



'Dankzij de **watermethode** hebben wij ons kind leren kennen'



Foto: PR

In 2017 raakte de watermethode, in de praktijk ook wateropbaring genoemd, bekend bij een groter publiek. De kracht zit in de eenvoud. Een overleden baby wordt, ongeacht de zwangerschapsduur, in een plastic bak of glazen schaal met koud water gelegd. De impact van de methode is groot. Ouders, uitvaartondernemers, initiatiefnemers en een verloskundige delen hun ervaringen.

"Als Steffen in het water lag, was hij ons kind. Daarbuiten herkennen we hem bijna niet." Jelmer en Marleen werden 13 september 2020 voor het eerst ouders. Vijf dagen eerder voelde Marleen hun zoon na 35 weken zwangerschap niet meer bewegen. Na controle bleek dat zijn hartje niet meer klopte. Een collega van Marleen appte haar over de watermethode. "Het streekziekenhuis waar ik ben bevallen, kende de methode, maar bood deze alleen aan tot een zwangerschapsduur van 24 weken. Ik wist één ding zeker: mijn kind zou niet worden opgebaard op een koelplaat. Ik herinner mij nog hoe mijn 2-jarige broertje erbij lag toen hij was overleden; zo kil en stijf." Jelmer en Marleen namen alle informatie op de website watermethode.nl door, maar durfden niet naar de foto's te kijken. "Doordat de verloskundige eerst de foto's beschreef, durfden we ze wel te bekijken. Hoewel we het confronterend vonden, waren we hierdoor ook goed voorbereid. In het water wordt de huid van een overleden kindje lichter en mooi roze, zelfs als het bij geboor-

te donker is. Toen Steffen in het water lag, konden we hem zo goed bekijken! Dat hielp écht om mooie herinneringen te maken."

150 keer

Uitvaartondernemer Francine Oldenhuizing (Estia Uitvaarten) begrijpt die behoefte van ouders. "Een overleden baby die in water wordt gelegd, blijft knuffelbaar en zacht. Vaak nemen kindjes een foetushouding aan, zoals ze ook in de buik lagen. De methode zorgt dat een kindje langer 'mooi' blijft, maar het kan ook elk moment uit het water worden gehaald om vast te houden." Oldenhuizing is door ouders weleens vergeleken met een kraamverzorgster. "Zo voelt het ook. Ik help ouders; leer hoe ze hun kindje het beste uit het water halen en droogdeppen, vooral als de huid kwetsbaar

⋮ 'Goed afscheid nemen is belangrijk, zeker als je kindje maar kort in je leven mocht zijn'

is of loslaat. Vaak hebben ouders al spulletjes gekocht voor hun kindje en vinden ze het fijn die te gebruiken. Elke situatie is anders, maar gemiddeld blijft een kindje vier dagen 'goed' in het water. Nadelen ken ik eigenlijk niet. Hooguit dat ouders de methode lastiger vinden als hun kindje heeft geleefd en dus geademd. Dan voelt het of ze hun kindje verdrinken." Ook Ruth van den IJssel herkent de ervaringen van haar vakgenoot. Samen met haar collega's van Ima Afscheidszorg heeft ze de watermethode in de afgelopen vier jaar zo'n honderdvijftig keer toegepast. "De ouders beslissen, altijd. Laatst was ik bij

een strenggelovig gezin dat twijfelde over de methode. Ik heb toen het bedje met een babykoeling eronder klaar gezet, zodat ze elk moment van de watermethode af konden stappen. Wat denk je? Twee uur later appte zij al foto's van hun dochter in het water. Ze waren zo blij dat de donkere plekje onder haar neusje wegtrrokken! De koeling bleef ongebruikt." Het moment dat definitief afscheid moet worden genomen, sluit Van den IJssel vaak af met een badritueel. "We vervangen het koude water door lauwwarm water en doen er een lekkere lotion in. Vaak zingen ouders liedjes en maken foto's en filmpjes. Ik geef uitleg, zodat ouders zelf hun kindje kunnen verzorgen en aankleden, voordat het in een mandje of kistje wordt gelegd."

Bekendheid sterk gestegen

Huisarts Ilona Tiemens-van Putten en rouwdeskundige Janet Molewijk-Herbrink zijn de initiators achter de website over de watermethode. Beiden zijn ervaringsdeskundige en legden respectievelijk zeven en vijftien jaar geleden intuïtief hun te vroeg geboren baby's na een zwangerschap van vier maanden in het water. "Vliegwielen voor de watermethode waren de informatiebijeenkomsten die rouwdeskundige Maria de Greef voor opleidings- en kennisinstituut FuniQ organiseerde. Uitvaartprofessionals en geboortezorgprofessionals maakten op grote schaal kennis met de methode. Ook het winnen van de Yarden Afscheidsprijs in 2017 droeg bij aan de bekendheid van de methode."

Cijfers over de omvang van de doelgroep en gebruik van de methode zijn er niet, maar beiden schatten dat die zeker bij 50 procent van

de geboortes voor 24 weken zwangerschap wordt toegepast. Klinisch verloskundige Marie-Louise van Heijst (LUMC) durft te stellen dat alle universitaire ziekenhuizen in Nederland en perifere ziekenhuizen met opleidingsplaatsen bekend zijn met de methode. "Al zal de zwangerschapsduur waarna de methode wordt toegepast, wisselen. Wij gebruiken de watermethode wekelijks twee keer, soms vaker. Eventuele aangeboren afwijkingen worden in water beter zichtbaar. Dat is confronterend, maar kan ouders ook troost bieden in het proces, zeker als een zwangerschap om die reden is afgebroken."



Obductie en watermethode

Naast genoemde voordelen zijn er volgens Van Heijst twee dingen relevant voor ouders om te weten. “De geur van een baby verdwijnt zodra die in het water is geweest. Informeer ouders hier tijdig over. Verder wordt de watermethode afgeraden als obductie heeft plaatsgevonden. Overleg vooraf met de patholoog, misschien is gebruik van hecht draad mogelijk. Meestal wordt bij baby’s gehecht met lijm die oplost in water. Hierdoor kan de wond in het water open gaan. Maar er bestaat lijm die niet oplost in water, al wordt die (nog) niet op grote schaal gebruikt.” Huisarts Tiemens vult aan: “Er bestaat ook een ‘net-vestje’ dat na obductie kan worden aangetrokken waardoor het risico op open wonden afneemt.” Ook in

Ouders in control

Daniëlle en Kay werden april dit jaar, na een zwangerschap van 22 weken, ouders van Olivia. “De watermethode gaf ons de tijd om onze dochter te leren kennen én voor haar te zorgen. Dat is echt onbetaalbaar. Natuurlijk was het loeispannend toen we haar voor het eerst in een bakje water legden, maar tegelijk was het wél iets waarover we controle hadden.” Over het vervoer naar huis waren Kay en Daniëlle onzeker. “Olivia lag in water, omringd met hydrofiele doeken. Zonder water had ook gekund, maar we hadden geen mandje of kistje. Het was fijn geweest als we iets hadden kunnen lenen van het ziekenhuis of de uitvaartondernemer.” Thuis zetten ze een klein koelkastje op het kamertje van Olivia waar ze haar ‘s nachts

vaker schouwingen bij overleden baby’s in het water doet. Alles is dan goed te zien en de tere huid raakt minder snel beschadigd.” Op basis van hun ervaring hebben Jelmer en Marleen nog een paar praktische tips. “’s Zomers kan het water snel opwarmen. Wij vulden flessen met water en legden die in de vriezer. Net voordat het ijs werd, haalden we de flessen eruit. Het water ververst we door met een (maat)beker water eruit te scheppen. Via Stichting Still is het gelukt om gipsen afdrukjes te maken (bodycasting) en de uitvaartbegeleider heeft afdrukjes gemaakt door een papier met onzichtbare inkt voorzichtig tegen zijn voetjes te drukken. Hierdoor lag Steffen niet met donkerblauwe voetjes en handjes in het water. Vrienden en familie die het spannend vonden om Steffen te zien, stuurden we via WhatsApp close-up en detailfoto’s. Dat vonden mensen fijn.”

Ook Daniëlle en Kay hebben een aantal adviezen voor uitvaartbegeleiders. “Be-reid ouders goed voor op wat ze kunnen verwachten. Wij schrokken bijvoorbeeld niet toen er na een paar dagen wat ontlasting in het water zat, omdat de uitvaartbegeleider dit had verteld. En toen het water verkleurde doordat Olivia vocht verloor, verschoonden we het water gewoon iets vaker. Ook ontdekten we dat ook in water een wissel-ging belangrijk is. Dus legden we Olivia elke keer dat we het water ververst op haar andere kant.” Tot slot heeft ook afscheid-begeleider Van den IJssel twee tips voor haar collega’s. “Er bestaat een opvouwbaar badje dat makkelijk is mee te nemen en uit te lenen. Of ouders kiezen voor een plastic bak of glazen schaal is persoonlijk. Waar plastic niet condenseert, biedt glas het voordeel om scherpere foto’s te maken. Huishoud-zaken hebben diverse plastic bakken en bij enkele bouwmarkten vind je aquariumbakken in verschillende maten.”

Foto's: PR



Francine Oldenhuizing



Janet Molewijk-Herbrink



Ruth van den IJssel



Daniëlle en Kay

uitzonderlijke situaties kan de methode uitkomst bieden, merkte afscheidbegeleider Van den IJssel. “Ik ben weleens gebeld door wanhopige collega’s over een prematuur geboren kindje dat na overlijden in doeken was gewikkeld en aangekleed. De tere huid blijft dan aan de stof plakken. Uitkleden is onmogelijk. Zeker als het lijfje vocht laat lopen of vervormt, is dat geen prettig gezicht voor ouders. Het enige advies wat ik kon geven; leg het kindje met textiel en al in het water. Dat pakte, letterlijk, goed uit!”

inlegden. “We waren bang dat we het beeld van haar tussen de etenswaren in de koelkast die we dagelijks gebruiken, niet van ons netvlies konden krijgen. Overdag kon iedereen die het wilde haar zien of eruit halen om te knuffelen en vast te houden.”

Praktische tips

De ervaring met Steffen zorgde dat het ziekenhuis het protocol over de watermethode heeft herschreven. “Ze gebruiken de methode nu tot 42+ zwangerschappen. Ook liet de kinderarts weten dat hij sindsdien

Over de grens

Initiators Tiemens-van Putten en Molewijk-Herbrink zijn blij dat de watermethode voor zoveel ouders van waarde is. “Goed afscheid nemen is belangrijk, zeker als je kindje maar kort in je leven mocht zijn. Inmiddels wordt de methode ook over de grens toegepast, onder andere in België, Duitsland en Scandinavië. We juichen het toe dat het via de praktijk wordt verspreid. De website en de informatiebijeenkomsten dragen hieraan bij, maar het zijn uiteindelijk de uitvaart- en geboortezorgprofessionals die ervoor zorgen dat de watermethode nog meer bekendheid krijgt.” ●