

## **Informatieblad: (Dreigende) Miskraam**

In deze folder vind je informatie over een vroege miskraam. Je leest wat een miskraam is, wat de verschijnselen zijn en hoe een miskraam kan verlopen. Ook het herstel na een miskraam wordt beschreven. Uiteraard kun je voor aanvullende informatie altijd bij ons terecht.

### ***Wat is een miskraam?***

Een miskraam is het verlies van een niet-levensvatbare vrucht. Meestal is de zwangerschapsduur niet langer dan 16 weken. Een van de eerste verschijnselen van een miskraam is vaak vaginaal bloedverlies. Bij ongeveer 20% van alle zwangerschappen treedt bloedverlies op in de eerste 16 weken. In ongeveer de helft van de gevallen zal de zwangerschap intact blijven. Bij de andere helft treedt een miskraam op.

### ***Oorzaak***

De oorzaak van een miskraam is bijna altijd een stoornis in de aanleg van het vruchtje. Het vruchtje is niet in orde en de natuur vindt hier een oplossing voor: het groeit niet verder en wordt afgestoten. De oorzaak is meestal een chromosoomafwijking die bij de bevruchting is ontstaan. Chromosomen zijn de dragers van het erfelijk materiaal. Meestal gaat het hier echter niet om erfelijke afwijkingen, maar om een toevallige afwijking die spontaan ontstaat. Daardoor is behandeling nooit mogelijk. Medicijnen of maatregelen zoals bedrust of stoppen met werken zijn dan ook zinloos. Er zijn om die reden ook meestal geen gevolgen voor een volgende zwangerschap.

### ***De eerste verschijnselen***

De meest voorkomende verschijnselen van een miskraam zijn vaginaal bloedverlies en menstruatieachtige buikpijn. Zwangerschapsverschijnselen zoals gespannen borsten en ochtendmisselijkheid nemen soms af vlak voor een miskraam.

### ***Onderzoek***

Bij bloedverlies vroeg in de zwangerschap kunnen we met een echo kijken of de zwangerschap intact is. Vanaf 7 weken is met de echo te zien of het hartje klopt. In dat geval is de kans op een miskraam zeer klein (5%), maar niet uitgesloten. Een echo is voor een intacte zwangerschap niet schadelijk. Je moet je echter wel realiseren dat een echoscopisch onderzoek niets verandert aan het verloop van de zwangerschap. Een miskraam is een veel voorkomend en ook natuurlijk verschijnsel. Verloskundigen nemen daarom over het algemeen een afwachterende houding aan. Als het mis gaat, zal dit vanzelf duidelijk worden. Bij bloedverlies na 12 weken is het mogelijk om met de doptone naar de harttonen te luisteren en op deze manier te bevestigen dat de zwangerschap intact is.

### ***Verloop***

Een miskraam kan op drie manieren plaatsvinden:

1. Spontaan door afwachten
2. Door het gebruik van medicijnen
3. Door middel van een curettage

Hieronder lees je meer over deze verschillende mogelijkheden. De keuze is een kwestie van persoonlijke voorkeur. Ook is altijd een tussenoplossing mogelijk, zoals een tijdje afwachten, en als het te lang duurt, alsnog een curettage. Een praktische tip aan onze zijde is om je enige tijd ziek te melden op je werk. Een miskraam is niet niks. Gun jezelf ruimte voor dit verlies.

#### **1. Afwachten**

Meestal komt een miskraam binnen een aantal dagen op gang na het eerste bloedverlies (40% vindt plaats binnen een week), soms duurt dit nog een week of zelfs een paar weken. Geleidelijk krijg je krampende buikpijn en neemt het bloedverlies toe, zoals bij een hevige menstruatie, soms met bloedstolsels. Kortdurend

hevig bloedverlies is normaal wanneer het vruchtje wordt uitgestoten. Wanneer de vrucht is uitgestoten, wordt de pijn hierna vrijwel direct minder. Het bloedverlies vermindert snel en is vergelijkbaar met de laatste dagen van een menstruatie. Het bloedverlies wisselt sterk per miskraam. Zeker bij een zwangerschapsduur van meer dan 12 weken is het bloedverlies heviger. Het is verstandig om het bloed met maandverband op te vangen en geen tampons te gebruiken. Bij pijnklachten kan een pijnstiller gebruikt worden, bij voorkeur paracetamol. Veel vrouwen geven de voorkeur aan afwachten. Uiteindelijk vindt 90% van de miskramen binnen 3 weken afwachten plaats. De ervaring leert dat het voor het verwerkingsproces goed kan zijn niet te snel in te grijpen. Sommige vrouwen willen liever niet afwachten. Dit kan namelijk ook onzekerheid geven en emotioneel zwaar zijn. Een enkele keer is de miskraam niet compleet en kan alsnog een curettage nodig zijn.

## 2. Medicijnen

Door tabletten in de vagina te brengen kan een spontane miskraam in gang gezet worden. Het verloop van de miskraam is verder hetzelfde als bij een spontane miskraam en kan je thuis afwachten. Bij ongeveer 80% van de vrouwen lukt het om de miskraam met deze medicijnen op gang te brengen. Als dit niet lukt dan is het nogmaals toedienen van de medicatie of een curettage een mogelijkheid. Een gynaecoloog schrijft deze medicatie voor en beslist of je hiervoor in aanmerking komt.

## 3. Curettage

Een curettage is een kleine operatieve ingreep. De baarmoederholte wordt via de vagina schoongemaakt. De ingreep duurt 5 à 10 minuten en gebeurt in dagbehandeling. Je krijgt een korte narcose, zodat je niets van de ingreep merkt. Als je gezond bent, is een curettage een ingreep met een zeer klein risico op complicaties. De kans op het ontstaan van verklevingen door een curettage (syndroom van Asherman) is 10-13%. Dit heeft invloed op je vruchtbaarheid.

### ***Wanneer contact opnemen***

Wij zijn 24 uur per dag te bereiken op 030-2334976 keuzeoptie 1 voor de dienstdoende verloskundige. Neem contact met ons op bij:

- Ongerustheid;
- Veel bloedverlies: meer dan 2 maandverbanden per uur doordrenkt met bloed;
- Koorts: temperatuur boven de 38 graden rectaal gemeten;
- Aanhoudende klachten: als je na een spontane miskraam of curettage krampende pijn en/of veel bloedverlies blijft houden.

### ***Lichamelijke herstel***

Het lichamelijk herstel na een spontane miskraam of een curettage is meestal vlot. De eerste één tot twee weken kan je nog wat bloedverlies en bruinige afscheiding hebben. Het is verstandig met seksueel contact te wachten tot het bloedverlies voorbij is i.v.m. infectiegevaar. Hierna is het lichaam voldoende hersteld om weer opnieuw zwanger te worden.

### ***Emotioneel herstel***

Veel vrouwen hebben na een miskraam een moeilijke tijd. De miskraam heeft vaak meer impact dan ze vooraf kunnen bedenken. Dat geldt voor vrouwen én hun partners. De miskraam betekent bijvoorbeeld dat je toekomst anders is dan je dacht. De miskraam maakt plotseling een einde aan alle plannen en fantasieën over dit kind.

Misschien vraag je je af waarom het mis ging. Het kan een troost zijn om te weten dat de zwangerschap vanaf het begin al niet in orde was. Dat de miskraam dus een natuurlijk en logisch gevolg was. Maar naast deze feitelijke verklaring, denk je misschien dat je iets had kunnen doen of laten om de miskraam te voorkomen. Hoe invoelbaar ook, schuldgevoelens zijn niet terecht. Ook goed om te weten: er is geen tijdspad te geven tot het verdriet over is. Ieder beleeft het anders. Ieder doet het anders. Gun jezelf wat jij nodig hebt. De tips hieronder kunnen helpen.

Overweeg om je ziek te melden op je werk, dat is heel normaal om te doen in deze situatie. Er wordt door de overheid gewerkt aan een miskraamverlof. Wanneer je de miskraam als reden voor het ziekmelden aangeeft, wordt je vaak al voor 100% doorbetaald.

### ***Wat kun je doen om je met je verlies om te gaan?***

- Neem serieus wat je voelt. Alles is oké. Verdriet, gemis, schuldgevoel, ongeloof, boosheid, een gevoel van leegte. Misschien voel je ook berusting of zelfs opluchting. Dat kan, niks is gek.

- Praat erover. Met je partner, misschien met een vriendin, met je zus of een buurvrouw. Of met ouders die hetzelfde hebben meegemaakt. Natuurlijk ben je ook welkom bij je verloskundige.
- Weet dat je partner de miskraam hoogstwaarschijnlijk anders beleeft en anders verwerkt dan jij. Het is waardevol als jullie erover kunnen praten, met elkaar en met anderen.
- Doe wat goed voelt voor jou. Op het moment dat het voor jou klopt. Zet een mooi beeldje in je kast. Plant een boom in je tuin. Kies een sieraad als herinnering. Schrijf je ongeboren kind een brief. Brand geregeld een kaarsje. Of doe iets heel anders, maar kies wat bij jou, bij jullie, past.
- Lees erover. Op facebook zijn er besloten groepen waar je over je ervaring kunt schrijven.
- Vertel je levende kind(eren) erover. Er zijn bijvoorbeeld mooie prentenboeken om met jonge kinderen te lezen. Op de praktijk hebben wij zo'n boek liggen dat je kunt lenen. En merk je dat je energie niet terugkomt? Of dat je maar blijft piekeren? Zoek dan hulp om je miskraam te verwerken. Dit is geen thema om mee aan te rommelen. Zoek begeleiding die bij jou past.

Op [www.miskraambegeleiding.nl](http://www.miskraambegeleiding.nl) vind je gratis praktische hulpmiddelen:

- Een checklist om te zien of je klachten mogelijk te maken hebben met je miskraam.
- Tips hoe je je levende kind(eren) kunt vertellen over de miskraam.
- Suggesties om het gesprek met je partner op een prettige manier te voeren.
- En vele ervaringsverhalen van vrouwen met één of meer miskramen.

### **Eigen miskraamcoach in de praktijk**

Merk je dat je voor je gevoel stil blijft staan, of dat er simpelweg meer nodig is om je weer vrijer te voelen en met vertrouwen de toekomst tegemoet te gaan? Judith van Reedt Dortland is gecertificeerd miskraamcoach. Benieuwd hoe ze jou kan begeleiden? Geef het aan bij ons of mail haar op [Judith@verloskundigenwesterkade.nl](mailto:Judith@verloskundigenwesterkade.nl)

### **Toekomst**

Als je zwanger wilt worden is het verstandig zo gezond mogelijk te leven. Dat betekent dat je gezond en gevarieerd eet, geen alcohol drinkt, niet rookt of drugs gebruikt en denkt aan het slikken van foliumzuur. Als je medicijnen slikt is het verstandig om voordat je zwanger wordt bij je huisarts of behandelend arts na te gaan of je deze medicatie in de zwangerschap mag gebruiken. Indien je moet veranderen van medicatie kan dit het beste voor een zwangerschap. Vrouwen die na een miskraam opnieuw zwanger worden, zijn daar meestal blij mee, maar voelen zich vaak de eerst tijd ook onzeker en bang. Gelukkig verloopt een volgende zwangerschap meestal goed.

### **Hulporganisaties**

[www.steunpuntnova.nl](http://www.steunpuntnova.nl)

[www.miskraambegeleiding.nl](http://www.miskraambegeleiding.nl)

[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)

[www.sterrenhemel.nl](http://www.sterrenhemel.nl)

[www.oudersoverledenkind.nl](http://www.oudersoverledenkind.nl)

### **Lotgenoten**

[www.lieve-engeltjes.nl](http://www.lieve-engeltjes.nl)

Facebook: miskraam mama's

### **Boeken**

Met lege handen. Auteurs: M. Cuisinier, H. Janssen

Wat als je zwangerschap misloopt. Auteur: A. van der Meer

Tussen iets en niets, omgaan met het verlies van een prille zwangerschap. Auteurs: B. Spitz, M. Keirse Als je baby sterft. Auteur: M. Cuisinier