

(DREIGENDE) MISKRAAM / BLOEDVERLIES IN DE EERSTE MAANDEN

Wat is een miskraam?

Helaas gaat niet elke zwangerschap goed. Als er in de prille ontwikkeling iets fout gaat kan de zwangerschap eindigen in een miskraam. Je merkt dit meestal het eerst aan een gevoel alsof je ongesteld wordt met bloedverlies en buikpijn. Soms gebeurt er niets en wordt pas tijdens de eerste echo ontdekt dat er geen kloppend hartje is.

Er is sprake van een miskraam als je zwangerschap eindigt in de eerste 16 weken: Een niet-levensvatbare vrucht is gestopt met groeien en wordt afgestoten. Een miskraam is een natuurlijke oplossing voor iets wat fout ging rond de bevruchting. Dit is een afwijking in de chromosomen die toevallig is ontstaan bij de bevruchting van de eicel. Dat komt voor bij 1 op de 10 zwangerschappen. In Nederland krijgen jaarlijks 20.000 vrouwen een miskraam. De medische term voor een miskraam is spontane abortus.

Wat te doen bij een miskraam

1. Afwachten

De vrucht kan vanzelf en in zijn geheel geboren worden zonder al te veel bloedverlies. De miskraam zelf begint met bloedverlies en pijnlijke krampen, die doen denken aan heftige menstruatiekrampen. De baarmoedermond moet zich een beetje openen om het vruchtzakje en de kleine placenta door te laten. De pijn wordt heviger naarmate het moment nadert waarop het vruchtje wordt 'geboren'. Het hele proces heeft tijd nodig en het is onvoorspelbaar hoelang de pijn moet duren voordat het vruchtzakje naar buiten komt. Meestal begint dit op een onverwacht moment. Daarna houdt de pijn abrupt op, en een tijdje later stopt ook het bloedverlies. Als het vruchtzakje en de placenta in wording compleet naar buiten gedreven zijn, sluit de baarmoedermond zich weer snel en trekt de baarmoeder zich samen. Het is raadzaam om paracetamol zetpillen te gebruiken, om de pijn te onderdrukken. Het kan ook gebeuren dat de vrucht er gedeeltelijk uitkomt en dat er vanwege het bloedverlies alsnog een curettage moet plaatsvinden. Bij twijfel of zorg over de hoeveelheid bloedverlies kun je mij 24 uur per dag bellen.

2. Medicijnen

Door tabletten in de vagina in te brengen kan een spontane miskraam opgewekt worden. De miskraam verloopt dan hetzelfde als een spontaan op gang gekomen miskraam. De medicijnen werken niet altijd: bij ongeveer de helft van de vrouwen lukt het. Als de miskraam niet op gang komt, is alsnog een curettage nodig, dit is ongeveer bij 10% het geval.

3. Curettage

Een curettage is een kleine operatieve ingreep. De baarmoederholte wordt hierbij via de vagina schoongemaakt. De ingreep duurt ongeveer 10 a 15 min. Je krijgt een korte narcose, zodat je niets van de ingreep merkt. Een curettage is een ingreep met een zeer klein risico op complicaties.

Wanneer je besluit om een spontane miskraam af te wachten, is het verstandig te bedenken hoelang je dat wilt en om dit met mij of de arts te bespreken. Wel is dit soms emotioneel zwaar.

Een medische noodzaak tot een curettage is er alleen in het geval van een incomplete miskraam en/of bij te veel bloedverlies of koorts.

Wanneer telefonisch contact met mij opnemen (06-43789244)

Het is belangrijk dat je direct belt bij:

- Aanhoudende buikpijn
- Koorts boven 38 graden bij of na een miskraam
- Erg hevig bloedverlies (meer dan een forse menstruatie). Zeker wanneer dit gepaard gaat met klachten van sterretjes zien of flauwvallen.
- Ongerustheid over het verloop van de miskraam.

Herstel

Lichamelijk

Het lichamelijk herstel na een spontane abortus of een curettage is meestal vlot. Gedurende één tot twee weken bestaat vaak nog wat bloedverlies en bruinige afscheiding. Het is verstandig om met vrijen te wachten tot het bloedverlies voorbij is. Hierna is het lichaam voldoende hersteld om weer opnieuw zwanger te worden. Het zwanger worden op zich wordt door een miskraam niet bemoeilijkt. Ook is het uit medisch oogpunt niet noodzakelijk om een aantal maanden te wachten met opnieuw zwanger worden. De volgende menstruatie verschijnt na ongeveer zes weken. Soms een paar weken eerder of later.

Emotioneel

Veel vrouwen maken na een miskraam psychisch een moeilijke tijd door. Dat de zwangerschap vanaf het begin al niet in orde was en de miskraam dus een natuurlijke en logische oplossing was, is voor sommigen een troost.

Verdriet, schuldgevoelens, ongelof, boosheid en een gevoel van leegte zijn veel voorkomende emoties, zeker bij een vrouw. De vraag waarom het misging houdt je wellicht bezig. Hoe invoelbaar ook, schuldgevoelens zijn bijna nooit terecht.

De verwerking van een miskraam verschilt: iedereen, vrouw en man, doet dat op haar of zijn eigen manier.

Ook de omstandigheden spelen een rol. Het is moeilijk aan te geven hoe lang dit proces duurt. Sommige ouders doen er enkele maanden tot een half jaar over; bij anderen duurt het langer, soms meer dan een jaar.

Voor de omgeving is het soms niet duidelijk wat je doormaakt. Opmerkingen als 'volgende keer beter' of 'je bent nog jong' helpen meestal niet, ook al zijn ze goed bedoeld. Ze doen immers geen recht aan wat je op dat moment voelt.

Omdat het verlies vaak voor de buitenwereld onzichtbaar is, kan het helpen te praten met andere ouders die hetzelfde hebben meegemaakt. Zij weten wat je doormaakt. Verschillen in beleving of snelheid van verwerken, tussen man en vrouw kunnen een druk op de relatie geven; ook dan is het verstandig erover te praten, zowel met elkaar als met anderen.

Vrouwen die na een miskraam opnieuw zwanger worden, zijn daar meestal blij mee, maar voelen zich vaak de eerste tijd ook onzeker en bang: zal het opnieuw mis gaan? Sommigen willen daarom de omgeving nog niet direct van de zwangerschap op de hoogte stellen.

Gelukkig verloopt een volgende zwangerschap meestal goed, ook bij vrouwen die meer dan één miskraam hebben doorgemaakt.

Hulporganisaties

Freya, patiëntenvereniging voor vruchtbaarheidsproblematiek,
Tel (024) 645 10 88, [website](#)

Boeken:

Marianne Cuisinier en Hettie Janssen.

'Met lege handen'.

Wiebe Braam en Martha van Buuren.

'Als je zwangerschap misloopt'.

Ann Oakley, Ann McPherson en Helen Robert.

'Soms gaat het mis'.

Internet:

beroepsvereniging van verloskundigen

[de verloskundige](#)

beroepsvereniging van gynaecologen

[nvog](#)