



## 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.

### 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). Vaak is ook het vruchtzakje herkenbaar als een met vocht gevuld blaasje met een vliezig omhulsel. 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.

### Wat gaat er nu gebeuren?

#### Afwachten

Veel vrouwen geven er de voorkeur aan een spontaan verloop van een miskraam af te wachten, ook als bij het echoscopisch onderzoek een miskraam is vastgesteld, die nog niet op gang is gekomen. Meestal komt een miskraam binnen enkele dagen tot enkele weken na de vaststelling, alsnog op gang. Je kunt tijdens de miskraam paracetamol of ibuprofen innemen voor de buikpijn. 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 medische behandeling worden vermeden. Als je ervoor kiest om te wachten tot het vruchtje vanzelf wordt afgestoten, is het wel verstandig te bedenken hoe lang je wilt afwachten. Afwachten kan medisch gezien geen kwaad en heeft geen gevolgen voor een nieuwe zwangerschap. Als je later besluit toch medicatie of 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 als je binnen een uur twee maandverbanden vol hebt;
- Klachten van 'sterretjes zien' of flauwvallen;
- Als de buikpijn toeneemt en/of voortdurend aanwezig is;
- Als je koorts krijgt (hoger dan 38 °C).

#### Medicatie

Een andere mogelijkheid is om te kiezen voor medicatie om de miskraam op te wekken. Hiervoor is een verwijzing naar de gynaecoloog noodzakelijk. Er wordt een combinatie van 2 medicijnen voorgeschreven: Mifepriston en Misoprostol (Cytotec®). Het medicijn Mifepriston maakt de baarmoedermond zacht en laat weeën-opwekkende medicijnen beter werken. Misoprostol (Cytotec®) wordt gebruikt als weeën-opwekker. Bij ca. 85% van de vrouwen die met medicijnen worden behandeld, komt de miskraam op gang. Bij een aantal vrouwen is geen reactie of blijkt de miskraam niet compleet te zijn. De medicatie krijg je mee naar huis met duidelijke instructies. De Mifepriston is een tablet dat je met water inneemt. De volgende dag breng je zelf 4 tabletten Misoprostol (Cytotec®) vaginaal in. Het is ook mogelijk deze tabletten oraal in te nemen, dit lijkt echter wat minder succesvol en geeft meer bijwerkingen (misselijkheid en diarree) Indien de miskraam optreedt na 12 weken

zwangerschap, dan vindt de behandeling met Misoprostol (Cytotec®) in het ziekenhuis plaats vanwege een toegenomen kans op veel bloedverlies. Het is geen probleem wanneer de tabletten er op een later moment uitvallen. De werkzame stof wordt heel snel opgenomen. Het verloop van de miskraam is verder zoals bij een spontane miskraam.

### **Curettag**

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.

### **Nagesprek**

Het is belangrijk jezelf 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.

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. Als dit niet je eerste miskraam is én je jonger dan 39 jaar bent, is het mogelijk om onderzoek laten doen naar de oorzaak van de miskramen. Hiervoor verwijzen we je door naar de gynaecoloog, deze verricht een bloedonderzoek naar o.a. stollingsfactoren en genetische factoren.

De kans dat er iets afwijkends wordt gevonden is heel klein. We informeren je hier graag over.

### **Een volgende zwangerschap**

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 daarom de eerste echo wat eerder, tussen 7-8 weken. 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.