



WATERMETHODE

bij stilgeboorte / overlijden vlak na de bevalling

In maart 2019 belandden wij in een grote nachtmerrie. Na een zwangerschap van 40,5 week was het stil. Veel te stil. Onze dochter Rosie overleed zonder verklaarbare reden in mijn buik.

We vielen direct in een mentale rollercoaster, vol ongelof en verdriet. Tegelijkertijd kwamen we voor megaveel keuzes te staan. Welke onderzoeken ondergaan we? Hoe doen we het met de bevalling en hoe regelen we de uitvaart?

We wilden onze dochter zo lang mogelijk bij ons houden. Ook zodat onze andere dochters haar konden zien en met haar konden kroelen. Zonder dat het eng zou worden voor ze. Maar hoe houd je zo'n baby'tje, zo fragiel en klein, het langst 'goed'? Wij kwamen uit bij de watermethode.



Wat houdt de watermethode in?

De watermethode wordt toegepast om de natuurlijke tint van je baby terug te halen na een stilgeboorte. De huid van de baby is na een stilgeboorte namelijk blauwig en grijs.

Daarnaast is deze heel kwetsbaar, waardoor het snel beschadigt. Doordat wij Rosie na de eerste kroel momenten direct in het koude water legden, kreeg ze binnen enkele uren haar eigen rozige huidskleur terug.

Het beeld van een overleden baby is daardoor ook niet eng.

Het lijkt alsof de baby in het water 'zweeft'. Bijna alsof ze in de baarmoeder ligt. En dat zorgt voor een bijzonder mooi en rustig beeld.



Voordelen watermethode

- De huid blijft natuurlijk van kleur
- De baby neemt zijn natuurlijke houding aan zoals in je baarmoeder
- De huid beschadigt niet door de minimale drukpunten in het water
- De baby kan langer bij jullie thuis blijven, zodat je afscheid kunt nemen
- Voor iedereen makkelijk toe te passen

Hoe werkt de watermethode?

De volgende dingen heb je nodig om de watermethode zelf toe te passen na een stilgeboorte:

- Een badje (eventueel met standaard)
- Koud water uit de kraan of uit flessen
- Ijsblokjes of koelelementen

Je kunt het badje naast je bed zetten of in de babykamer. Kies in ieder geval een plek die voor jullie goed voelt. Vul het badje met koud water en vul het daarna nog wat aan met ijsblokjes of koelelementen. Zo blijft het badje goed koel. Vul vervolgens het badje meerdere keren per dag aan met ijsblokjes of koelelementen.

Het water kan enigszins roze kleuren. Dat komt door het vocht van de baby. Daarom ververs je het badje iedere dag met vers, koud water.



Je baby uit het badje

Als je je baby uit het badje haalt, is hij/zij volledig slap. Ondersteun het lichaampje daarom goed. De huid van je baby beschadigt erg snel. Wil je je baby uit het water halen en de huid zo min mogelijk aantasten, dan kun je de achterkant van een celstofmatje gebruiken. De achterkant van het matje is namelijk glad, waardoor het babyhuidje er niet aan gaat hechten. Belangrijk is dus dat je geen stoffen doek gebruikt!

Wikkel je baby in het matje en doe er als je wil een hydrofiele doek van jezelf overheen. Zo kun je alsnog je eigen spulletjes gebruiken voor een vertrouwd en mooi beeld.



Mijn ervaring

Na uitvoerig met Rosie te hebben gekroeld, legden we haar in een koud badje. Het ziekenhuis zei dat haar kleur dan bij zou trekken. En dat gebeurde inderdaad. Haar blauwige/paarse tint veranderde vrijwel direct in lichtroze. We moesten van te voren even wennen aan het idee, maar uiteindelijk was het zo vredig om haar te zien liggen in het water. Na een nachtje in het ziekenhuis besloten we haar thuis ook in het water te leggen. We zagen dat haar lichtroze kleur namelijk snel vervaagde als ze eenmaal uit het water was.

Na 3 dagen in het badje merkten we – ondanks dat Rosie's huidskleur ontzettend mooi bleef – dat er ook nadelen aan de watermethode zitten. Ik wilde graag met Rosie kroelen, meerdere keren op een dag. Maar door haar telkens in- en uit het water te halen en in doeken te wikkelen, werd haar huidje erg kwetsbaar. We lieten haar verzorgen en kleedden haar aan, zodat ze voor de rest van de week in een wiegje kon liggen. Haar kleur liep wat terug, maar bleef nog langere tijd goed doordat we eerder de watermethode hadden toegepast. We konden haar nog steeds vasthouden. Voor mijn andere dochters was dit ook fijn: ze konden vaker naar hun zusje kijken en haar een kroel of kus geven.

Ik kijk met enorm veel liefde terug op deze periode met Rosie. De watermethode heeft ervoor gezorgd dat wij een week lang met haar konden zijn. Ik raad de watermethode dan ook aan bij ouders die een stilgeboorte meemaken. Een mooie en vredige methode, die enorm bijdraagt aan je rouwverwerking. Wij hadden het niet anders gewild.

Maar het allerbelangrijkste: maak vooral de keuze die bij jullie past.

Liefs en kracht,
Stef



Auteur: Stephanie van 't Klooster- van Schaik
Geredigeerd: Natasja Faassen
Fotografie: Chefstef-Fotografie & Bianca Rijkenbarg
Contact: info@chefstef-fotografie.nl