

Folder

Miskraam

Wanneer je een positieve zwangerschapstest ziet, is dat vaak een bijzonder en hoopvol moment. Als een zwangerschap daarna onverwacht eindigt, kan dat intens verdrietig en ingrijpend zijn. Een miskraam komt vaker voor dan veel mensen denken, maar dat maakt het verlies niet minder groot. In deze folder lees je wat een miskraam is, welke mogelijkheden er zijn en waar je op moet letten.

Wat is een miskraam?

Van een miskraam spreken we wanneer een zwangerschap vóór de 16e week spontaan eindigt. Dit gebeurt bij ongeveer 10–15% van alle zwangerschappen, meestal vóór de 13e week. Soms wordt tijdens een echo gezien dat het hartje niet meer klopt, zonder dat er bloedverlies is geweest. Dit noemen we een 'missed abortion'.

Bloedverlies in de eerste weken van de zwangerschap komt voor bij ongeveer 20% van de vrouwen. Dit betekent niet automatisch dat er sprake is van een miskraam. Soms is er een onschuldige oorzaak, zoals innestelingsbloeding of bloedverlies na gemeenschap.

Oorzaken van een miskraam

In de meeste gevallen ontstaat een miskraam doordat er in het vroege begin iets misgaat bij de aanleg van het embryo. Vaak is er sprake van een chromosoomafwijking die bij toeval is ontstaan tijdens de bevruchting. Het vruchtje kan zich daardoor niet goed ontwikkelen en het lichaam stoot de zwangerschap af.

De belangrijkste risicofactor is de leeftijd van de vrouw. Daarnaast kunnen overgewicht, roken en alcoholgebruik het risico verhogen. Sporten, stress of gemeenschap veroorzaken géén miskraam. Een miskraam is vrijwel nooit het gevolg van iets wat je wel of niet hebt gedaan.

Symptomen

Een miskraam begint meestal met vaginaal bloedverlies en lichte menstruatieachtige buikpijn. Het bloedverlies kan toenemen en gepaard gaan met krampen. Soms worden stolsels of het vruchtzakje zichtbaar.

Tijdens het actief doormaken van een miskraam kan het bloedverlies heviger zijn dan bij een gewone menstruatie. De pijn neemt vaak toe totdat het vruchtzakje is uitgedreven. Daarna vermindert de pijn meestal snel.

Gebruik bij pijn gerust paracetamol en/of ibuprofen. Wij adviseren maandverband te gebruiken in plaats van tampons en te wachten met gemeenschap, baden of zwemmen totdat het bloedverlies voorbij is.

Mogelijkheden na het vaststellen van een miskraam

Wanneer is vastgesteld dat er sprake is van een miskraam, zijn er drie mogelijkheden. Samen bespreken we wat in jullie situatie passend is.

1. **Afwachten:** In veel gevallen komt de miskraam binnen één tot twee weken spontaan op gang. Ongeveer 60–70% van de vrouwen maakt binnen twee weken een complete miskraam door.
2. **Medicamenteuze behandeling:** Via de gynaecoloog krijg je medicijnen die de miskraam op gang brengen. Dit gebeurt meestal thuis. Het bloedverlies en de krampen kunnen hevig zijn, vergelijkbaar met een forse menstruatie.
3. **Curettage:** Een korte ingreep in het ziekenhuis waarbij de baarmoeder wordt leeggemaakt. Dit gebeurt onder lichte narcose en duurt ongeveer 10–15 minuten.

Elke keuze heeft voor- en nadelen. De beslissing is afhankelijk van jouw voorkeur, hoe ver de zwangerschap gevorderd is en of er medische redenen zijn om sneller in te grijpen.

Emotionele impact

Het lichamelijk herstel verloopt meestal binnen één tot twee weken. Emotioneel kan het verlies echter langer doorwerken. Verdriet, boosheid, schuldgevoel, leegte of ongeloof zijn normale reacties. Alles wat je voelt, mag er zijn.

Partners kunnen verschillend omgaan met het verlies. Waar de één behoefte heeft aan praten, zoekt de ander afleiding of probeert juist sterk te blijven. Dit verschil kan soms tot onbegrip leiden. Probeer elkaar ruimte te geven en in gesprek te blijven over wat jullie nodig hebben. Sommige mensen vinden het helpend om een ritueel of tastbare herinnering te creëren, zoals het branden van een kaarsje, het schrijven van een brief of het dragen van een sieraad. Doe wat bij jullie past.

Blijven sombere gevoelens, slaapproblemen of angstklachten langdurig aanwezig? Zoek dan hulp. Professionele begeleiding kan steunend zijn bij het verwerken van het verlies.

Wanneer moet je direct contact opnemen?

Bel ons direct bij zeer ruim bloedverlies (meer dan een forse menstruatie of langdurig een maandverband per uur vol), duizeligheid of flauwvallen, aanhoudende hevige buikpijn, koorts boven 38°C of wanneer je je ongerust voelt.

Twijfel je over het verloop of heb je behoefte om even te overleggen? Neem altijd contact met ons op.

Een volgende zwangerschap

Na een miskraam mag je opnieuw zwanger proberen te worden wanneer jullie daar lichamelijk en emotioneel aan toe zijn. De kans op een volgende gezonde zwangerschap is groot.

Het is verstandig om dagelijks 0,4 mg foliumzuur te slikken vanaf het moment dat je zwanger wilt worden. Een gezonde leefstijl – niet roken, geen alcohol en gezonde voeding – wordt geadviseerd.

Heb je behoefte aan extra begeleiding of een vroege echo bij een volgende zwangerschap? Bespreek dit gerust met ons. Wij denken graag met jullie mee.

Neem de tijd om te herstellen – lichamelijk én emotioneel. Wij zijn er voor jullie!