

DE WATERMETHODE

Je kijkt als ouders uit naar de geboorte van je kindje en dan is het voorbij. Het ervaren van een stilgeboorte wordt vaak gekenmerkt door "verborgen verdriet", de omgeving is zich er vaak niet van bewust hoeveel impact het heeft. Ze hebben het kindje vaak niet gezien, zo blijft het kleintje anoniem.

Door de watermethode gaat het kindje er vaak mooier uitzien. Ouders laten sneller hun kleintje trots zien aan hun omgeving en zo wordt het verdriet beter begrepen.

Wat is de watermethode?

De watermethode is een eenvoudige, makkelijk te realiseren manier om je overleden kindje op te baren in een bakje met water. Het hoeft geen speciaal water te zijn. Het kan gewoon met koud kraanwater. Onder de bak plaats je een koelelement. Een doek tussen de bak en het element zorgt ervoor dat de bak goed blijft staan en het element minder opvalt. Bij warm weer kun je het bakje met het kleintje 's nachts ook in de koelkast zetten. Het is raadzaam het water iedere dag te verversen, anders gaat het water een beetje weeïg ruiken en licht verkleuren.

Ververs het water door onder de kraan het water langzaam in het bakje te laten stromen en over te laten lopen. Dit wordt soms een beetje als spannend ervaren, omdat het dan net lijkt alsof het kleintje uit zichzelf beweegt. Een andere optie is om je kindje eruit te halen om het water te verversen. Veel ouders vinden dit een fijne handeling, ze hebben het gevoel dat ze hun kindje echt even aan het verzorgen zijn.



Waarom opbaren met de watermethode?

- ⇒ Als je kindje geboren wordt is het vaak wat donker van kleur en heel teer.
- ⇒ Het huidje is nog niet geschikt voor de buitenlucht.
Hoe natuurlijk klinkt en voelt het, dat je kindje vanuit het vruchtwater weer in het water gaat.
- ⇒ Je kindje gaat vaak weer in de foetushouding, het lijkt te zweven.
- ⇒ Het kleintje krijgt over het algemeen een mooiere kleur en er is kans dat de vlekjes verdwijnen.
- ⇒ De nageltjes en lipjes kleuren vaak weer mooi roze.
- ⇒ Het lijfje wordt voller omdat het vocht opneemt.
- ⇒ Eventuele misvormingen en mogelijke afwijkingen worden duidelijker zichtbaar, zo is het soms beter te begrijpen waarom de zwangerschap is afgebroken en mogelijk daardoor beter te accepteren.
- ⇒ Het kindje is onder water makkelijk aan te raken, of uit het water te halen.
Omdat het vocht onder het huidje verplaatst, zie je snel een deukje ontstaan van je hand of je vinger, maar zodra het kindje in het water wordt teruggelegd verdwijnt het deukje weer.
- ⇒ Als je je kindje uit het water haalt kleurt het vaak iets donkerder.
Vaak trekt de kleur weer bij als je kindje terug is onder water.
- ⇒ De watermethode vormt over het algemeen geen bezwaar voor obductie.
Toch is het verstandig om dit eerst even te overleggen met de patholoog.
De watermethode is eigenlijk niet geschikt **na** obductie, omdat de kans bestaat dat het water de lijm van het litteken oplost.
- ⇒ Er laten soms wel wat velletjes los*, maar deze zijn er makkelijk af te halen.
(*dit gebeurt ook vaak bij een traditionele opbaring, maar dan worden het blaartjes en beschadigt de huid).
- ⇒ Tip: Maak mooie foto's van je kindje in het water, kleur of zwart-wit.
- ⇒ Mocht je in eerste instantie nog twijfelen en nog niet voor de watermethode kiezen kun je dit altijd later alsnog toepassen en geeft het nog steeds een mooi resultaat.
- ⇒ In plaats van een bak kun je ook een mooie kom, vaas of schaal gebruiken.
Het kan mooi zijn om de schaal later te gebruiken als herinnering, doe er bijvoorbeeld drijfkaarsjes in en plaats deze bijvoorbeeld naast de foto van je kindje.
- ⇒ Tijdens de wateropbaring kun je ijsklontjes, bijvoorbeeld in de vorm van sterretjes of hartjes, aan het water toevoegen.
Een mooie manier om eventueel broertjes en of zusjes erbij te betrekken, zij kunnen helpen bij het maken van de ijsklontjes.