verloskundigenpraktijk
Een Goed Begin

# Miskraam

Helaas gaat niet elke zwangerschap goed. Ongeveer één op de tien zwangerschappen eindigt in een miskraam. De meeste miskramen vinden plaats tussen de 6 en 11 weken zwangerschap.

Het is heel persoonlijk hoe iemand het stoppen van de zwangerschap ervaart. Ook de woorden die je eraan geeft, kunnen verschil maken. De één vindt dat ze een vruchtje verliest, de ander noemt het liever kindje of baby. We gebruiken hier het woord miskraam, omdat de meeste mensen dit kennen. Zelf kan je andere woorden kiezen, als dat beter past bij jouw gevoel.

In deze folder wordt uitgelegd wat een miskraam is en wat er kan gebeuren nadat de 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 maar zelden erfelijk.

Je kan een miskraam niet voorkomen. Het gebeurt vanzelf, zonder dat je er invloed op hebt. Een miskraam komt dus ook niet doordat je iets verkeerd hebt gedaan. Een gezonde leefstijl zorgt wel voor een kleinere kans op een miskraam. Het helpt bijvoorbeeld om niet te roken en geen alcohol of drugs te gebruiken. Maar dit kan een miskraam niet voorkomen.

## Wat zijn de verschijnselen van een miskraam?

Vlak voor een miskraam kunnen de zwangerschapsverschijnselen zoals gespannen borsten en ochtendmisselijkheid afnemen, dit hoeft niet altijd zo te zijn.

Een miskraam kan lijken op ongesteld zijn. Je hebt wat buikpijn en licht bloedverlies, dat later erger wordt. De pijn of kramp zit onder in je buik en/of rug. Een miskraam kan langzaam op gang komen, maar je kan ook direct veel bloedverlies en buikpijn hebben.

Het kan ook zijn dat je geen klachten hebt, maar tijdens een echo ontdekt dat de zwangerschap is gestopt. Er is dan geen kloppend hartje (meer) te zien. Dit heet ook wel een gemiste miskraam (je hebt het niet gemerkt).
De medische term voor gemiste miskraam is het Engelse 'missed abortion'. Je kan ervan schrikken als je deze term leest of hoort. Maar er wordt hier niet mee bedoeld dat de zwangerschap bewust is beëindigd. De term daarvoor is: abortus provocatus. Abortus betekent: vroegtijdige geboorte of miskraam. Het komt van het Latijnse woord aboriri: verloren gaan.

### Wat gaat er nu gebeuren?

Als je te horen hebt gekregen dat de zwangerschap is geëindigd in een miskraam, kun je daar behoorlijk van schrikken. Hoe je deze gebeurtenis ervaart, is persoonlijk. Vaak vinden ouders het erg verdrietig. Je kan ook boos of angstig zijn. Of je herkent deze emoties niet. Er is geen goed of fout.

### Afwachten

Veel vrouwen geven er de voorkeur aan een spontaan verloop van een miskraam af te wachten, ook als bij het echoscopisch onderzoek de 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 verliest bloed en krijgt krampen in je buik. Dit wordt vaak langzaam erger. Je kunt tijdens de miskraam paracetamol gebruiken: twee tabletten van 500 mg. Dit mag elke zes uur. Als het nodig is, kan je daarnaast deze pijnstilling innemen: Ibuprofen (drie keer per dag 400 mg) óf Naproxen (twee keer per dag 500 mg) tegen de buikpijn. De krampen zorgen ervoor dat je baarmoedermond een beetje opengaat en dat het vruchtje naar buiten wordt geduwd. Dit kan na een paar uur gebeuren, maar soms duurt het ook een paar dagen. Vaak verlies je wat (kleine) bloedstolsels en wat slijm op het moment dat het vruchtje naar buiten komt. Daarna wordt het bloedverlies minder. Meestal stopt het binnen een paar dagen tot een week.

Wel moet je letten op eventuele complicaties. Als je ervoor kiest om te wachten tot het vruchtje vanzelf wordt afgestoten, is het wel verstandig te bedenken hoe lang je dan 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 dan kun je daar alsnog voor kiezen. Ook kan bij aanhoudend bloedverlies en pijn alsnog een curettage nodig zijn. Als afwachten verantwoord is dan houden wij telefonisch contact met je. Je krijgt van ons ook instructies wanneer je ons moet bellen, als er bijvoorbeeld complicaties op dreigen te treden.

Tip: plas door een vergiet, zodat je het vruchtzakje met vruchtje eventueel op kan vangen, als je daar de behoefte naar hebt. Soms overvalt het je ineens en spoel je het van schrik door de wc. Vrouwen bij wie de miskraam op natuurlijke wijze is verlopen kunnen de gebeurtenissen vaak beter verwerken. En je kan dan ook zelf beslissen wat je er mee wilt doen.

**Wanneer eerder contact opnemen?**
Als je vragen hebt of ongerust bent, kun je altijd contact opnemen via 0180-316357

**Neem direct contact op met ons bij de volgende verschijnselen:**
- zoveel bloed verliest dat je binnen een half uur een nieuw dik maandverband nodig hebt;
- koorts hebt boven de 38 graden;
- duizelig bent en het gevoel hebt dat je gaat flauwvallen

## Andere opties

Sommige vrouwen vinden het moeilijk om te moeten wachten tot de miskraam vanzelf op gang komt, en de bloeding weer ophoudt. Het kan emotioneel zwaar zijn, maar ook lichamelijk. Voor sommige vrouwen zijn dit redenen om eerder in te grijpen, hierbij kun je denken aan:

### Medicatie

Een mogelijkheid is om te kiezen voor medicatie om de miskraam op te wekken. Hiervoor is een verwijzing naar de gynaecoloog nodig.
Er wordt een combinatie van 2 medicijnen voorgeschreven. Mifepriston en Misoprostol (Cytotec®). Het ene tabletje zorgt ervoor dat je baarmoeder zacht wordt en daardoor werken de weeën opwekkende medicijnen beter. En het andere tabletje wordt gebruikt als weeën opwekker. Bij ongeveer 85 % van de vrouwen die deze medicatie gebruiken komt de miskraam op gang. Bij de overige 15 % komt er geen reactie op de medicatie of is de miskraam niet compleet.

De medicatie krijg je mee naar huis met duidelijke instructies. (zie folder van het ziekenhuis) Als de miskraam optreedt na 12 weken zwangerschap, dan vindt de behandeling met de tabletten in het ziekenhuis plaats. Omdat je dan wat meer risico hebt op meer bloedverlies.

### Curettage

Een ander mogelijkheid is een curettage. Bij een curettage wordt de baarmoeder via de vagina met een dun slangetje leeggezogen of met een schrapertje schoongemaakt. Je gaat hiervoor kort onder narcose en merkt niets van de ingreep. Het duurt in totaal 5- 10 minuten. 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

Emotionele steun een luisterend oor kan erg belangrijk zijn. Je kan vragen of je partner of iemand anders bij je blijft. Misschien wil je liever alleen zijn. Dan kan je ook vragen of je mag bellen als je verdrietig of angstig bent. Je kan ook altijd je verloskundige bellen als je daar behoefte aan hebt. Het is belangrijk jezelf ruimte te geven om het verlies te verwerken. Wanneer er andere kinderen in het gezin zijn, kan het fijn zijn om open en eenvoudig over de miskraam te praten.

Omdat wij uit ervaring weten dat zelf bellen soms heel lastig kan zijn, houden wij de eerste tijd telefonisch contact met je. Zelf bellen tussendoor mag uiteraard ook als je daar behoefte aan hebt. Misschien heb je nog vragen over de oorzaak van je miskraam, je lichamelijke herstel, het op gang komen van de menstruatie of de verwerking van je verlies. Als dit niet je eerste miskraam is én je jonger bent dan 39 jaar, is het mogelijk om onderzoek te laten doen naar de oorzaken van de miskramen. Hiervoor verwijzen we je door naar de gynaecoloog. De kans dat er iets afwijkends wordt gevonden is heel klein.

## 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 bij ons informeren naar een goede anticonceptiemethode. Vrouwen die na een miskraam zwanger worden, voelen zich vaak de eerste tijd onzeker en bang, ondanks de blijdschap van de nieuwe zwangerschap. Deze gevoelens zijn heel normaal. Vaak maken we bij de zwangerschap na de miskraam, indien gewenst, wat eerder de eerste echo, rond de 7 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 je nog vragen hebt na het lezen van deze folder of wanneer je ongerust bent, neem dan gerust contact met ons op.

**Je moet het alleen doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.**

## Meer weten:

Er zijn een aantal manieren om meer informatie of steun te verkrijgen:

- Website: www.deverloskundige.nl
- Loss-app: een app die jezelf en anderen versterkt na het verlies van een baby (miskraam, stilgeboorte, of nog later) www.loss-app.info
- Begeleiding bij babyverlies rondom zwangerschap: Groei naar de toekomst. www.groeinaardetoekomst.nl

**Boeken:**

- “Miskraamsels” - Judith Taanman- Veenstra; Een persoonlijk, rauw verhaal
- “Je kan tenminste zwanger worden” - Nannette Poortinga; Persoonlijk verhaal met alle gevoelens en emoties en een vleugje humor.
- “Als je een prille zwangerschap verliest” - Bernard Spitz; Gynaecoloog, Manu Keirse; psycoloog, Annemarie Vandermeulen; sociaal verpleegkundige. Zij behandelen alle medische en psychologische vragen die met een miskraam gepaard gaan.