

Checklist: komen deze klachten door je miskraam?

Had je ooit één of meer miskramen? Of bijvoorbeeld een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of een abortus? Of misschien verloor je één kindje van je tweeling. Misschien voel je er nog van alles bij, en vraag je je af of dat normaal is. Of dat het er gewoon bij hoort. Misschien wil je ook wel weten of er iets aan te doen is? Vul dan deze checklist in.

Wat geldt voor jou? Kruis aan:

- Ik heb geen vertrouwen meer in mijn lijf.
- Ik vind dat ik er nog te veel om huil. Of juist te weinig.
- Ik voel nog zo vaak dat ik tekortgeschoten ben. Ik voel me daar schuldig over.
- Mijn partner en ik kunnen er samen niet over praten.
- Mijn carrière staat on hold. Ik durf geen nieuwe stap te zetten.
- Ik ben veel angstiger in deze nieuwe zwangerschap. Zelfs extra echo's stellen me niet echt gerust.
- Ik voel dat ik er nog iets mee moet doen, maar ik weet niet wat.
- Ik ben bang dat ik tijdens de zwangerschap iets verkeerd heb gedaan.
- Ik vind het te beladen om het te vertellen aan mijn andere kind(eren).
- Ik heb sinds de miskraam veel minder energie voor werk of vrienden.
- Ik ben bang dat ik een eventuele volgende miskraam niet aankan.
- Het verdriet is veel aanwezig nu ik een levend kindje heb.
- Ik vind het vooral erg voor mijn partner of mijn andere kind(eren).
- Ik werk op de automatische piloot.
- Ik voel er eigenlijk niks bij, is dat wel normaal?

Heb je één of meer zaken aangekruist? Weet dan dat je niet met die gevoelens hoeft blijven rond te lopen. Het leven kan lichter worden. Zoals één van de vrouwen het na begeleiding verwoordde: 'Ik kan nu aan mijn ongeborn kind denken, zonder dat steekje van pijn.'

Heb je iets aangekruist? Dan kun je baat hebben bij begeleiding. Dit kan bij verschillende miskraamcoaches. Kijk hiervoor op miskraambegeleiding.nl.

Wil je op korte termijn actie ondernemen om weer vertrouwen te krijgen in jezelf, in je lijf, in je relatie, in de toekomst? Overweeg dan een afspraak te maken bij een coach.

Natuurlijk kun je met jouw zorgen en vragen ook altijd bij ons terecht.