



verloskundigenpraktijk

Een Goed Begin

Miskraam

Helaas gaat niet elke zwangerschap goed. Ongeveer één op de acht zwangerschappen eindigt in een miskraam. Bijna altijd is er iets misgegaan in de aanleg waardoor het kindje niet levensvatbaar is. De meeste miskramen vinden plaats tussen 6-13 weken zwangerschap.

In deze folder wordt uitgelegd wat een miskraam is, en wat er kan gebeuren nadat een miskraam is vastgesteld.

Bloedverlies in de eerste 16 weken van de zwangerschap

Wanneer je tijdens de zwangerschap bloed verliest, maak je je natuurlijk zorgen. Bloedverlies in de eerste 16 weken van de zwangerschap komt voor bij één op de vijf vrouwen. Bij de helft van deze vrouwen houdt het bloedverlies na enkele dagen op en gaat de zwangerschap normaal verder. De bloeding komt dan uit de baarmoedermond die extra gevoelig is tijdens een jonge zwangerschap. Bij de andere helft van de vrouwen blijft het bloedverlies bestaan en kan er sprake zijn van een miskraam. Dit wil zeggen dat het embryo (vrucht) wordt afgestoten. Of je een miskraam krijgt wanneer je bloed verliest, is niet meteen met zekerheid te voorspellen. Meestal wordt het binnen enkele dagen vanzelf duidelijk.

Oorzaak van een miskraam

Een zwangerschap begint met een embryo. Het embryo ontwikkelt zich in een normale zwangerschap tot een baby. Een miskraam wordt meestal veroorzaakt door een afwijking van het embryo. Het embryo kan door deze afwijking niet meer groeien en wordt afgestoten. De oorzaak hiervan is meestal een afwijking die bij de bevruchting is ontstaan. Deze afwijking is zelden erfelijk. Een miskraam ontstaat niet door lichamelijke inspanning. Zo kunnen bijvoorbeeld vrijen, vallen, fietsen, paardrijden of motorrijden geen miskraam veroorzaken.

Wat zijn de verschijnselen van een miskraam?

Vlak voor een miskraam kunnen zwangerschapsverschijnselen zoals gespannen borsten en ochtendmisselijkheid afnemen. Meestal begint een miskraam met bloedverlies. De bloeding kan binnen enkele uren tot dagen toenemen en kortdurend hevig zijn. Je verliest het vruchtje in de vorm van stolsels en stukjes weefsel.

(baarmoederslijmvlies). Dit kan gepaard gaan met menstruatiekrampen of weeën-achtige pijn. Het bloedverlies neemt daarna snel af en stopt na een paar dagen. Soms is er nog enkele weken sprake van bruinige afscheiding. In sommige situaties wordt op een echo ontdekt dat het embryo niet meer leeft, terwijl er nog geen bloedverlies is geweest. Je kunt dan binnen enkele dagen (soms weken) een bloeding verwachten waarbij het vruchtje vanzelf wordt afgestoten.

Wat gebeurt er als je belt met bloedverlies

Als iemand belt met bloedverlies zullen we eerst de situatie uitvragen. Afhankelijk van de verschijnselen en de hoeveelheid bloedverlies zullen we met je bespreken wat in jouw situatie de beste aanpak is.

Echo

Met de echo kunnen we duidelijk de baarmoeder in beeld brengen. Vroeg in de zwangerschap kan een echo het beste via de vagina worden gemaakt. Later in de zwangerschap kan een echo ook via de buikwand worden gemaakt. We kunnen dan zien wat zich in je baarmoeder bevindt. Pas vanaf zes weken zwangerschap is op de echo te zien of het hartje van de vrucht klopt. Een lege vruchtzak of een embryo waarvan het hartje niet meer klopt kan met de echo heel betrouwbaar worden opgespoord.

De mogelijkheden:

Afwachten

Veel vrouwen geven er de voorkeur aan te wachten tot de bloeding vanzelf stopt. Ook als bij het echoscopisch onderzoek een miskraam is vastgesteld, geven veel vrouwen er de voorkeur aan af te wachten tot het vruchtje vanzelf wordt afgestoten. Bij de meeste miskramen wordt het vruchtje binnen twee weken na het begin van de bloeding afgestoten, bij sommigen pas na een paar weken. Vrouwen bij wie de miskraam op natuurlijke wijze is verlopen kunnen de gebeurtenissen vaak beter verwerken. Het verdriet kan thuis beleefd worden en eventuele complicaties van een curettage worden vermeden. Als je ervoor kiest om te wachten tot het vruchtje vanzelf wordt afgestoten, is het verstandig te bedenken hoe lang je wilt afwachten en om dit met één van ons te bespreken. Afwachten kan medisch gezien geen kwaad en heeft geen gevolgen voor een nieuwe zwangerschap. Als je later besluit toch een curettage te willen kun je daar alsnog voor kiezen. Ook kan bij veel of aanhoudend bloedverlies en pijn alsnog een curettage nodig zijn. Als afwachten verantwoord is, dan maken wij een afspraak met je, om na één week te evalueren hoe het met je gaat. Je krijgt van ons ook instructies wanneer je ons moet bellen, als er bijvoorbeeld complicaties op dreigen te treden.

Wanneer eerder contact opnemen?

- Als je vragen hebt of ongerust bent, kun je altijd contact opnemen via 0180-316357. Neem direct contact op met de praktijk bij de volgende verschijnselen:
- Als het bloedverlies erg hevig is en niet meer met maandverband is op te vangen;
- Klachten van 'sterretjes zien' of flauwvallen;
- Als de buikpijn toeneemt en/of voortdurend aanwezig is;
- Als je koorts krijgt (hoger dan 38 °C).

Curettage

Sommige vrouwen vinden het moeilijk te moeten wachten tot de miskraam vanzelf op gang komt en de bloeding weer ophoudt. In emotioneel en in praktisch opzicht kan het vervelend zijn om te wachten op een spontane miskraam.

Lichamelijk kan het zwaar zijn als het bloeden lang aanhoudt. Voor sommige vrouwen zijn dit redenen om eerder in te grijpen. Bij een curettage wordt de baarmoeder via de vagina met een dun slangetje leeggezogen of met een schrapertje schoongemaakt. Als alle weefselresten zijn verwijderd, houdt de bloeding vanzelf binnen enkele dagen op.

Een curettage is een ingreep die 5 tot 10 minuten duurt. Je krijgt een korte narcose en merkt dan niets van de ingreep. Je kunt meestal dezelfde dag weer naar huis. Bij een curettage is er een kleine kans op een complicatie waardoor verdere behandeling nodig is. Voor meer informatie hierover zie de website www.nvog.nl.

Lichamelijk herstel na een miskraam

Het lichamelijk herstel na een spontane miskraam of curettage is meestal vlot. Gedurende één tot twee weken kan er nog wat bloedverlies en bruine afscheiding zijn. Nadat het bloedverlies is gestopt, is het lichaam voldoende hersteld om weer opnieuw zwanger te worden. Het is niet moeilijker om weer zwanger te worden.

Emotioneel herstel na een miskraam

Een miskraam is vaak erg ingrijpend. De miskraam brengt een abrupt einde aan de plannen en de fantasieën over het kindje dat je verwachtte. Veel vrouwen reageren aanvankelijk nogal geschokt. Een aantal weken kan het verdriet heel intens zijn. Naast verdriet kunnen er andere gevoelens bestaan zoals schuld, schaamte, ongeloof, boosheid, een gevoel van leegte, falen van het eigen lichaam of jaloezie naar andere zwangere vrouwen. Deze gevoelens zijn heel begrijpelijk. Neem de tijd om deze gevoelens te verwerken en probeer erover te praten met iemand die je vertrouwt. Dat lucht vaak op. Voor de buitenwereld is het verlies meestal onzichtbaar. Meld je een paar dagen ziek om even bij te komen.

Iedereen verwerkt een miskraam op haar of zijn eigen manier. Dit verschil in verwerking kan een druk op jullie relatie geven. Probeer hier samen over te praten en elkaar

de ruimte en tijd te geven om het verlies te verwerken. Wanneer andere kinderen uit het gezin wisten dat je zwanger was, is het meestal goed om open en op een eenvoudige manier over de miskraam te praten.

Nagesprek

Maak gerust een afspraak met ons om nog eens na te praten over de miskraam, bijvoorbeeld na enkele weken of wanneer je er behoefte aan hebt. Misschien wil je nog eens praten over de oorzaak van de miskraam, je lichamelijk herstel, het op gang komen van de menstruatie of de verwerking van het verlies. Heb je vragen, gevoelens of angsten bij de gedachte aan een volgende zwangerschap? Als je nog geen nieuwe zwangerschap wenst, kun je informeren naar een goede anticonceptiemethode. Vrouwen die na een miskraam opnieuw zwanger worden, voelen zich vaak de eerste tijd onzeker en bang. Ze zijn er wel blij mee, maar zijn ook bang dat het opnieuw mis zal gaan. Deze gevoelens zijn heel normaal. Vaak maken we bij de zwangerschap na een miskraam een extra echo tussen 7 en 8 weken. Dit kan je helpen om het vertrouwen terug te krijgen.

Goed om te weten: bij een nieuwe zwangerschap heb je niet meer kans op weer een miskraam.

Tot slot

Deze folder geeft een algemene beschrijving van een miskraam en welke gevoelens hierbij een rol kunnen spelen. Hierop kunnen altijd uitzonderingen bestaan, waardoor het verloop anders kan zijn. Wanneer er nog vragen zijn na het lezen van de folder of wanneer je ongerust bent, neem dan contact op met de praktijk.

Meer weten?

Er bestaat geen landelijke hulporganisatie die zich speciaal richt op vrouwen die een miskraam doormaakten. Er zijn een aantal manieren om meer informatie of steun te verkrijgen:

- Via de website <http://deverloskundige.nl/miskraam>
- Vanuit het FIOM worden bijeenkomsten georganiseerd voor mensen die een miskraam hebben gehad. Wij hebben eventueel de gegevens van het FIOM voor je.
- Boek: Ongekend verlies; Wat als je zwangerschap misloopt? Auteur: Annemarie van der Meer.
- Boek: Omgaan met een miskraam. Auteur: Bernard Spitz, Manu Keirse en Annemie Vandermeulen.
- Facebookgroepen voor vrouwen met een miskraam.
- Wij zijn altijd te bereiken op: 0180-316357.
- Loss-App: een app die jezelf en anderen versterkt na het verlies van een baby door een miskraam, tijdens de zwangerschap, rondom de geboorte of kort daarna.