneel en beladen gesprek. Bereid je daarop voor door al je vragen op te schrijven. Geen enkele vraag is gek.

De arts zal je uitvoerig uitleg geven over de onderzoeksresultaten. Houd er wel rekening mee dat in sommige gevallen niets gevonden zal worden en de reden van overlijden altijd onzeker zal blijven. Naar alle waarschijnlijkheid zal je ook het obductieverslag overhandigd krijgen. Dit is een zeer medisch en vaak moeilijk te begrijpen document, waarin vooral vaktermen voorkomen.