

Jij & je
zwangerschap



de Verloskundige



Een miskraam

Wat nu?

Kijk op
deverloskundige.nl

VRAAG & ANTWOORD

Wat is een miskraam?

Bij een miskraam is er geen hartslag meer bij het vruchtje. Het vruchtje is – vaak al enige tijd eerder – gestopt met groeien. Dat komt door een afwijking bij de eicel vlak voor de bevruchting. Een miskraam komt bijna nooit door een erfelijke afwijking bij de ouders. Daarom is verder onderzoek niet nodig. Als je een miskraam hebt, stoot je baarmoeder al het zwangerschapsweefsel – samen met het vruchtje en de vruchtzak – af. Bloedverlies en meestal ook buikkrampen, zijn gebruikelijk bij een miskraam. Hoe een miskraam verloopt, hangt af van de duur van de zwangerschap en is elke keer anders.

De meeste miskramen vinden plaats voor 12 weken zwangerschap. Omdat het vruchtje meestal al enige tijd gestopt is met groeien – en dus heel klein is – is het vaak niet te zien als je bloed verliest. Wel zie je weefsel en mogelijk ook bloedstolsels. Ben je langer zwanger – bijvoorbeeld 12 weken – dan heb je meer bloedverlies en waarschijnlijk ook meer buikkrampen. Als al het weefsel uit de baarmoeder is, neemt het bloedverlies af en worden de buikkrampen snel minder. Na een miskraam heb je nog ongeveer een week bloedverlies dat steeds minder wordt; net als bij een menstruatie.

Een miskraam – wat nu?

Bel direct
je verloskundige
of huisarts als je:

- *hevig bloedverlies hebt*
- *koorts hebt (boven de 38 graden) tijdens of na de miskraam*
- *je niet goed voelt: je duizelig bent, zweet en/of je het gevoel hebt dat je flauw gaat vallen*

Neem contact op bij:

- *hevige buikkrampen*
- *ongerustheid*
- *blijvend bloedverlies en krampen na de miskraam*

'Bij de eerste zwangerschap bleek dat het hartje van de baby niet klopte. Ik was erg van slag, want ik was heel blij met de zwangerschap. Om aan het idee te wennen, wilde ik afwachten. Tien dagen na de echo kreeg ik krampen en bloedverlies. Dat werd steeds erger. Ik heb toen de verloskundige gebeld. Zij heeft me tips gegeven hoe ik om kon gaan met de buikpijn.'

Monique (29)

Hoe weet je dat je een miskraam krijgt?

Een miskraam kan beginnen met steeds wat licht bloedverlies dat na enkele dagen meer wordt, maar dat hoeft niet. Ook kan de miskraam in één keer op gang komen. Meestal heb je bij een miskraam enkele uren bloedverlies, waarbij je weefselresten ziet. Vaak heb je ook krampen, vergelijkbaar met hevige menstruatiepijn. Ook kun je bloedstolsels verliezen.

Het kan ook dat er geen kloppend hartje te zien is tijdens je eerste echo. Dat hoeft niet te betekenen dat je een miskraam krijgt. Als je minder dan 6 weken zwanger bent, is het normaal dat er nog geen hartslag te zien is. Daarom maakt de verloskundige in dat geval altijd een week later nog een echo.

Een zwangerschapstest kan bij een miskraam toch een positief resultaat geven, omdat er vaak nog zwangerschapshormonen in je lichaam zitten.

Kun je een miskraam voorkomen?

Je kunt een miskraam niet voorkomen of tegenhouden. Ook niet door rustig aan te doen of door medicijnen. Helaas gebeurt het; zonder dat je daar iets aan kunt veranderen. Van vrijen, fietsen of bijvoorbeeld paardrijden, kun je geen miskraam krijgen. De kans op een miskraam wordt groter bij overgewicht, het drinken van alcohol en als je op oudere leeftijd zwanger bent.

Ik heb een miskraam, wat nu?

Als blijkt dat je een miskraam hebt, zijn er 3 mogelijkheden:

- **Afwachten:** natuurlijke manier
- **Behandeling met medicijnen in het ziekenhuis**
- **Ingrep in het ziekenhuis (curettag)**

Je verloskundige zal de verschillende mogelijkheden – en wat deze voor jou betekenen – met je bespreken.

1

Afwachten

Als het zeker is dat het hartje niet meer klopt – dat wordt gecontroleerd met echo('s) – kun je ervoor kiezen om te wachten totdat de miskraam vanzelf op gang komt. Meestal gebeurt dat binnen 1-2 weken na het eerste bloedverlies.

2

Behandeling met medicijnen

Bij een behandeling met medicijnen krijg je in het ziekenhuis van een verloskundige of een gynaecoloog tabletten. Deze worden ingebracht in de vagina. Je wacht daarna thuis af of de medicijnen werken. Als de medicijnen aanslaan, komt de miskraam meestal na 1 tot 2 dagen op gang. De miskraam verloopt dan meestal ongeveer

hetzelfde als een spontaan op gang gekomen miskraam: met bloedverlies en buikpijn. De medicijnen werken bij ongeveer de helft van de vrouwen. Als de miskraam niet meteen op gang komt, kun je afwachten. En anders is een ingreep in het ziekenhuis (curettagage) nog de enige mogelijkheid.

3

Ingreep in het ziekenhuis (curettagage)

Een curettagage is een korte operatieve ingreep in het ziekenhuis. De gynaecoloog maakt de baarmoederholte via de vagina leeg met een soort schrapertje of slange-tje. De ingreep duurt ongeveer 10 tot 15 minuten. Je krijgt een lichte narcose of een plaatselijke verdoving. Soms blijft er na een curettagage weefsel in de baarmoeder achter, waardoor je bloedverlies blijft houden. Dan is het nodig om de curettagage te herhalen.

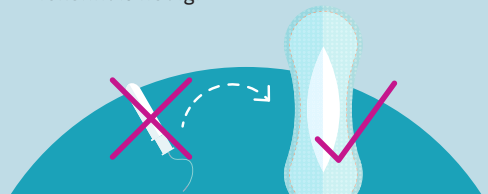
Bloedverlies

Tijdens

Tijdens de miskraam verlies je tijdelijk meer bloed – dat is normaal. Gebruik maandverband om het bloed op te vangen – geen tampons – in verband met infectiegevaar. Zo zie je ook goed hoeveel bloed je verliest. Bel bij hevig bloedverlies direct je verloskundige of huisarts.

Na

Neemt het bloedverlies niet af na de miskraam en blijf je krampen houden, neem dan contact op met je verloskundige. Het kan dan zijn dat er weefsel is achtergebleven in je baarmoeder. Dan is een curettagage in het ziekenhuis nodig.



Goed om te weten

Een miskraam kun je niet voorkomen

Door overgewicht en alcohol, is de kans op een miskraam groter

25.000
vrouwen krijgen
jaarlijks een miskraam

De kans op een miskraam is groter als je ouder bent

- Bij zwangere vrouwen van 30 tot 40 jaar krijgt 1 op de 10 een miskraam
- Bij zwangere vrouwen vanaf 40 jaar krijgt 1 op de 5 een miskraam

Een miskraam ontstaat meestal in de eerste 12 weken

Als je een miskraam hebt gehad, dan is kans op een miskraam bij een volgende zwangerschap niet groter

De medische term voor een miskraam is *spontane abortus*

Wanneer kan ik weer zwanger worden na een miskraam?

Je kunt – als je wilt – direct weer zwanger worden na een miskraam. Er zijn geen medische redenen waarom je zou moeten wachten. Misschien wil je eerst lichamelijk en emotioneel herstellen. Het kan zijn dat je moe en lusteloos bent na een miskraam. Dit komt ook doordat je hormoonspiegel weer verandert. Wanneer je er emotioneel klaar voor bent om weer zwanger te worden, is persoonlijk. Dat bepaal je zelf met je partner. Natuurlijk kun je bij je verloskundige terecht als je wilt praten over een eventuele kinderwens.

Hoe kan ik zo gezond mogelijk zwanger worden?

Wil je graag weer zwanger worden? Dan is een goede start van de nieuwe zwangerschap erg belangrijk. Als jij en je partner gezond leven in de periode voordat je zwanger wordt, is de kans op een gezonde zwangerschap en een gezond kind het grootst. Slik foliumzuur (vitamine B11), eet gezond en gevarieerd en beweeg regelmatig. Overgewicht, roken, alcohol – en drugsgebruik zijn risicofactoren. Ook bepaalde geneesmiddelen kunnen schadelijk zijn. Bespreek medicijngebruik daarom met je verloskundige of huisarts.

‘Toen ik ongeveer 9 weken zwanger was, had ik wat bruinachtig bloedverlies. Dat werd steeds meer. Toen de verloskundige een echo maakte, was er geen kloppend hartje te zien. Ik was erg verdrietig. Ik heb eerst even afgewacht of de miskraam vanzelf kwam – maar toen dat niet gebeurde – wilde ik het weg laten halen. Mijn verloskundige heeft mij verwezen naar het ziekenhuis. Daar werd een curettage met me besproken en ingepland. Na de ingreep mocht ik al na een paar uur weer naar huis.’





Inken Landskröner,
verloskundige

Verloskundige over de verwerking van een miskraam

Na de miskraam kun je je letterlijk en figuurlijk leeg voelen. Geef jezelf de tijd om zowel lichamelijk als emotioneel te herstellen. Vrouwen reageren verschillend op een miskraam. Verdriet, ongeloof, boosheid, schrik, onzekerheid, ontkenning of jaloezie: allemaal veel voorkomende emoties. Ook de tijd om een miskraam te verwerken, is voor iedereen anders. Wat wel vaak hetzelfde is: een gevoel van gemis omdat de zwangerschap plotseling is gestopt. Erover praten, kan helpen. Dat kan met je partner, je verloskundige, een vriendin of iemand aan wie je je verhaal graag kwijt wilt. Sommige vrouwen vinden het fijn hun verhaal te delen met vrouwen die hetzelfde hebben meegemaakt. Dat kan zijn met iemand die je persoonlijk kent of juist anoniem, bijvoorbeeld op een besloten Facebook-groep.



Lees meer over een miskraam op
deverloskundige.nl/miskraam

Colofon

© november 2017, Koninklijke Organisatie van Verloskundigen
Alle rechten voorbehouden, zie www.knov.nl

Ontwerp	Blik Grafisch Ontwerp
Illustraties	Subsoda
Fotografie	Anja Robertus
Tekstredactie	Manon Abbel, Antje Beuckens, Dorthe Dol
Met dank aan	Inken Landskröner, verloskundige & werkgroeplid Miskraam

Meer informatie vind je op
deverloskundige.nl/miskraam



de Verloskundige is een initiatief van de KNOV,
de beroepsorganisatie van verloskundigen



de Verloskundige