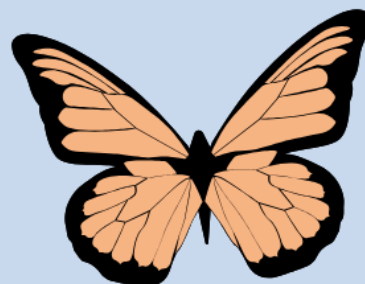
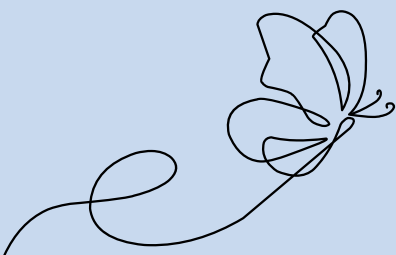


Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies





Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Een miskraam is het verlies van je baby in de eerste zestien weken van de zwangerschap. Dit kan gepaard gaan met bloedverlies, buikpijn, of het verlies van het kindje wordt zichtbaar tijdens een echo.

Hoe je deze gebeurtenis ervaart, is persoonlijk. Veel ouders voelen verdriet, maar boosheid of angst komen ook voor, of je ervaart misschien andere emoties. Er is geen 'juiste' manier om dit te voelen.

Hier vind je informatie over miskramen en wat er daarna gebeurt.

Hoe merk je dat je een miskraam krijgt?

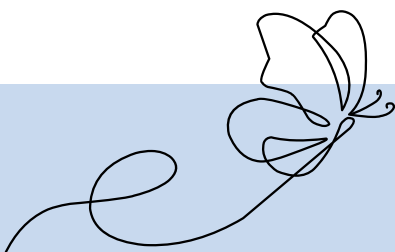
Een miskraam kan beginnen met lichte buikpijn en bloedverlies. De pijn of krampen zitten vaak in je onderbuik en/of rug, en het bloedverlies kan in de loop van de tijd erger worden. Soms begint de miskraam langzaam, maar het kan ook snel gaan, met plotseling veel bloedverlies en buikpijn.

In sommige gevallen heb je geen klachten, maar wordt de miskraam ontdekt tijdens een echo. Daar blijkt dat de zwangerschap is gestopt en er geen kloppend hartje meer te zien is. Of er is een leeg vruchtzakje te zien. Dit betekent dat het kindje al heel vroeg is gestopt met groeien. Samen bespreken we wat je kunt doen.

Je kunt een miskraam niet voorkomen. Het gebeurt vanzelf, zonder dat je er invloed op hebt. Een miskraam komt dus niet doordat je iets verkeerd hebt gedaan. Hoewel een gezonde leefstijl de kans op een miskraam kan verkleinen, zoals niet roken en geen alcohol of drugs gebruiken, kan het een miskraam niet voorkomen.

Ongeveer één op de tien zwangerschappen eindigt in een miskraam. Dit is een schatting; waarschijnlijk zijn het er meer, omdat een zwangerschap soms al stopt voordat je weet dat je zwanger bent. In dat geval gebeurt de miskraam kort na de bevruchting, nog voordat je ongesteld zou moeten worden. Het bloedverlies lijkt dan op een normale menstruatie.

Als de miskraam vanzelf begint, verlies je bloed en krijg je krampen in je buik. Dit wordt vaak langzaam erger. De krampen zorgen ervoor dat je baarmoedermond opengaat en dat het kindje naar buiten wordt geduwd. Dit gebeurt meestal na een paar dagen. Vaak verlies je wat (kleine) bloedstolsels. Daarna wordt het bloedverlies minder. Meestal stopt het binnen een paar dagen tot een week.



DATUM:

Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Er zijn drie opties:

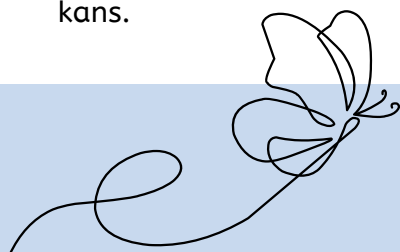
- **Afwachten** tot je vanzelf bloedverlies krijgt. Soms duurt het even voordat je lichaam reageert op de miskraam. Dit is de meest natuurlijke optie. Als de bloeding is begonnen duurt het meestal een paar dagen tot twee weken tot het kindje geboren wordt. De pijn is vergelijkbaar zoals bij een hevige ongesteldheid, of beginnende weeën. Er is een kleine kans op veel bloedverlies: 1 of 2 van de 100 vrouwen moeten naar het ziekenhuis. 70 van de 100 vrouwen krijgen een complete miskraam na afwachten. 30 van de 100 krijgen alsnog medicijnen of een curretage. Mocht de miskraam vanzelf op gang komen, zijn er een aantal manieren om je kindje op te vangen. Je kan hierbij denken aan:

WC - Voorkom dat het kindje per ongeluk in de wc valt, door een vergiet of zeef in de wc te hangen bij het plassen.

FOTO - Een foto van het kindje kan een mooi aandenken zijn. Misschien voelt het op het moment niet zo. Maak hem gerust en kijk er pas naar als je hier behoefte aan hebt, of als je het wilt delen met dierbaren.

WATERMETHODE - Om het kindje op een goede manier te kunnen zien, kun je het in een bakje koud water leggen. Zo ontvouwt het zich weer naar de vorm (en kleur) die het had in je baarmoeder. Zie voor informatie: www.watermethode.nl

- **De miskraam opwekken met medicijnen.** Wij verwijzen je dan door naar de gynaecoloog. Die schrijft de medicijnen voor. Meestal neem je het eerste medicijn meteen in het ziekenhuis en krijg je pillen mee, die je de volgende dag thuis in je vagina inbrengt. Als de medicijnen werken, krijg je meestal na één of twee dagen bloedverlies. Daarna gaat het verder zoals bij een miskraam die vanzelf begint. Veel vrouwen ervaren vaak meer pijn dan bij 'Afwachten'. Er is een kleine kans op veel bloedverlies: 1 of 2 van de 100 vrouwen moet naar het ziekenhuis. Dan is vaak een curretage nodig. 58 van de 100 krijgen een miskraam na gebruik van 1 medicijn, 85 van de 100 krijgen een miskraam na gebruik van 2 medicijnen.
- **Curretage.** Dit is een korte ingreep in het ziekenhuis. De gynaecoloog haalt met een dun zuigertje het kindje weg uit de baarmoeder. Je krijgt een lichte narcose en de ingreep duurt 10-15 minuten. Vrouwen ervaren meestal minder pijn dan bij 'Afwachten' of 'Medicijnen'. Er is wel meer kans op veel bloedverlies tijdens de operatie: 2 van de 100 vrouwen hebben extra bloed nodig. Het nadeel van een curretage is dat er verklevingen in de baarmoeder kunnen ontstaan. Voor 2 van de 100 vrouwen, kan het moeilijker zijn om opnieuw zwanger te worden. Bij een volgende zwangerschap is er iets meer kans op een miskraam, een vroeggeboorte en een vastzittende placenta, 7 van de 100 vrouwen krijgen een vroeggeboorte na een curretage tegenover 5 op de 100 vrouwen die geen curretage hebben gehad. Hoe vaker je een operatie krijgt, hoe groter deze kans.



DATUM:

Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Welke adviezen zijn er als je een miskraam hebt?

Bij een miskraam is er kans op een ontsteking. Daarom zijn dit de adviezen zolang je bloed verliest:

- Gebruik geen tampons.
- Ga niet in bad, naar een zwembad of naar de sauna. Douchen kan wel.
- Geen seks met penetratie (geen penis of vingers in de vagina).
- Bij pijn kun je paracetamol gebruiken: twee tabletten van 500 mg. Dit mag elke zes uur. Als het nodig is, kun je daarnaast deze pijnstilling innemen: Ibuprofen (drie keer per dag 400 mg) óf Naproxen (twee keer per dag 500 mg).
- Naast deze adviezen kan emotionele steun 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. Ook zijn wij altijd bereikbaar als je daar behoefte aan hebt.

Als het bloedverlies door de miskraam langer dan twee weken aanhoudt, kan het zijn dat er wat weefsel in de baarmoeder is achtergebleven. Dit heet een incomplete miskraam. Als het nodig lijkt, kan dit worden onderzocht met een echo. Neem in ieder geval contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken.

Hoe lang na een miskraam kun je opnieuw proberen zwanger te worden?

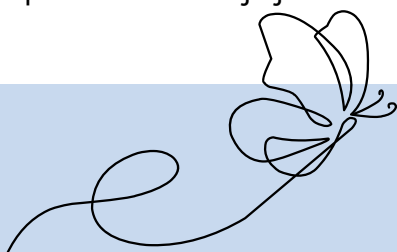
Je kunt direct na een miskraam weer zwanger worden. Je lichaam herstelt snel, en zodra het bloedverlies is gestopt, begint je maandelijkse cyclus weer en komt je eisprong terug. Maar het is ook belangrijk om na te denken over wanneer je **emotioneel** klaar bent voor een nieuwe zwangerschap. Dit geldt niet alleen voor jou, maar ook voor je partner. Sommige ouders willen eerst tijd nemen om de emoties van het verlies te verwerken voordat ze weer proberen zwanger te worden.

Is een gezonde zwangerschap mogelijk als je al meer miskramen hebt gehad?

Sommige vrouwen krijgen twee keer of vaker een miskraam. Dit heet: herhaalde miskramen. Vaak is hier geen duidelijke oorzaak voor. Een gezonde zwangerschap blijft dan mogelijk. Het risico op een miskraam neemt wel iets toe na herhaalde miskramen.

Als je twee keer of vaker een miskraam hebt gehad, kunnen wij je doorverwijzen naar een gynaecoloog. Die kan onderzoek doen naar de oorzaak. Soms blijkt er bijvoorbeeld een afwijking aan de baarmoeder of eierstokken te zijn. Maar vaak wordt er geen oorzaak gevonden.

Het is vaak lastig om te delen met anderen hoe je je voelt, vooral ook in de periode van het afwachten. Door de onzekerheid en verdriet kan je je eenzaam voelen. Dit gevoel delen met iemand die je vertrouwt, kan helpen en opluchten, zowel op het moment zelf, als bij de verwerking. Vind je het lastig om te delen? Probeer het dan in ieder geval voor jezelf op te schrijven, zodat je wel een plek hebt waar je jouw emoties ruimte geeft.



DATUM:

Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Emotioneel Herstel

Rouwen gaat in fasen en heeft geen vaste duur.

In het begin kan het verlies je leven grotendeels beheersen en voel je dagelijks verdriet. Na verloop van tijd zullen er steeds meer dagen zijn waarop het verlies op de achtergrond aanwezig is.

Toch kunnen er op emotioneel beladen dagen, zoals de uitgerekende datum of de datum van de miskraam, opnieuw sterke gevoelens van verdriet naar boven komen.

Rouwen kost energie

Het is belangrijk om dingen te doen die je een positief gevoel of energie geven. Geniet van de kleine dingen om je heen en noteer elke dag drie dingen waar je dankbaar voor bent of blij van wordt.

Probeer een nieuwe hobby of sport, of pak een oude hobby weer op. Dit helpt je zelfvertrouwen en het vertrouwen in je lichaam. Zorg goed voor je lijf: eet gezond en geef je rust wanneer je lichaam dat aangeeft.

Zelfbeeld

Het is vaak moeilijk te accepteren en te begrijpen dat er meestal geen duidelijke oorzaak voor een miskraam wordt gevonden. Veel vrouwen zoeken onbewust de schuld bij zichzelf of voelen schaamte voor het hebben van een miskraam. Gedachten die kunnen opkomen, zijn onder andere:

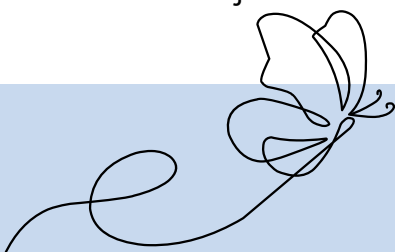
- "Ik zou hier beter mee om moeten kunnen gaan."
- "Ik zou sterker moeten zijn."
- "Er is iets mis met mij."
- "Ik heb mensen teleurgesteld."

Maar in de meeste gevallen is de oorzaak van de miskraam een probleem op celniveau, iets waar je zelf geen invloed op hebt. Schuldgevoelens en twijfels over jezelf zijn dus onterecht.

De relatie met je partner

Iedereen reageert anders op het verlies, ook jij en je partner. Er zijn veel verschillende manieren van reageren. Sommige partners voelen minder verdriet, omdat de zwangerschap voor hen misschien minder voelbaar was dan voor jou. Anderen houden zich groot of zeggen weinig verdriet te voelen, omdat ze sterk willen zijn voor hun partner en haar niet met hun eigen verdriet willen belasten.

Bovendien is het niet te plannen wanneer gevoelens opkomen. De ene dag voel jij je goed en hij/zij niet, en andersom. Het belangrijkste is om elkaar ruimte te geven, tijd te maken om naar elkaar te luisteren en geen oordeel te vellen over de gevoelens van de ander. Alle gevoelens mogen er zijn, ook als ze anders zijn dan die van jou.



DATUM:

Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Het taboe rondom miskramen

Ondanks het feit dat veel vrouwen een miskraam meemaken (ongeveer één op de vier), is er nog steeds een taboe rondom het praten over dit verlies. Vaak lijkt een zwangerschap pas echt te tellen na een bepaalde zwangerschapsduur, en het verlies daarvoor wordt als minder belangrijk gezien. Veel mensen weten niet goed wat ze moeten zeggen als iemand verdrietig is, en daardoor worden er soms goedbedoelde maar kwetsende opmerkingen gemaakt, zoals: "Gelukkig was je nog niet ver" of "Je bent nog jong". Dit kan ervoor zorgen dat je je eenzaam en onbegrepen voelt. Besef dat je niet verplicht bent om je verdriet met iedereen te delen. Kies de mensen met wie je wilt praten.

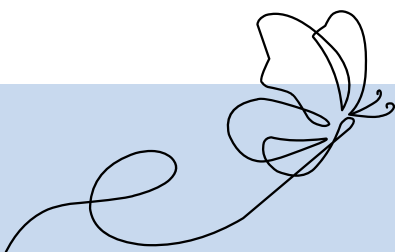
Zwangerschappen in jouw omgeving.

Het kan moeilijk zijn om andere zwangere vrouwen te zien of zwangerschapsaankondigingen te horen, vooral van mensen die dichtbij je staan. Als dit lastig voor je is, probeer het dan te benoemen, bijvoorbeeld door te zeggen: "Ik vind het moeilijk om dit te horen." De meeste mensen zullen begrip tonen. Geef aan hoe je betrokken wilt blijven op een manier die voor jou goed voelt. Dit kan betekenen dat je liever niet wil dat iemand langskomt, maar dat je het fijn vindt om via bellen of appen op de hoogte te blijven.

Een nieuwe zwangerschap

Of en wanneer je klaar bent voor een nieuwe zwangerschap, bepaal je zelf (samen met je partner). Voor sommige vrouwen is het fijn om snel weer zwanger te worden, omdat dit helpt bij de verwerking van het verlies. Voor anderen is het belangrijk om eerst het verlies een plek te geven en weer rust te vinden in zowel hun lijf als hoofd, voordat ze aan een nieuwe zwangerschap durven beginnen.

In een nieuwe zwangerschap neem je altijd de ervaring van de miskraam mee, wat ervoor kan zorgen dat je minder onbevangen bent en soms zelfs gespannen. Bespreek met je verloskundige of gynaecoloog wat jullie helpt om vertrouwen te krijgen. Probeer de tips hierboven om rust te creëren of zoek afleiding. Doe wat voor jou het beste voelt. Je kunt het kindje in je buik ook vertellen waarom je gespannen bent. Zo geef je je gevoelens een plek en bouw je tegelijkertijd aan de band met je nieuwe kindje. Ons advies is om een cyclus af te wachten en door te blijven gaan met vitamine D en foliumzuur.



DATUM:

Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Werk

Een miskraam is een ingrijpend life-event, en voor velen laat het duidelijk zien wat de prioriteiten in het leven zijn. Dit kan ervoor zorgen dat je gaat twijfelen over verschillende aspecten van je leven, waaronder je werk of carrière. Werk kan belangrijker worden, maar ook juist minder belangrijk.

Bedenk voor jezelf welke aspecten van je werk je prettig vindt en welke minder.

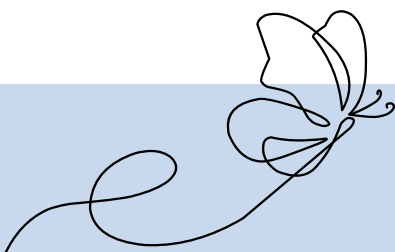
Kijk of je in overleg met je werkgever een betere balans kunt vinden. Hoewel het misschien niet het beste moment is om meteen grote beslissingen over je werk te nemen, kan het helpen om erover te praten met je partner of anderen. Dit kan je ondersteunen bij het maken van keuzes voor de toekomst.

Extra hulp

Er is geen vaste tijdsduur voor rouwen. Het is volkomen normaal als je maanden of zelfs een jaar (en soms langer) fases van verdriet doormaakt. De wereld draait door terwijl jouw leven even stil lijkt te staan, en dat is moeilijk. Maar na verloop van tijd is het belangrijk om weer beweging in je leven te krijgen. Het tempo en de invulling kunnen anders zijn dan voorheen, door alles wat er gebeurd is. Besef echter dat verlies en verdriet niet dagelijks je leven hoeven te beheersen.

Als je merkt dat het verlies je leven fysiek (bijvoorbeeld aanhoudende vermoeidheid, hoofdpijn) of emotioneel (zoals huilbuien, angst) blijft beheersen, overweeg dan om hulp in te schakelen.

Er zijn therapeuten en coaches die gespecialiseerd zijn in het ondersteunen van mensen in rouw.



Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Praktische Tips

WAT IS HANDIG OM IN HUIS TE HEBBEN, OF OM BIJ JE TE HEBBEN ALS JE VAN HUIS BENT?

- ♥ Maandverband (geen tampons)
- ♥ Pijnstilling, zoals paracetamol
- ♥ Eventueel een schone onderbroek



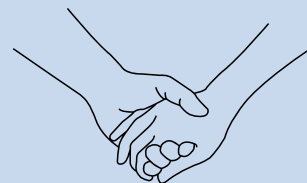
EMOTIONEEL



Het kan helpend zijn voor je emotioneel herstel om bewust afscheid te nemen van de zwangerschap en het kindje, juist al vóórdat het geboren is/de miskraam achter de rug is. Bv door een brief te schrijven aan het kindje.

DELEN

Het is vaak lastig om te delen met anderen hoe je je voelt, vooral ook in de periode van het afwachten. Door de onzekerheid en verdriet kan je je eenzaam voelen. Dit gevoel delen met iemand die je vertrouwt, kan helpen en opluchten, zowel op het moment zelf, als bij de verwerking.



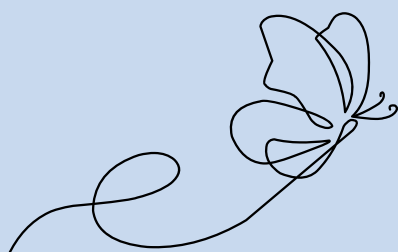
BEN LIEF



Wees lief voor jezelf en gun jezelf tijd en rust. Alle gevoelens die je hebt, mogen er zijn en zijn normaal. Laat ze toe. Wegstoppen en ontkennen helpt niet; vroeg of laat komen ze er uit.

AANDENKEN.

Maak zelf een mooi aandenken, maak een kistje met herinneringen aan het kindje (zwangerschapstest, echofoto, etc), brandt een kaarsje of plant een boom.



Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

‘Het stappenplan om je kinderen te vertellen over je miskraam’

Als je deze 5 stappen doorloopt, ben je goed voorbereid.

Waarom wil je dat je kinderen het weten?

- Het hoort bij mijn en bij hun geschiedenis.
- Het kan bij het leven horen. Dat mogen ze gerust weten.
- Zodat ze weten dat er meer kinderen zijn in ons gezin.
- Zodat ze weten waarom ik soms verdrietig ben.
- Anders, namelijk ...

Hoe wil je het benoemen?

- Wat ga je vertellen? Feitelijk, bijvoorbeeld: de zwangerschap ging mis. Of meer spiritueel: er is nog een kindje dat bij ons hoort.
- Ga je vertellen hoe veel miskramen je hebt gehad en hoe je levende kinderen in de kindertijd passen?
- Heb je je onzichtbare kind(eren) misschien een naam gegeven? Ga je die delen?

Hoe verwacht je dat je kinderen zullen reageren? Hun leeftijd maakt hierbij wel uit...

- Vragen stellen.
- Verder willen spelen.
- Knuffelen.
- Huilen.
- Anders, namelijk ...

Praktisch

- Wanneer ga je het vertellen? Dag en tijdstip?
- Wie moeten daarbij zijn? Je partner? Alle kinderen tegelijk of één voor één?
- Waar ga je het vertellen? Aan de keukentafel, op de bank, bij het bed, op schoot, bij een wandeling, aan de telefoon, ...
- Als je partner erbij is, wie van jullie vertelt dan wat?
- Wat is je eerste zin? Het kan helpen om die vooraf te bedenken. Hoeft niet hè, kan.

Waar vind je het zelf lastig worden?

- Wat wil je delen over je eigen gevoelens, toen en nu?
- Wat verwacht je dat je lastig vindt om te vertellen?
- Waar zit voor jou de emotionele lading?
- Wat zou jou daarin helpen? Hoe organiseer je dat voor jezelf?

DATUM:

Miskraam

Je bent niet alleen in je verlies

Boeken

Begeleiding van vrouwen met een miskraam - Mirjam van Kreijl

Als je je kindje verliest in de zwangerschap - Mirjam van Kreijl

'Miskraamsels – Mindfucks en de verwerking van miskramen' - Judith Taanman-Veenstra

Maar ik hield wel al van je - Marjolijn de Cocq

Documentaire

<https://www.npodoc.nl/documentaires/2022/07/misverstanden-over-miskramen.html>

Na twee miskramen voelt de 31-jarige Tahyna MacManus zich, verloren, boos en vreselijk alleen. Ze pakt een camera om haar verhaal vast te leggen en zo vindt ze haar lotgenoten. Veerkrachtige, moedige vrouwen vertellen over hun verdriet, hun schaamte en hun schuld, terwijl ze nog steeds hopen op een voldragen zwangerschap. Een miskraam krijgen komt best veel voor, maar niemand praat er over. Tahyna wil de schaamte over het krijgen van een miskraam opheffen, zodat vrouwen dit niet alleen hoeven te dragen, maar eerst moet ze haar eigen misverstanden over een miskraam corrigeren.

Steunpunt NOVA

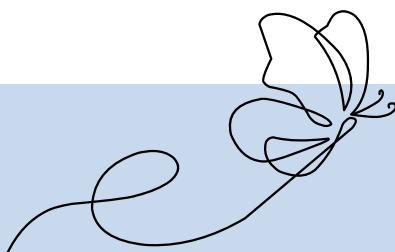
Landelijk Steunpunt voor ouders die hun baby verliezen

Wanneer welkom heten en afscheid nemen samenkomt

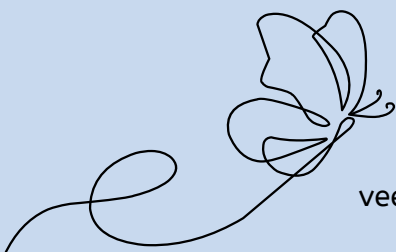
www.steunpuntnova.nl

Stilbegincoaching

<https://www.stilbegincoaching.nl/>



DATUM:



veel sterkte gewenst



