

Wat je kunt doen bij verlies van je kindje in de prille zwangerschap

Kennisbank Kindverlies - Hulpkaarten

Het verlies van een kindje is onvoorstelbaar ingrijpend. In deze moeilijke tijd kunnen kleine handvatten helpen om keuzes te maken die passen bij jouw gevoelens en behoeften. Deze Kennisbank Kindverlies Hulpkaarten bieden praktische tips en ideeën om herinneringen te koesteren. Kies wat bij jou past, laat los wat niet goed voelt. Je staat er niet alleen voor.





☐	Zorg dat je de grootste maat maandverband of kraamverband in huis hebt
☐	Zorg dat je pijnstillers in huis hebt
☐	Zorg ervoor dat je niet alleen bent
☐	(Indien van toepassing) Regel opvang voor je kind(eren)
☐	(Indien van toepassing) Zoek afleiding als je medicatie krijgt om de miskraam op te wekken
☐	Zet een vergiet in toilet of badkamer klaar zodat je het kindje kunt opvangen
☐	Zet een bakje klaar waar water in kan (opbaring volgens wateropbaring)
☐	Nadenken over hoe je afscheid gaat nemen van je baby

Meer informatie vind je op **kennisbankkindverlies.nl**

Bronvermelding

Otto, I. (z.d.) *Deze tips zijn onmisbaar als je een miskraam krijgt*. Praktijk Janna. Geraadpleegd 22 januari 2025 van <https://www.praktijkjanna.nl/praktische-tips-als-je-miskraam-krijgt/>

Stichting Rouwkost (z.d.) *Kan ik mijn kindje zien na een miskraam*. Geraadpleegd 10 februari 2025 van <https://rouwkost.nl/kennis/miskraam/>

Zuiver Verloskundigen (z.d.) *Verlies*. Geraadpleegd 26 februari 2025 van <https://zuiververloskundigen.nl/verlies/>

Disclaimer

We hebben er alles aan gedaan om de juiste bronnen te achterhalen. Mocht je menen rechten te hebben op stukken die wij hebben gepubliceerd, neem dan contact met ons op, dan regelen we het alsnog.