

'Ik voelde me een jaar terug in de tijd gezet'

Kim (34) beviel in 2010 van haar tweede kind, zoon Zino. Drie dagen later overleed hij. Vrij snel daarna raakte Kim zwanger en werd zoon Xavi geboren. Haar oudste, een dochter, heet Yuna.

"De bevalling van Zino werd ingeleid. Bij de bevalling van mijn dochter Yuna was de placenta niet losgekomen. Daardoor had ik zoveel bloed verloren dat ik bewusteloos was geraakt. Ook dit keer liet de placenta niet los. Vanwege de bloedtransfusie moest ik drie dagen blijven. Gelukkig was er met Zino niets aan de hand. Hij was vier kilo, dronk aan de borst. Op de ochtend dat ik naar huis zou gaan, ging het mis. Zijn handje liep blauw aan en voordat ik het wist, lag hij op de behandelafel te spartelen. Koortsachtig werd er gezocht naar een oorzaak. Na anderhalf uur vroegen ze me om hem in mijn armen te nemen. Toen blies hij zijn laatste adem uit. Zes weken later kregen we pas de uitslag van de obductie; een B-streptokokken bacterie was waarschijnlijk de boosdoener.

We hebben Zino niet mee naar huis genomen. Ergens ben ik daar blij om. Zo stond zijn kamertje open voor een nieuw kind. Een paar dagen later is hij gecremeerd. Vier weken later begon ik met werken, terwijl ik nog zes weken recht op zwangerschapsverlof had. Ik voelde me een jaar terug in de tijd gezet. Negen maanden zwanger geweest, bevalling achter de rug, en je mag opnieuw beginnen. Binnen drie maanden was ik weer zwanger. De laatste maanden had ik een gestreste, verdrietige zwangerschap. Vijf weken voor de uitgerekende datum werd ik opgenomen in het ziekenhuis met een blaasontsteking. Alle alarmbellen gingen luiden, want dat kan een teken zijn van B-streptokokken. Ik heb in het ziekenhuis alleen maar gehuild: dat kind moet eruit, nu leeft ie nog. Ik werd toch naar huis gestuurd en heb het nog 2,5 week volgehouden. Omdat ik nauwelijks nog vruchtwater had van de stress, hebben ze hem gehaald. Ik heb geëist dat ik drie dagen in het ziekenhuis mocht blijven. Nadat de drie dagen voorbij waren, zo lang had Zino geleefd, zette ik een knop om. Deze baby bleef leven. Xavi was een half jaar toen de klap kwam. Ik kon niet meer nadenken, was bang in de auto, stond radeloos in de winkel. Ik heb hulp gezocht bij een psycholoog en ben tijdelijk gestopt met werken. In die tijd heb ik een fotoalbum van Zino gemaakt, en mijn dagboek afgeschreven tot de geboorte van Xavi. Toen was voor mij de lucht geklaard."



Altijd een kind tekort

Ze zijn stuk voor stuk gelukkige moeders. Maar het verlies van een eerdere baby heeft er flink ingehakt. 'Ik wilde blij zijn met mijn nieuwe zwangerschap, maar ik zat nog volop in de rouw.'

tekst Denise Hilhorst fotografie Bart Koetsier

Na het verlies van een baby proberen de meeste vrouwen opnieuw zwanger te raken. Als dat lukt, kunnen ze niet onverdeeld gelukkig zijn. "Zo'n zwangerschap kent veel tegengestelde emoties," zegt dr. Maria Pel, gynaecoloog/perinatoloog in het AMC. "De vrouw is blij dat ze weer zwanger is, maar ook bang dat het weer misgaat. Bovendien rouwt ze om haar vorige baby. De nieuwe zwangerschap confronteert haar daar nog eens extra mee. Naast het verdriet en het gemis spelen schuldgevoel, frustratie en machteloosheid een rol. Veel vrouwen ervaren bovendien een gevoel van ernstig falen.

Datgene waar zij vrouw voor zijn, hebben ze niet tot een goed einde kunnen brengen. Als zorgverlener moet je daar goed op inspelen. Het belangrijkste wat ik deze vrouwen kan geven, is autonomie. Willen ze een extra controle op de dag dat het de vorige keer misging? Dan krijgen ze die. Ook al is daar geen enkele medische aanleiding voor."

In haar dertigjarige loopbaan begeleidde Pel veel zwangerschappen van vrouwen die eerder een baby verloren. Onlangs verscheen het boek *Altijd een kind tekort* van Jeannette Rietberg, waar Pel haar medewerking aan verleende. Rietberg inter-

viewde negen vrouwen die, net als zichzelf, een kind verloren kort voor of na de geboorte en daarna opnieuw zwanger werden.

Er waren al boeken over rouwverwerking, zelfs specifiek over babysterfte, maar niet eerder behandelde een Nederlands boek een zwangerschap na het verlies van een eerder geboren baby, zo valt te lezen in de inleiding van het boek.

Het belang van dit boek laat zich volgens Pel vatten in een paar woorden: het gaat nooit over. "De omgeving realiseert zich lang niet altijd wat de impact is van het verlies van een baby. De komst van een nieuwe baby vlakkt dat niet uit." Of zoals Rietberg het zelf uitdrukt: "Zijn leven en zijn dood blijven levenslang met mij verbonden."

Altijd een kind tekort beoogt dan ook een handboek bij zwangerschap na babysterfte te zijn, zowel voor ouders als voor zorgverleners. Die laatste slaan de plank onbedoeld nog weleens mis, zo blijkt uit het boek. "Niet weten of de vorige baby een jongetje of meisje was, de naam niet kennen, of helemaal niet weten dat het vorige kind is overleden," somt Pel op. "Zorgverleners kunnen juist enorm veel steun bieden, door deze vrouwen uiterst serieus te nemen. De zestiende-eeuwse arts Ambroise Paré zei het al: 'Geneeskunde is soms genezen, dikwijls verlichten, altijd troosten.' Extra psychosociale begeleiding is soms nodig, want een gynaecoloog is, hoe empathisch hij of zij ook is, nu eenmaal geen psycholoog of coach." ■

www.altijdeenkindtekort.nl

Babysterfte dalende

In Nederland gaan steeds minder baby's dood rondom de geboorte, blijkt uit onderzoek. De perinatale sterfte (sterfte rondom geboorte) is tussen 2004 en 2010 gedaald met 14 procent. Eerdere slechte cijfers leidden tot ophef. Eind 2009 spraken betrokken partijen maatregelen af om de sterfte terug te dringen. Eind 2010 heeft minister Schippers in een Kamerbrief aangegeven welke maatregelen dat zijn: o.a. betere voorlichting aan zwangeren, betere verloskundige zorg en het ontwikkelen van een dossier om de samenwerking tussen zorgverleners te verbeteren.

'Zelfs mijn moeder kon me niet troosten'

Nuncia Cudogham (27) beviel in 2011 met 19 weken van haar eerste dochter Jadelynn. Ook haar tweede dochter Jailey raakte ze kwijt, omdat met 28 weken de placenta losliet. Nuncia is net moeder van Jah'Lejah geworden.

"Na de geboorte van mijn eerste dochter, Jadelynn, was ik een wrak. Ik was plotseling van haar bevallen omdat mijn baarmoedermond te vroeg open was gegaan. Ik was negentien weken zwanger, dus ze was niet te redden. Ik schaamde me, voelde me een mislukking. Hoewel mijn moeder zei dat meer vrouwen dit meemaken, wilde ik niet onder de mensen komen. Ik stootte iedereen af. Contact met vriendinnen met kinderen vond ik te pijnlijk. Mijn vriend probeerde me te troosten, maar ik vatte alles verkeerd op, waardoor we steeds ruzie kregen. Mijn psycholoog riep me tot de orde: dit moet je samen verwerken, niet in je eentje.

Na een jaar was ik weer zwanger. Ik vond het vreselijk eng, maar na 20 weken was ik wat minder ongerust. Zo rond de 24 weken dacht ik dat er niets meer mis kon gaan, de baby was nu levensvatbaar. Totdat ik met 28 weken ontzettende buikpijn kreeg. In het ziekenhuis hebben ze gevochten, niet voor het leven van de baby, maar voor het mijne. Jailey was al overleden in mijn buik. De placenta had losgelaten en daardoor kon ze geen zuurstof meer krijgen. Ik moest bevallen van een dood kind.

Na mijn tweede bevalling wist ik zeker dat er iets mis was met mij. Ik voelde me geen complete vrouw; ik kon geen levende kinderen baren. Ik sloot me weer op in mijn eigen huis, zelfs mijn moeder kon me niet bereiken. De derde zwangerschap kwam als een verrassing, ik dacht dat ik een virus had. Ik was er nog niet aan toe. Ik wist zeker dat als ik nog een kind zou verliezen, ik dat niet aan zou kunnen. Ik heb de zwangerschap lang verborgen gehouden, omdat ik niet wilde dat iemand zou zeggen dat het niet verstandig was om weer een kind te krijgen. Ik leefde tachtig procent van de tijd in angst. Elke week kwam ik op controle en bij elk pijntje of steekje dacht ik dat het misging. Gelukkig begrepen ze dat, ik mocht altijd komen. Het liefste had ik vanaf de twintigste week in het ziekenhuis gelegen. Aan de andere kant geloofde ik dat drie maal scheepsrecht zou zijn. Daar heb ik elke dag voor gebeden.

De bevalling was zwaar, alle emoties van de vorige twee bevallingen kwamen naar boven. Toen ik ophield met puffen, en alleen nog maar wilde schreeuwen en huilen, hebben ze tegen me gezegd: "Dit kind heeft je nu nodig. Je moet alleen maar aan dit kind denken." Dat gaf me de kracht om door te gaan. Ik geloofde pas dat er echt niets mis was met mij toen ik mijn kindje hoorde huilen. Dat was een onvergetelijk mooi moment.

Mijn oudste twee meisjes zijn gecremeerd en ik heb hun as uitgestrooid op de begraafplaats van mijn vader, in Suri-name. Echt accepteren dat ik ze was verloren, kon ik pas na de bevalling van Jah'Lejah. Laatst zei ik tegen mijn zus dat ik moeder was van drie kinderen. Zo had zij het nog nooit bekeken."



'Ik wist meteen dat het mis was'

Terttu Haring (44) verloor in november 2006 haar zoon Stern bij een zwangerschap van 38 weken. Een half jaar later raakte ze zwanger van Rijk.

"Op de babyshow van de zwangerschapsyoga was ik er met mijn fotoboek van Stern. Iedereen wilde haar baby laten zien, nou, ik ook. Misschien ben ik daar te opdringerig in geweest. Het zijn toch foto's van een dood kind. Maar voor mij was het belangrijk dat hij er mocht zijn. Ik vond het ook fijn als iemand toch kraamcadeautjes kwam brengen. Na zes weken was de buurvrouw verbaasd dat ik 'nog steeds' om de dag naar zijn grafje ging. Dat deed pijn.

Ik was precies 38 weken zwanger toen ik me aan het einde van de dag realiseerde dat ik de baby niet meer voelde bewegen. Ik kreeg hem ook niet wakker geschud. Ik ben zelf arts, en ik heb lang op de afdeling gynaecologie gewerkt, dus ik wist dat ik meteen naar het ziekenhuis moest. De echo liet een stilstaand hartje zien. Een allesverwoestend beeld. Wat heb ik verkeerd gedaan? Het was de eerste vraag die in me opkwam. De gynaecoloog zei dat ik me daarin kon verliezen, maar dat hij me dat niet aanraaide. Ik heb daar veel aan gehad, aan die ene opmerking. Later bleek dat Stern door een buiteling een knoop in zijn navelstreng had gekregen. Een toevalstreffer.

Eigenlijk wilde ik al opnieuw zwanger worden toen Stern nog in mijn buik zat. Het zou mijn enige kans zijn om de dood niet het laatste woord te laten hebben. Toen het zo ver was, viel het me zwaar om toe te geven dat ik weer zwanger was. Tot drie keer toe heb ik huilend in een pashokje gezeten met een stapel zwangerschapskleding. Ik wilde niet zwanger zijn, ik wilde Stern terug. Ik snapte mezelf niet, vond dat ik ondanbaar was. Ik wilde blij zijn, maar ik zat ook in een rouwproces. De leidster van zwangerschapsyoga heeft me geholpen om aandacht voor dit kind te hebben, zonder Stern te ontkennen.

Ik noemde mijn tweede zwangerschap mijn bangerschap. Als ik een controleafspraak bij mijn gynaecoloog had, zette ze het echo-apparaat op mijn buik nog voordat ze me een hand gaf. Ze snapte dat dat het enige was wat er toe deed: leeft mijn kind nog?



Soms zei iemand dat ik vertrouwen moest hebben, of dat er niets was om me zorgen over te maken. Ik ben een keurige mevrouw, maar ik heb in die tijd wat af gefulmineerd binnenshuis. Aan de andere kant snapte ik wel dat ik niet van mensen kon vragen om me hierin te begrijpen. Mijn partner was onmisbaar en ik heb veel steun gehad aan lotgenoten, zoals mijn tante, die haar zoon verloor toen hij zes was.

Met precies 38 weken werd ik ingeleid, op psychische indicatie. Ik heb me daar schuldig over ge-

voeld, vooral toen hij vlak na de geboorte niet zo goed at. Had hij niet langer in mijn buik moeten blijven?

De eerste tijd met Rijk vond ik verschrikkelijk moeilijk. In het kind dat ik in mijn armen had, miste ik ook een kind dat dood was. In elke luier die ik verschoonde, zat een luier die ik nooit had kunnen verschoonen. Niet veel mensen begrepen dat. Het was nu toch goed gekomen? Maar nee, dit komt nooit meer goed. Dit is misgegaan en blijft altijd mis zijn."