

# Miskraaminformatie



**0522 - 46 05 23**  
(kies 1)



**Deze brief ontvang van je ons omdat er een miskraam bij je is vastgesteld. In deze brief hopen we je wat meer informatie te geven over wat je kunt verwachten.**

## Algemeen

De meeste miskramen vinden plaats vóór de 12 weken. 30% van alle bevruchtingen eindigt in een niet-doorgaande zwangerschap. Vaak is dit in een vroeg stadium (4-6 weken) niet te herkennen als een miskraam, omdat je voor je idee ongesteld wordt. Het percentage herkenbare miskramen is 10-15%.

## Oorzaak miskraam

De oorzaak van een miskraam is bijna altijd een afwijking in de chromosomen, die toevallig is ontstaan bij de bevruchting van de eicel. Dit leidt tot een stoornis waardoor de zwangerschap niet verder kan groeien, en wordt afgestoten. De oorzaak van een miskraam wordt niet altijd ontdekt. Het is goed om te weten dat je een miskraam niet kunt voorkomen of tegenhouden. Wel is het zo dat er een aantal risicofactoren zijn die het krijgen van een miskraam verhogen, denk aan overgewicht, hogere leeftijd van de vrouw, roken, alcohol, drugs of bepaalde geneesmiddelen.

## Hoe nu verder?

Als er een miskraam is vastgesteld, kun je kiezen uit drie verschillende opties:

- Afwachten tot de miskraam zelf op gang komt.
- Medicatie/tabletten via het ziekenhuis om de miskraam op te wekken.
- Curettage in het ziekenhuis.

We laten eerst altijd het nieuws bij je bezinken en zullen een dag later bellen hoe het met je is. We zullen bespreken waar je voorkeur naar uitgaat. Vaak bellen we je in overleg na een week nog eens en nog een keer na 4-6 weken, om je hierin zo goed mogelijk te begeleiden.

### Afwachten

Je mag een miskraam afwachten, dit is de meest natuurlijke manier is. Meestal komt de miskraam, nadat deze is vastgesteld, binnen 1-2 weken op gang. Mocht je het niet zien zitten om af te wachten of om na verloop van tijd niet nog langer af te wachten, dan kan je kiezen voor medicatie of een curettage. Hiervoor verwijzen we je door naar het ziekenhuis.

### Medicatie

Bij een behandeling met medicijnen krijg je van het ziekenhuis tabletten die je thuis inneemt. Als de medicatie werkt, komt de miskraam vaak 1 tot 2 dagen daarna op gang. Het is belangrijk dat je de hele kuur afmaakt, ook al heb je de miskraam al verloren.

### Curettage

Bij een curettage wordt de baarmoederholte via de vagina leeggemaakt. Hierbij krijg je een lichte narcose of een plaatselijke verdoving. Aan een curettage zitten meer risico's verbonden, waardoor deze methode niet de eerste keuze is. Daarnaast ervaren sommige vrouwen hierbij minder de mogelijkheid om fysiek afscheid te kunnen nemen van het kindje.

## De miskraam zelf

Tijdens een miskraam krijg je krampen onderin je buik of rug en krijg je bloedverlies. Het bloedverlies zal toenemen en op het toppunt van je miskraam kan je even heel hevig vloeien. Dit is vaak het moment dat je de zwangerschap zult verliezen. Wanneer je in een maatbeker of bakje

in de wc opvangt wat je verliest, kan je na het afspoelen met water soms het vruchtzakje ontdekken. Dit ziet eruit als een met vocht gevuld blaasje, met een vliezig omhulsel. Soms, wanneer er op de echo gezien is dat er een klein kindje in de vruchtzak zit, kan je in de vruchtzak ook een kindje herkennen.

Vaak verlies je ook bloedstolsels, deze stolsels zijn meer helderrood en glad. Ook is via een maatbeker of bakje in de wc het bloedverlies beter in te schatten.

Na het uitdrijven van de vruchtzak en de stolsels is de pijn vrijwel direct over. Het bloedverlies wordt steeds minder en houdt in verminderde vorm ongeveer nog een week aan, vergelijkbaar met de laatste dagen van een menstruatie.

Draag tijdens je miskraam géén tampons, maar maandverband. Dit vanwege het infectiegevaar. Daarnaast kan je met maandverband het bloedverlies beter inschatten. In het kader van infectiegevaar raden wij het af in bad te gaan en geen geslachtsgemeenschap te hebben.

Tip: plas door een vergiet, zet deze in het toilet. Mocht je plots de miskraam verliezen tijdens het plassen, dan vang je deze alsnog op.

Je mag tijdens de miskraam paracetamol, ibuprofen of Aleve innemen, naar dosering zoals beschreven staat op de bijsluiter.

## Verwerking van de miskraam

Een miskraam wordt door iedereen anders ervaren en verwerkt. Ook partners onderling gaan hier verschillend mee om. Geef hierin jezelf en elkaar de tijd en ruimte en praat er samen over.

Overweeg ook om je ziek te melden bij je werkgever.

Soms kan het ook voor de verwerking fijn zijn om de miskraam op te vangen in een bakje, vergiet of maatbeker. Zo kun je het vruchtzakje (soms inclusief kindje) opvangen, zoals al eerder beschreven.

Je kunt ervoor kiezen om het opgevangen kindje nog een paar dagen thuis te hebben om afscheid te nemen. Dit gebeurt regelmatig volgens de zogenaamde watermethode. Bij de watermethode leg je het kindje in een doorzichtig bakje of potje met koud kraanwater. In het water neemt het kindje de vorm aan zoals in de baarmoeder en het water zorgt ervoor dat het kindje er mooi uit blijft zien. Voor meer informatie over hoe de watermethode toe te passen, verwijzen we naar [www.watermethode.nl](http://www.watermethode.nl).

Soms kan het ook fijn zijn om je ervaringen van je af te schrijven en hieraan bijvoorbeeld tastbare herinneringen, als een echofoto toe te voegen.

Er zijn ook boeken over dit onderwerp, waaronder 'Als je je kindje verliest in de zwangerschap'.

Op [www.miskraambegeleiding.nl](http://www.miskraambegeleiding.nl) vind je een aantal gratis praktische hulpmiddelen die je kunnen helpen in het verwerken van je miskramen, zoals bijvoorbeeld ervaringsverhalen of hoe je het je eventuele andere kinderen vertelt.

Soms kan het nodig zijn dat je meer begeleiding nodig hebt dan wij en je omgeving je kunnen bieden. Schroom dan niet om hier hulp voor te zoeken. Dit is in het belang voor jou, maar ook voor je gezin. Er zijn speciaal opgeleide miskraamcoaches die je hierin willen begeleiden. Op [www.miskraambegeleiding.nl](http://www.miskraambegeleiding.nl) kun je een overzicht vinden van coaches bij jou in de buurt.

## Je kindje laten registreren bij de gemeente

Het mogelijk om, ook met terugwerkende kracht, je kindje te laten bijschrijven in de Basisregistratie Personen. Dit is te regelen bij de gemeente. Daarvoor is onze 'Verklaring van het verlies van het kindje in de zwangerschap' handig. Laat ons weten welke overlijdensdatum je op deze verklaring wilt, dan maken we de verklaring specifiek voor jullie. Het kind kan bij één of bij beide ouders geregistreerd worden. Dit zullen we ook noteren op de verklaring.

## Zwanger worden na miskraam

Hebben jullie de miskraam samen goed verwerkt en is de wens er om opnieuw zwanger te raken, mag je na een miskraam gewoon weer zwanger raken. Je hoeft niet bijvoorbeeld een cyclus af te wachten, wat soms op internet of in tijdschriften te lezen is. Let bij het zwanger worden erop dat je zo gezond mogelijk zwanger wordt, door te denken aan het innemen van foliumzuur en het letten op je voeding (zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) of de app ZwangerHap).

## Meer informatie?

Heb je meer informatie nodig, mag je ons altijd bellen. Je kunt ook informatie vinden op onze website [www.verloskundigenstaphorst.nl](http://www.verloskundigenstaphorst.nl). Verder vind je ook meer informatie op de sites die we in deze brief noemen. Ook de site: [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl) is een site met betrouwbare informatie.

Bel 0522 – 46 05 23 bij:

- Bloedverlies meer dan 1 liter
- Meer dan 2 grote maandverbanden verzadigd binnen een uur
- Verliezen van meer dan 2 stolsels ter grootte van een volwassen vuist
- Twijfel of de hoeveelheid bloedverlies normaal is
- Lichaamstemperatuur boven 38 graden tijdens of na de miskraam
- Wanneer je je niet goed voelt: duizelig, zweten of gevoel van flauwvallen
- Blijvend bloedverlies en krampen na het verliezen van de miskraam
- Ongerustheid

