

# Een miskraam

## Wat nu?

We geven jou deze folder omdat er een reden is om aan te nemen dat je een miskraam doormaakt of dat je een miskraam hebt gehad. Het kan zijn dat dit bericht je helemaal overvalt, je merkte aan niets dat de zwangerschap niet goed zou zijn. Het kan ook zijn dat je al wat bloedverlies hebt (gehad) of dat je voorgevoel je al vertelde dat deze zwangerschap niet goed zat.

Deze folder vertelt jou wat je kan verwachten in de komende tijd.

### Wat is een miskraam?

Een miskraam is het verlies van een niet-levensvatbare foetus in de eerste 16 weken van de zwangerschap. De oorzaak van een miskraam ligt meestal in een fout bij het samensmelten van de zaadcel en eicel. Dit veroorzaakt een ernstige chromosoomafwijking bij de baby waardoor de baby niet levensvatbaar is. De ontwikkeling van de baby stopt en de aangemaakte zwangerschapshormonen zullen weer afnemen waardoor je lichaam op een bepaald moment de zwangerschap zal afstoten. We noemen dit een miskraam.

Een miskraam kan worden vastgesteld met een echo. Dit kan de echoscopiste zien omdat er geen hartactie is of dat bij een herhaling van de echo blijkt dat het vruchtje niet gegroeid is.

### Kans op een miskraam

Een miskraam is een vaak voorkomend en natuurlijk verschijnsel: bij ten minste één op de zeven zwangerschappen treedt een miskraam op. Dit betekent dat jaarlijks 20.000 vrouwen in Nederland een miskraam krijgen. De kans op een miskraam neemt toe met de leeftijd: voor vrouwen beneden de 35 jaar is de kans op een miskraam ongeveer 1 op de 10, tussen de 35 en 40 jaar 1 op de 5, tussen de 40 en 45 jaar 1 op de 3 en boven de 45 jaar 1 op de 2. Eén keer een miskraam betekent meestal geen verhoogde kans bij een volgende zwangerschap op een nieuwe miskraam. Bij een aantal miskramen achter elkaar wordt de kans op een miskraam wel hoger.

## *Wat te doen als een miskraam is vastgesteld?*

Er zijn verschillende manieren waarop een miskraam kan plaats vinden: een spontaan verloop of met behulp van medicatie of een curettage. Je mag zelf kiezen wat jouw voorkeur heeft en dit bij ons aangeven.

### *Spontaan verloop*

Meestal verloopt een miskraam spontaan. Wachten hierop is veilig en zal in de meeste gevallen ook spontaan gebeuren. Het natuurlijk verloop afwachten heeft de voorkeur voor de meeste vrouwen omdat een miskraam een natuurlijke proces is en ze dit verlies in hun eigen vertrouwde omgeving willen doormaken. Een ander voordeel is dat je het (kleine) risico op complicaties van een curettage niet hebt bij een spontaan verloop.

Bij een spontaan verloop zal de miskraam beginnen met helderrood bloedverlies en/of buikpijn wat na verloop van tijd heviger zal worden. Je baarmoeder trekt samen om je baarmoedermond een klein stukje open te laten gaan. Vervolgens zal je op de piek van de buikpijn de foetus en vruchtzak met bloedverlies verliezen. Hierna moeten de buikpijn en het bloedverlies afnemen. Als het bloedverlies gestopt is met een week weet je dat de miskraam compleet is.

In het proces van de normale miskraam zijn wij je aanspreekpunt.

### *Wanneer moet je ons bellen?*

- Als jij het idee hebt dat je teveel bloedverlies hebt. Zeker wanneer dit gepaard gaat met klachten van sterretjes zien of flauwvallen.
- Aanhoudende klachten na een spontane miskraam of curettage, met name krampende pijn en/of zeer fors bloedverlies.
- Koorts, 38°C of meer rectaal gemeten, tijdens of kort na een miskraam.
- Ongerustheid over het verloop van de miskraam.
- Hevige buikpijn.

Je kunt ons bereiken op de dienstlijn: 06 - 5340 6686

## *Een curettage of medicatie*

Als je niet (langer) wilt wachten op een spontaan verloop kunnen wij je verwijzen naar de gynaecoloog. Bij een eerste gesprek zal de gynaecoloog de opties met je bespreken. Afhankelijk van hoe ver je zwangerschap is gevorderd, je medische voorgeschiedenis en je eigen voorkeur, zal de gynaecoloog met jou besluiten welke methode voor jou de beste zal zijn.

Een curettage houdt in dat er door middel van een kleine operatie onder verdoving het zwangerschapsweefsel zal worden weggehaald via de vagina. De ingreep duurt 5 tot 10 minuten. Meestal geeft de gynaecoloog een korte narcose maar soms ook een plaatselijke verdoving. Een curettage is een ingreep met een heel klein risico op complicaties.

Er zijn geen directe gevolgen voor het ontstaan van een volgende zwangerschap. Soms is een curettage nodig als er complicaties optreden. Deze complicaties zijn: te veel bloedverlies, koorts of een incomplete miskraam.

Als je kiest voor medicatie krijg je tabletten met medicijnen waardoor de miskraam in de meeste gevallen binnen 48 uur op gang komt. De miskraam vindt thuis plaats, waardoor je bewust en in je eigen omgeving het proces meemaakt.

De gynaecoloog is in dit geval je aanspreekpunt. Bij vragen of zorgen over het verloop van je miskraam neem je contact op met het ziekenhuis. Meer informatie kan je vinden op [www.isala.nl](http://www.isala.nl) met zoekterm 5365.

## *Nagesprek*

Soms kan de behoefte bestaan om na te praten over de miskraam, bijvoorbeeld enkele weken erna. Misschien wil je praten over je lichamelijke herstel, het op gang komen van de menstruatie, de verwerking van het verlies of wanneer je vragen hebt over gevoelens of angsten bij de gedachte aan een volgende zwangerschap. Je kunt hiervoor een afspraak maken. Als je nog geen nieuwe zwangerschap wenst, kunnen wij jou informeren over een goede anticonceptiemethode.

Wanneer je twee of meer opeenvolgende miskramen hebt doorgemaakt, is het mogelijk om nader onderzoek te laten doen. Wij kunnen je daarover informatie geven.

## *Na de miskraam*

Het lichamelijk herstel is meestal vlot. Gedurende één tot twee weken is er nog wat bloedverlies en/of bruinige afscheiding. De menstruatie komt na ongeveer zes weken weer op gang. Vanaf het moment dat het bloedverlies van de miskraam gestopt is ben je weer vruchtbaar. Je kunt dan ook weer zwanger worden.

Het emotionele herstel kan echter langer duren. Veel mannen en vrouwen maken na een miskraam psychisch een moeilijke tijd door. De miskraam lijkt een streep door de toekomst te betekenen en brengt een abrupt einde aan alle plannen en dromen over het verwachte kindje. Naast gevoelens van verdriet, kunnen er ook gevoelens bestaan zoals schuld, ongelooft, boosheid, een gevoel van leegte, falen van eigen lichaam of jaloezie naar andere vrouwen toe. Deze gevoelens zijn begrijpelijk en moet je ook serieus nemen. Neem de tijd om de miskraam te verwerken. Deze tijd verschilt per persoon.

Bedenk ook dat het verlies voor de buitenwereld vaak onzichtbaar is. Veel mensen wisten niet dat je zwanger was en een miskraam hebt doorgemaakt. Als je het wel hebt verteld, zul je merken hoe vaak andere vrouwen ook een miskraam hebben doorgemaakt. Hun reacties kunnen steunend maar ook kwetsend zijn. Dan blijkt dat iedereen een miskraam anders verwerkt. Dit verschil in verwerking kan ook spelen in je relatie. Geef elkaar de tijd en ruimte om het op je eigen manier te verwerken.

### *Een nieuwe zwangerschap*

De meeste vrouwen kunnen gewoon weer zwanger worden na het doormaken van een miskraam. Vaak gaat de beginperiode van de zwangerschap gepaard met gevoel van onzekerheid en angst voor herhaling. Deze gevoelens zijn heel normaal. Bel ons tijdig, vanaf acht weken kun je bij ons terecht voor een echo.

Wanneer jullie opnieuw zwanger willen worden is het belangrijk om vanaf dat moment te beginnen met foliumzuur, dit is bij de drogist te verkrijgen. Foliumzuur vermindert niet de kans op een miskraam maar wel de kans op een kindje met een open rug (spina bifida).

Heb je na het lezen van deze folder toch nog vragen, bel ons gerust of kijk op onze website: [www.vkmami.nl](http://www.vkmami.nl)