

Zwangerschapsverlies

Wat is een miskraam?

Een miskraam is het verlies van een jonge zwangerschap. Er is geen hartslag (meer) bij het vruchtje. De meeste miskramen vinden plaats voor 12 weken zwangerschap. Ongeveer 1 op de 10 zwangerschappen eindigt in een miskraam.

Vaak zijn vaginaal bloedverlies en/of buikpijn de eerste tekenen van een miskraam. Toch hoeft bloedverlies hoeft niet altijd te wijzen op een miskraam. Ongeveer 1 op de 5 zwangeren heeft in het begin van de zwangerschap wat bloedverlies en dit kan bijvoorbeeld ook komen door de innesteling van het vruchtje of doordat de baarmoedermond wat makkelijker bloedt. Meestal wordt het binnen een paar dagen duidelijk of het bloedverlies door een miskraam komt of niet. Bij twijfel over bloedverlies, als het toeneemt en/of je krampende buikpijn krijgt, is het goed om contact op te nemen met ons.

Het kan ook zijn dat er bij een echo een lege vruchtzak of geen levend vruchtje te zien is. Als je verder dan 6 weken zwanger bent, betekent dit dat het hartje gestopt is met kloppen en dat je een miskraam zult krijgen. Als de miskraam op deze manier ontdekt wordt zonder dat je al buikpijn of bloedverlies had, noemen we dit een niet-vitale zwangerschap of 'missed abortion'.



Oorzaken

Meestal wordt een miskraam veroorzaakt door een aanlegstoornis; een afwijking die bij de bevruchting is ontstaan. Het vruchtje kan dan niet verder groeien en het lichaam stoot de zwangerschap af.

De kans op een miskraam wordt groter bij een ongezonde leefstijl (overgewicht, het drinken van alcohol, roken, het gebruik van drugs) en als je op oudere leeftijd zwanger bent.

Je kunt een miskraam niet voorkomen of tegenhouden. Het heeft geen zin om medicijnen (hormonen) te gebruiken, te rusten of te stoppen met werken. Een miskraam kan ook niet veroorzaakt worden door stress, vrijen, sporten of (vaginale) echo's. Helaas gebeurt het zonder dat je daar iets aan kunt veranderen. Hoewel schuldgevoelens vaak voorkomen, is er dus geen enkele reden om te moeten denken dat het jouw schuld is.

Een miskraam komt bijna nooit door een erfelijke afwijking bij de ouders. Bij een volgende zwangerschap hoeft er dus geen probleem te ontstaan. Na een eerste miskraam is er dan ook geen reden voor verdere onderzoeken.

Als je vaker een miskraam hebt gehad, kan het wel zijn dat je verhoogde kans hebt op miskramen. Je kunt er dan voor kiezen om verder onderzoek te laten doen via de gynaecoloog, bijvoorbeeld bloedonderzoek naar mogelijke antistoffen, stollingsafwijkingen, schildklierafwijkingen of een chromosoomafwijking. Helaas lukt het meestal niet (bij tachtig procent) om een duidelijke oorzaak te vinden, wat vaak lastig te accepteren is. Ook bij herhaalde miskramen, is er nog altijd een grote kans dat een volgende zwangerschap wél goed afloopt.

Wat kun je verwachten?

Vaginaal bloedverlies en/of buikpijn zijn de eerste tekenen van een miskraam. De aanloop naar een miskraam kan verschillen. Soms hebben vrouwen een paar dagen wat bruine afscheiding wat later overgaat in helderrood bloedverlies. Andere vrouwen hebben direct helderrood bloedverlies waarop de miskraam snel volgt. Daartussen zijn vele variaties mogelijk.

Het bloedverlies is te vergelijken met een hevige menstruatie. Het vloeien neemt toe (vaak zelfs met stolsels zo groot als een ei) tot het moment dat het vruchtje loslaat. Het bloedverlies wordt daarna minder en zal geleidelijk afnemen in een week. Gebruik tijdens de miskraam dikke maandverbanden, geen menstruatiecup of tampons.

De buikpijn is vergelijkbaar met (hevige) menstruatiekrampen. De pijn kan uitstralen naar de rug en de bovenbenen en kan op weeën lijken. Je mag gerust paracetamol gebruiken tegen de pijn en warmte (bijvoorbeeld d.m.v. een warmwaterzak) kan verlichting geven.

Je kunt het vruchtje proberen te herkennen, maar het kan ook zijn dat het vruchtje zo klein dat je het niet herkent als je het verliest. Dit komt ook omdat het vruchtje vaak al eerder gestopt is met groeien. Ter vergelijking een paar indicaties van de grootte; bij 6 weken als een sesamzaadje, 7 weken als een erwt, bij 8 weken als een bosbes, bij 9 weken als een framboos, bij 10 weken als een kers, bij 11 weken als een spruit en bij 12 weken zo groot als een pruim.

Als je het vruchtje wilt proberen op te vangen –wat niet noodzakelijk is–, kun je telkens bij het naar de wc gaan een zeef of vergiet in de toiletpot zetten zodat je de stolsels wat beter kunt bekijken. Als je het vruchtje opgevangen hebt, kun je ervoor kiezen om het in een glas/bakje koud water te leggen. Zo kun je het vaak het best zien en bewaren; in het vruchtzakje leefde het vruchtje namelijk ook in (vrucht)water. Je kunt er meer over lezen op www.watermethode.nl. Tip: het is ook handig om een zeef/vergiet in het toilet te zetten zodat je verloskundige bij twijfel dan kan beoordelen of de miskraam compleet lijkt.



6



7



8



9



10



11



12

Hoe groot is het kindje ongeveer bij het aantal weken zwangerschap?

Afwachten spontaan beloop

Het is veilig om af het natuurlijke beloop van de miskraam af te wachten. Als het vaginaal bloedverlies begonnen is, duurt het meestal een paar dagen tot 2 weken tot het vruchtje vanzelf komt. 70% van de vrouwen heeft een complete miskraam na afwachten, bij 30% is alsnog medicatie of een curettage nodig. Je mag er ook voor kiezen om langer dan 1-2 weken het spontane beloop af te wachten.

De meeste vrouwen ervaren minder pijn bij een spontane miskraam dan bij gebruik van medicatie om de miskraam op te wekken.

Wanneer je niet langer wilt afwachten, bepaal je zelf, in overleg met de verloskundige en/of gynaecoloog wat het beste bij jou situatie past. Afhankelijk van jouw specifieke omstandigheden en jouw persoonlijke voorkeur kan voor medicatie of een curettage worden gekozen. Hieronder worden deze opties verder uitgelegd. Op onze website vind je een link naar filmpjes waarin de mogelijkheden en de voor- en nadelen daarvan worden uitgelegd. Ook vind je de link op onze website naar de Keuzehulp Kaart die de mogelijkheden overzichtelijk vergelijkt.

Medicamenteuze behandeling

Je kunt kiezen voor medicijnen op de miskraam te versnellen. De gynaecoloog schrijft dan 1 of 2 medicijnen voor, die je thuis kunt gebruiken. Of alleen pillen die je in je vagina inbrengt: Misoprostol (Cytotec). Of een pil die je slikt ter voorbereiding (Mifegyne) en later pillen die je in je vagina inbrengt (Misoprostol/Cytotec). Misoprostol wekt baarmoederkrampen op, waardoor dit de miskraam kan opwekken (85% bij herhaalde doses). Dit begint meestal te werken na 1-2 dagen, zodat het vruchtje meestal binnen een week komt. Het advies is om de kuur af te maken, ook wanneer je denkt dat de miskraam ondertussen heeft plaatsgevonden. Zo is de kans op een complete miskraam het grootst. Bij 15% gebeurt dit niet en dan is vaak alsnog een curettage nodig. Bijwerkingen van de medicijnen kunnen zijn: misselijkheid, koorts en diarree.

Vaak krijg je na een paar weken een controleafspraak waarbij een echo gemaakt zal worden om te kijken of de baarmoederholte geen restweefsel bevat. Misoprostol wordt ook voorgeschreven bij incomplete spontane miskramen. De procedure is hetzelfde.

Spoednummer Klaverblad:

06-5045 2324

Wanneer bellen?

Neem contact met ons op bij:

- Overmatig bloedverlies.
- Dit betekent dat een dik maandverband binnen een half uur helemaal doordrenkt is of dat er meerdere grote stolsels verloren worden (>eigrootte). Bewaar bij twijfel alle maandverbanden en spoel het toilet niet door, zodat je verloskundige de hoeveelheid bloedverlies kan inschatten.
- Duizeligheid, zweten, gevoel flauw te gaan vallen
 - Extreme en aanhoudende buikpijn
 - Koorts > 38°C
 - Ongerustheid

Curettage

Een curettage is een operatie die plaatsvindt in het ziekenhuis (dagbehandeling) met behulp van een lichte narcose. De curettage duurt 10-15 minuten. De baarmoeder wordt via de vagina door een dun slangetje (vacuümcurettage) leeggezogen of met een curette (een soort lepeltje) schoongemaakt. Op deze manier is de kans het grootst op een complete miskraam na de operatie. Er is een zeer klein risico op complicaties, o.a. verkleving van de baarmoederwand, perforatie van de baarmoederwand of bijwerkingen van narcose. Na een curettage heb je mogelijk iets meer kans op problemen in een volgende zwangerschap (bijvoorbeeld als er verklevingen ontstaan).



1-2% van de vrouwen heeft overmatig bloedverlies bij een miskraam, waarbij het nodig is om naar het ziekenhuis te gaan. De kans hierop is even groot bij een spontane miskraam na afwachten als bij gebruik van medicijnen om de miskraam op te wekken.

Emotioneel herstel

Een miskraam is een ingrijpende ervaring. Je kunt teleurgesteld, verdrietig, boos, jaloers en onzeker zijn. Je kunt je ook schuldig voelen of juist opgelucht zijn. Het verlies van een prille zwangerschap is een verloren verwachting, een soort rouwproces. Veel vrouwen ervaren een gevoel van gemis en leegte (letterlijk en figuurlijk). Het kan zijn dat je moe en lusteloos bent na een miskraam. Dit komt doordat je hormoonspiegel weer verandert en omdat emotioneel herstel ook energie kost. Geef jezelf de tijd om zowel lichamelijk als emotioneel te herstellen. Hoelang het emotionele herstel duurt, is voor iedereen anders.

Het helpt vaak om erover te praten met je partner, een vriendin en/of familielid. Iemand bij wie je emoties er mogen zijn zonder oordeel, die luistert en er voor je kan zijn. Ongeveer 1 op de 4 vrouwen krijgt te maken met zwangerschapsverlies; het delen van jouw ervaring leidt dus vaak tot herkenning. Soms kun je ook moeilijke of kwetsende opmerkingen krijgen. Mensen weten niet altijd hoe ze moeten reageren op verdriet. Koester de lieve woorden en besef dat je niet alles hoeft aan te nemen van mensen die niet begrijpen wat het is.

Herinneringen

Net zoals iedereen andere emoties ervaart bij een miskraam, gaat iedereen anders om met de herinneringen aan de zwangerschap. Sommigen willen de herinneringen koesteren, anderen hechten daar geen speciale waarde aan. Hierin geldt: niks moet en alles mag. Voor iedereen voelt iets anders goed.

Als je het vruchtje opgevangen hebt, kun je ervoor kiezen het te begraven in de tuin, of op een ander mooi plekje. Bij alle begraafplaatsen in de gemeente Elburg zijn herdenkingsplekken met een monument waarop de naam van het kindje kan komen te staan. Deze mogelijkheid wordt kosteloos aangeboden. Neem contact op met de gemeente Elburg als je hiervan gebruik zou willen maken.

Je kunt een mooi aandenken maken, bijvoorbeeld een mooi mandje met herinneringen (zwangerschapstest, echofoto, gedichtje), een kaarsje, een beeldje of een sieraad.

Je mag ervoor kiezen om je kindje na een miskraam te laten registreren bij de gemeente, maar voor een zwangerschapsduur van 24 weken is dit niet verplicht.

Voor meer informatie en tips over emotionele herstel en rouw na zwangerschapsverlies kun je terecht bij Steunpunt Nova. De gratis Loss App is ook ontwikkeld om jullie hierin te ondersteunen. Op onze website vind je de links van deze websites.

Vaak lukt het om de draad van het leven na verloop van tijd weer op te pakken, al blijft de herinnering aanwezig en kun je je soms weer verdrietig voelen. Als het verlies en verdriet je dagelijks leven blijft beheersen, is het goed om extra hulp in te schakelen. Op onze website vind je verwijzingen naar gespecialiseerde therapeuten en coaches die je hierin kunnen begeleiden.



Na een miskraam

Vaak is de zwangerschapswens na een miskraam des te groter, maar het kan ook zijn dat je het spannend vindt om weer zwanger te worden. Medisch gezien kan en mag je direct weer zwanger worden na een miskraam. Wanneer je er lichamelijk en emotioneel weer klaar voor bent om weer zwanger te worden, is persoonlijk; dat bepaal je zelf met je partner.

Kinderwens

Wil graag weer zwanger worden? Dan kun je zorgen voor een zo goed mogelijke start van een nieuwe zwangerschap. Slik foliumzuur, denk aan gezonde en gebalanceerde voeding, regelmatig bewegen en ontspanning. Bespreek eventueel medicijngebruik met je huisarts. Overgewicht, roken, alcohol – en drugsgebruik zijn risicofactoren waar je mogelijk nog stappen in kunt zetten? Je bent welkom op ons kinderwensspreekuur voor persoonlijk advies.

Als je zwanger bent na een miskraam zijn de eerste maanden vaak extra spannend. Veel vrouwen worstelen na een miskraam met vertrouwen in hun eigen lichaam en zijn op zoek naar bevestiging/controle. Probeer bewust ontspanning en afleiding te zoeken in deze periode. Vaak groeit het vertrouwen naarmate je verder bent in de zwangerschap. Als je daar moeite mee hebt, bespreek dan gerust met ons wat je daarbij zou kunnen helpen.

Als je niet direct weer zwanger wilt worden, denk dan aan anticonceptie. Ook hierin denken we graag met je mee als je dat fijn vindt.

