druk op de relatie veroorzaken. Het is verstandig erover te praten, zowel met elkaar als met anderen. Het is moeilijk aan te geven hoe lang het verwerkingsproces duurt. Dit kan variëren van enkele weken tot meer dan een jaar. De gedachte dat zwanger worden in elk geval mogelijk is gebleken, kan een steun zijn. Tevens kan het helpen te praten met andere ouders die hetzelfde hebben meegemaakt.
Vrouwen die na een miskraam opnieuw zwanger worden, zijn daar meestal blij mee, maar voelen zich vaak de eerste tijd ook onzeker en bang. Gelukkig verloopt een volgende zwangerschap meestal goed.

Toekomst
Voor iedere vrouw die zwanger wenst te worden is het verstandig zo gezond mogelijk te leven. Dat betekent:
- Gezond en gevarieerd eten.
- Geen alcohol drinken.
- Niet roken.
- Geen drugs gebruiken.
- Geen medicijnen innemen zonder overleg met uw (huis)arts.
- Tijdig starten met foliumzuur: als u weer eenzwangerschapswens heeft, is het advies om 0.4 mg foliumzuur per dag te gebruiken t/m de eerste tien weken zwangerschap. Foliumzuur vermindert niet de kans op een miskraam, maar wel de kans op een baby met een open rug.

Hulporganisaties en boeken
- www.miskramen.nl
- www.fiom.nl
- *Met lege handen*. Auteurs: M. Cuisinier, H. Janssen
- *Wat als je zwangerschap misloopt.* Auteur: A. van der Meer
- *Tussen iets en niets, omgaan met het verlies van een prille zwangerschap.* Auteurs: B. Spitz, M. Keirse
- *Als je baby sterft.* Auteur: M. Cuisinier

Bronvermelding:

1. Boonsma L.J ea. De LESA-V miskraam, 2006
2. Goddijn M ea. Richtlijn ‘herhaalde miskraam’(eerste herziening) van de Nederlandse vereniging voor obstetrie en gynaecologie, 2008
3. Van den Berg e.a. Wat zijn de psychologische gevolgen van een miskraam, 2008
4. St. Antonius ziekenhuis, Nieuwegein/Utrecht, miskraam folder, 2008
5. Leusink ea. (Dreigende) miskraam, 2002

Verloskundigen KRING Utrecht

contactgegevens:

(Dreigende) miskraam

In deze folder vindt u informatie over een vroege miskraam. U leest wat een miskraam is, wat de verschijnselen zijn en hoe een miskraam kan verlopen. Ook het herstel na een miskraam wordt beschreven. Uiteraard kunt u voor aanvullende informatie altijd bij uw verloskundige terecht.

Wat is een miskraam?
Een miskraam is het verlies van een niet-levensvatbare vrucht. Meestal is de zwangerschapsduur niet langer dan 16 weken. Vaak is een van de eerste verschijnselen van een miskraam vaginaal bloedverlies. Bij ongeveer 20% van alle zwangerschappen treedt bloedverlies op in de eerste 16 weken. In ongeveer de helft van de gevallen zal de zwangerschap intact blijven, bij de andere helft treedt een miskraam op.

Oorzaak
De oorzaak van een miskraam is bijna altijd een stoornis in de aanleg van het vruchtje. Het vruchtje is niet in orde en de natuur vindt hier een oplossing voor: het groeit niet verder en wordt afgestoten.
Zo'n stoornis wordt vaak veroorzaakt door een chromosoomafwijking die bij de bevruchting is ontstaan. Chromosomen zijn de dragers van het erfelijk materiaal. Meestal gaat het hier echter niet om erfelijke afwijkingen, maar om een afwijking die spontaan ontstaat. Daardoor is behandeling nooit mogelijk. Medicijnen of maatregelen zoals bedrust of stoppen met werken zijn dan ook zinloos. Een miskraam heeft meestal geen gevolgen voor een volgende zwangerschap.

De eerste verschijnselen
De meest voorkomende verschijnselen van een miskraam zijn vaginaal bloedverlies en menstruatieachtige buikpijn. Soms nemen zwangerschapsverschijnselen zoals gespannen borsten en ochtendmisselijkheid, vlak voor een miskraam af.

Onderzoek
Bij bloedverlies vroeg in de zwangerschap kan een echoscopist door middel van een echo kijken of de zwangerschap intact is. Vanaf zeven weken is via de echo te zien of het hartje klopt. In dat geval is de kans op een miskraam klein (5%), maar niet uitgesloten. Een echo is voor een intacte zwangerschap niet schadelijk. U moet zich echter wel realiseren dat echoscopisch onderzoek niets verandert aan het verloop van de zwangerschap. Een miskraam is een veel voorkomend en ook natuurlijk verschijnsel. Verloskundigen nemen daarom over het algemeen een afwachtende houding aan. Als het mis gaat, zal dit vanzelf duidelijk worden. Bij bloedverlies na twaalf weken is het mogelijk om met de doptone naar de harttonen te luisteren en op deze manier te bevestigen dat de zwangerschap intact is.

Verloop
Een miskraam kan op drie manieren plaatsvinden:
1. Spontaan door afwachten
2. Door het gebruik van medicijnen
3. Door middel van een curettage

Hieronder leest u meer over deze verschillende mogelijkheden. De keuze is een kwestie van persoonlijke voorkeur. Ook is er altijd een tussenoplossing mogelijk. U kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om een tijdje af te wachten en als het te lang duurt, alsnog een curettage te laten uitvoeren.

1. Afwachten
Meestal komt een miskraam na het eerste bloedverlies binnen een aantal dagen vanzelf op gang. Soms duurt dit echter nog een week of zelfs een paar weken. Geleidelijk krijgt u buikkrampen en neemt het bloedverlies toe, zoals bij een hevige menstruatie. Soms komen hierbij bloedstolsels voor. Wanneer de vrucht is uitgestoten, wordt de pijn vrijwel direct minder. Het bloedverlies vermindert snel en is vergelijkbaar met de laatste dagen van een menstruatie. Het is verstandig om het bloed met maandverband op te vangen en geen tampons te gebruiken.

Veel vrouwen geven de voorkeur aan afwachten. Uiteindelijk vindt 90% van de miskramen dan binnen drie weken plaats. De ervaring leert dat het voor het verwerkingsproces goed kan zijn om niet te snel in te grijpen.

Sommige vrouwen willen liever niet afwachten. Dit kan namelijk ook onzekerheid geven en emotioneel zwaar zijn. Een enkele keer is de miskraam niet compleet en is alsnog een curettage nodig.

2. Medicijnen
Door tabletten in de vagina te brengen kan een spontane miskraam in gang gezet worden. Het verloop van de miskraam is verder hetzelfde als bij een spontane miskraam en kunt u thuis afwachten. Bij ongeveer de helft van de vrouwen lukt het om de miskraam met deze medicijnen op gang te brengen. Als dit niet lukt, is alsnog een curettage nodig. Een gynaecoloog schrijft deze medicatie voor en beslist of u voor deze behandeling in aanmerking komt.

3. Curettage
Een curettage is een kleine operatieve ingreep. De baarmoederholte wordt hierbij via de vagina schoongemaakt. De ingreep duurt ongeveer vijf à tien minuten en gebeurt in dagbehandeling. U krijgt een korte narcose, zodat u niets van de ingreep merkt. Als u gezond bent, is een curettage een ingreep met een zeer klein risico op complicaties. Een curettage heeft geen consequenties voor een volgende zwangerschap.

Wanneer contact opnemen?
- Bij ongerustheid.
- Bij veel bloedverlies: meer dan twee maandverbanden per uur doordrenkt met bloed.
- Bij koorts: temperatuur boven de 38 graden.
- Bij aanhoudende klachten: Als u na een spontane miskraam of curettage krampende pijn en/of zeer veel bloedverlies blijft houden.

Telefoonnummers:
Op de achterzijde van deze folder staan de telefoonnummers van uw verloskundigenpraktijk vermeld.

Herstel
1. Lichamelijk
Het lichamelijke herstel na een spontane miskraam of een curettage is meestal vlot. De eerste één tot twee weken kunt u nog wat bloedverlies en bruinige afscheiding hebben. Het is verstandig met seksueel contact te wachten tot het bloedverlies voorbij is in verband met infectiegevaar. Hierna is het lichaam voldoende hersteld om weer opnieuw zwanger te worden. Er is geen medische reden om af te wachten voordat u probeert opnieuw zwanger te worden. De volgende menstruatie komt na ongeveer zes weken weer op gang.

2. Emotioneel
Veel vrouwen hebben na een miskraam psychisch een moeilijke tijd. De miskraam betekent een streep door de toekomst en maakt plotseling een einde aan alle plannen en fantasieën over het verwachte kind.
Het kan een troost zijn om te weten dat de zwangerschap vanaf het begin al niet in orde was en de miskraam dus een natuurlijke en logische oplossing was. De vraag waarom het misging houdt u misschien bezig. Verdriet, schuldgevoelens, ongeloof, boosheid en een gevoel van leegte zijn veel voorkomende emoties. Het verwerken van een miskraam doet iedereen op zijn eigen manier. Verschillen in beleving of snelheid van verwerken tussen man en vrouw kunnen een