

INFORMATIE OVER (DREIGENDE) MISKRAAM

Het kan zijn dat je in de zwangerschap te maken krijgt met een miskraam. Ook dan kun je rekenen op onze zorg en begeleiding. Bij twijfel over het verloop van de zwangerschap, bel gerust!

Als bloedverlies optreedt bij een nog vroege zwangerschapsduur geeft dit veel onzekerheid. We proberen dan op een zo kort mogelijke termijn een echo in te plannen. De zwangerschapsduur moet hiervoor wel verder gevorderd zijn dan 6 à 7 weken. Het is onze ervaring dat een vroege echo, van 4 tot 6 weken nog weinig zin heeft. De zwangerschap is dan nog onvoldoende in beeld te brengen.

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 zepillen 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 ons opnemen (06-43789244)

Het is belangrijk dat je direct belt bij:

- **toename in bloedverlies** langdurig veel meer dan een normale menstruatie
- **toename in pijn of constante pijn**
- **koorts > 38°C**
- **ongerustheid**

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, ongeloof, 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.

Boeken

- *Cuisinier M, Janssen H. Met lege handen.* Vrouwen over het verlies van hun baby in de zwangerschap of rond de bevalling. Van Holkema en Warendorf, 3e druk 2000. ISBN 9026966997

Het boek gaat over de gevoelens en ervaringen van vrouwen die een miskraam of het overlijden van hun baby rond de geboorte hebben meegemaakt. Er wordt een apart hoofdstuk gewijd aan de medische aspecten van een zwangerschapsverlies. Het boek is gebaseerd op gesprekken met een groot aantal vrouwen, die de afgelopen jaren eens of meermalen een zwangerschapsverlies hebben doorgemaakt.

- *Van Buuren M, Braam W. Als je zwangerschap misloopt.* De Kern, Baarn, 6e druk 1999 ISBN 9032506749

De auteurs, een journaliste die zelf een miskraam heeft gehad en een arts, baseerden dit boek op interviews met 92 vrouwen die hun baby in de eerste 24 weken van hun zwangerschap hebben verloren. Alle denkbare aspecten komen aan bod in de vorm van ervaringen van de geïnterviewde vrouwen, aangevuld met medische informatie. De inhoud geeft veel openheid omtrent dit nogal moeilijke onderwerp. Het kan een troost zijn voor vrouwen die dit verlies hebben meegemaakt.

- *Spitz B, Keirse M en Vandermeulen A. Tussen iets en niets, omgaan met het verlies van een prille zwangerschap.* Lannoo, Tielt, 1998 ISBN 9020934449

Naast ervaringsverhalen staat er veel informatie in over miskramen. Het boek is geïllustreerd met gedichten en schilderijen.

- *Cuisinier M. Als je baby sterft.* Unieboek/Van Reemst 2002, ISBN 9026925360 Over de verwerking van miskraam en doodgeboorte.

Hulporganisaties

Er bestaan geen landelijke hulporganisaties die zich speciaal richten op vrouwen die een miskraam hebben doorgemaakt. Er zijn echter wel een aantal instanties behulpzaam bij het beantwoorden van vragen en bij het zoeken van hulp en steun in de woonomgeving.

- Stichting Freya, postbus 476, 6600 AL Wijchen, tel 024- 6451088. www.freya.nl. Freya kan bemiddelen bij lotgenotencontact bij paren die een miskraam hebben meegemaakt.

- Fiom, Kruisstraat 1, 5211 DT 's-Hertogenbosch, tel 073- 612 88 21. <http://fiom.nl>. Fiom biedt hulp bij zwangerschapsverlies, individueel of in groepsverband.

Websites

beroepsvereniging van verloskundigen

[de verloskundige](#)

beroepsvereniging van gynaecologen

[de gynaecoloog](#)