

Een miskraam

Je hebt van ons te horen gekregen dat het mogelijk niet goed gaat met jouw zwangerschap. Wij hebben je al het een en ander verteld, maar willen dit ondersteunen met deze brochure zodat je het een en ander later op een rustig tijdstip nog eens kunt nalezen.

Wat is een miskraam

De eerste maanden van de zwangerschap is een kritische periode. Het vruchtje ontwikkelt zich en nestelt in de baarmoederwand. Helaas gaat dit niet altijd goed. Dan is er sprake van een miskraam. Een miskraam is het verlies van een niet-levensvatbare vrucht in de eerste periode van de zwangerschap. Het vruchtje kan om verschillende redenen afsterven en worden uitgestoten. Bij één op de tien vrouwen eindigt de zwangerschap in een miskraam.

Symptomen

Het eerste wat je kunt merken is het verdwijnen van de kenmerken die je lieten weten dat je zwanger bent. Jouw borsten doen geen pijn meer, je bent niet meer misselijk. Je kunt het gevoel hebben dat er iets mis is. Dit gevoel hebben echter veel zwangere vrouwen.

Een van de eerste duidelijke tekenen van een miskraam is vaginaal bloedverlies.

Dit bloedverlies hoeft echter lang niet altijd te betekenen dat de zwangerschap zal eindigen in een miskraam. Doormiddel van een echo kom je er dan achter dat de zwangerschap niet meer intact is. Bij het doorzetten van een miskraam treedt meestal buikpijn op. De intensiteit van de buikpijn hangt meestal samen met de duur van de zwangerschap. De mate van buikpijn en de hoeveelheid bloedverlies kan worden onderschat. Aan de andere kant kan een miskraam ook symptomeloos verlopen, of gepaard gaan met weinig (bruin)bloedverlies of geringe buikpijn.

Oorzaken

In 95% van alle gevallen gaat het bij een miskraam om een aanlegstoornis van het vruchtje. Er is vaak sprake van een chromosoomafwijking die bij of zelfs voor de bevruchting is ontstaan. De natuur zoekt een 'oplossing' en de zwangerschap eindigt in een miskraam. Het gaat hier meestal niet om erfelijke afwijkingen, dus er is geen verhoogd risico voor een volgende zwangerschap. In 5% van de gevallen gaat het om een niet goed verlopen innesteling, een infectie, een afwijkende baarmoedervorm, een vleesboom of een onbekende oorzaak.

Een miskraam kun je niet zelf veroorzaken. Een miskraam ontstaat niet door lichamelijke inspanning. Zo kunnen bijvoorbeeld vrijen, vallen fietsen, paardrijden of motor rijden geen miskraam veroorzaken. Het kan echter wel een aanleiding zijn dat een reeds bestaande miskraam opgang komt.

Het verloop van een miskraam

Het verloop van een miskraam kan per persoon sterk verschillen, maar verloopt in grote lijnen als volgt:

Er is aanvankelijk weinig bloedverlies dat enige dagen kan duren.

Zet de miskraam door dan ga je meestal veel helder rood bloed verliezen. (Neem goede voorzorgsmaatregelen wat betreft het beschermen van jouw kleding en beddengoed tegen het bloedverlies.) Het bloedverlies varieert van een menstruatie tot een erg heftige menstruatie.

Ook kun je stolsels verliezen. Stolsels zijn heldere, rode klonten bloed die zo groot als een vuist kunnen zijn. Wanneer je meerdere van deze grote stolsels verliest, neem dan contact op

met je verloskundige. (telefoonnummer 4318948 of bij geen gehoor 4873565 je krijgt dan het ziekenhuis aan de telefoon en vraagt naar de verloskundige van Liberis Libenter)

Als de miskraam doorzet krijg je buikpijn. De buikpijn lijkt op heftige menstruatiepijn. De pijn komt in golven houdt enkele minuten aan en gaat dan weer weg. Meestal zakt de pijn af als er weer bloed uit de baarmoeder is gekomen. Het kan zijn dat je een aantal minuten tot uren buikpijn hebt, dat de buikpijn dan weer weg gaat en op een later moment weer terugkomt.

De buikpijn zorgt ervoor dat doormiddel van knijpbewegingen alles wat in de baarmoeder zit naar buiten wordt gebracht. Op deze manier maakt je lichaam de baarmoeder schoon. Is het zwangerschapsweefsel volledig uit de baarmoeder gedreven dan verdwijnt de pijn en het bloedverlies en sluit de baarmoedermond zich weer.

Als de baarmoeder leeg is, wordt het bloedverlies minder en gaat de buikpijn over in een zeurderige pijn. De dag na de miskraam verlies je evenveel bloed als tijdens een menstruatie. De buikpijn is zo goed als over. Je blijft nog 5 tot 10 dagen bloed verliezen. Net als bij een menstruatie wordt het wel langzaam aan minder en donkerder van kleur.

Wat als een miskraam is vastgesteld?

Afwachten

Over het algemeen kun je een spontaan einde van de miskraam afwachten. Bij 50% van de miskramen wordt het vruchtje binnen twee weken na het begin van de bloeding volledig afgestoten, bij sommigen pas na weken. Vrouwen bij wie de miskraam op natuurlijke wijze is verlopen kunnen de gebeurtenissen vaak beter verwerken.

Als je ervoor kiest om te wachten tot het vruchtje vanzelf wordt afgestoten, is het verstandig te bedenken hoe lang je wilt afwachten en dit met je verloskundige te bespreken. Afwachten kan medisch gezien geen kwaad en heeft geen gevolgen voor een nieuwe zwangerschap. Als je later besluit toch een curettage te willen, kun je daar alsnog voor kiezen.

Sommige vrouwen vinden het moeilijk te moeten wachten tot de miskraam vanzelf op gang komt. In emotioneel en in praktisch opzicht kan het vervelend zijn om te wachten op een spontane miskraam. Lichamelijk kan het zwaar zijn als het bloedverlies lang aanhoudt. Voor sommige vrouwen zijn dit redenen om eerder in te grijpen .
Er zijn dan twee mogelijkheden:

Opwekken met medicijnen

Als je voor deze methode kiest, krijg je van de gynaecoloog tabletten die je vaginaal moet inbrengen. Deze tabletten zorgen ervoor dat je baarmoeder knijpbewegingen gaat maken en zo komt, bij 60 tot 80% van de gevallen, de miskraam op gang. De opgewekte miskraam verloopt zoals bij een spontane miskraam. Deze methode vraagt tijd en geduld. Na circa één week wordt er weer een controle gepland, er wordt dan met de echo gekeken. Is zwangerschapsweefsel niet weg, dan is alsnog een curettage nodig.

Curettage

Bij een curettage wordt de baarmoeder via de vagina met een dun slangetje leeggezogen of met een schrapertje schoongemaakt. Als alle weefselresten zijn verwijderd, houdt de bloeding vanzelf binnen enkele dagen op. Een curettage is een ingreep die 5 tot 10 minuten duurt. Je krijgt een narcose of een lokale verdoving. Je gaat meestal dezelfde dag weer naar huis.

Wat je zelf kunt doen

Je kunt een miskraam niet voorkomen of tegenhouden. Dit kan ook niet door bedrust of medicijnen te nemen. Tijdens en na een miskraam kun jij je erg moe en leeg voelen.

Rust daarom veel in deze periode. Rust is belangrijk voor jouw lichaam en geest.

Bij pijnklachten je gerust pijnstilling nemen. Paracetamol mag, neem hiervan 1000mg (=2 tabletten) per keer. Dit mag maximaal 4 x daags. Aspirine raden we af, omdat deze bloedverdunnend werkt. Ook warmte kan verlichting geven. Een warme kruik of een warme douche kan heerlijk zijn. Gebruik tijdens de miskraam en vlak daarna geen tampons. Dit heeft te maken met het feit dat de baarmoedermond vaak nog iets geopend is en er een grotere kans bestaat op een infectie.

Wat wij voor je kunnen doen

Bij lichamelijke klachten of problemen kun je ons dag en nacht bellen. Ook over vragen over het verloop van jouw miskraam kun je altijd bij ons terecht. Door ons te betrekken bij jouw miskraam kunnen wij je begeleiden als dat gewenst is.

Het verlies van zwangerschapsweefsel kan voor sommigen als akelig worden ervaren. Wil je graag dat wij kijken of je inderdaad alles bent verloren en wat je bent verloren, bewaar dan alles. Desgewenst kunnen wij het weefsel onderzoeken. Natuurlijk kun je ook altijd bij ons terecht voor het stellen van vragen en/of emotionele steun. Het kan erg prettig zijn om met een deskundige te praten over hoe je alles ervaart en wat je voelt.

Anti-D-immunoglobuline

Veel verloskundigen en artsen vinden het wenselijk om na een miskraam anti-D-immunoglobuline (ook wel anti-D genoemd) toe te dienen aan een vrouw met een rhesusnegatieve bloedgroep. Op deze manier kan het ontstaan van rhesus-antistoffen worden voorkomen. Deze kunnen in een volgende zwangerschap problemen veroorzaken. Als bij echoscopisch onderzoek is aangetoond dat er geen vruchtje is aangelegd, of dat het vruchtje in een zeer vroeg stadium is afgestorven, ziet men af van het geven van anti-D.

Men neemt dan aan dat er geen kans op de vorming van antistoffen. In de regel wordt anti-D toegediend bij een zwangerschap van meer dan 10 weken.

Wanneer is het raadzaam om medische hulp te zoeken?

- Indien er sprake is van langdurig veel bloedverlies, dat meer is dan bij een menstruatie. Kortdurend mag het meer zijn, voornamelijk op het moment dat het vruchtje uitgedreven wordt. Heb je binnen het uur twee grote maandverbanden nodig om het bloedverlies in op te vangen, dan is het raadzaam contact met ons op te nemen.
- Is er sprake van duizeligheid, flauwvallen of sterretjes zien, bel ons dan direct.
- Bel ons als er tijdens de spontane miskraam of na een curettage koorts ontstaat. Een temperatuur van 38C of hoger kan wijzen op een infectie.

- Als er na de miskraam of een curettage langdurig en hevig bloedverlies en hevige buikpijn blijft bestaan, kan dit wijzen op een incomplete miskraam. Behandeling door middel van een curettage kan nodig zijn.
- Als je onzeker bent, vragen hebt of wil napraten dan kun je altijd bellen.

Lichamelijk herstel

Het lichamelijke herstel na een spontane miskraam of een curettage is meestal vlot. Gedurende 1 tot 2 weken kan er nog wat vaginaal bloedverlies zijn, dit kan in het begin helder rood zijn, later meestal wat bruinig. Tijdens dit bloedverlies is het raadzaam te wachten met vrijen, tampons te gebruiken, in bad te gaan en te gaan zwemmen. De volgende menstruatie kun je na ongeveer 4 tot 6 weken verwachten, maar het kan ook eerder of later plaatsvinden. Het is na een miskraam niet moeilijker om zwanger te worden.

Emotioneel herstel

Sommigen kunnen een doorgemaakte miskraam vrij goed naast zich neerleggen, anderen hebben daar meer tijd voor nodig. Dit kan bijvoorbeeld te maken hebben met of men al kinderen heeft, hoeveel moeite het heeft gekost om zwanger te worden of met het verloop van de miskraam. Voor sommigen is een miskraam echter een zeer ingrijpende gebeurtenis waarna er tekenen zijn van een rouwproces. Een miskraam maakt een einde aan de zwangerschap, maar ook aan jullie (nabije) toekomstbeeld en jullie verwachtingen. Een miskraam kan gepaard gaan met veel verdriet, teleurstelling, schuldgevoelens, boosheid, leegte en ongeloof. De verwerking van een miskraam doet ieder op zijn eigen manier. Hoe lang dit proces duurt is voor iedereen verschillend. Belangrijk is het om het een plek te geven en er samen over te praten. Voel je niet bezwaard om er de tijd voor te nemen. Het verlies is voor de omgeving vaak onzichtbaar, daarom kan het soms prettig zijn om met mensen te praten die hetzelfde hebben meegemaakt. Schroom niet om jouw verdriet met anderen te delen, er is altijd wel iemand die je steun kan geven.

De volgende zwangerschap

Na verloop van tijd (voor iedereen verschillend) ontstaat er veelal toch weer het verlangen naar een volgende zwangerschap, misschien is dat gevoel zelfs niet weggeweest. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk je er beiden emotioneel ook weer aan toe bent.

In de meeste gevallen verloopt een volgende zwangerschap zonder problemen. De eerste drie maanden van de zwangerschap zijn echter wel spannend, zou het deze keer wel goed gaan? Je mag altijd al vroeg in de zwangerschap contact met ons opnemen. Zo kunnen wij je helpen om de eerste spannende periode door te komen en vervroegd een echo laten maken (vanaf acht weken zwangerschap).

Wij hopen dat deze informatiebrochure je heeft geholpen om enkele vragen te beantwoorden. Het mag duidelijk zijn dat de brochure geen vervanging is voor emotionele steun.

Hulporganisaties

Er bestaat geen landelijke hulporganisatie die zich speciaal richt op vrouwen die een miskraam hebben doorgemaakt. Niettemin kunnen een aantal (plaatselijke) instanties behulpzaam zijn bij het beantwoorden van vragen en bij het zoeken van hulp en steun in de woonomgeving.

FIOM, stichting Ambulante FIOM

Vanuit de FIOM worden bijeenkomsten georganiseerd voor mensen die een miskraam hebben gehad. De adressen van de FIOM zijn te vinden op de website www.fiom.nl . Je kunt ook telefonisch informeren of er bij jou in de omgeving een bijeenkomst plaatsvindt.

Stichting Contactpunt voor miskramen, zie www.miskramen.nl

Op deze site staat veel over het verwerken van een miskraam. Er worden ook contactavonden georganiseerd en men kan telefonisch met lotgenoten spreken.

Boeken

M. Cuisinier, H. Janssen : “Met lege handen”.

Van Holkema en Warendorf, 3^e druk 2000. ISBN 9026966997

M. van Buren, W. Braam: “Als je zwangerschap misloopt”.

De kern, Baarn , 6^e druk 1999. ISBN 9032506749

Spitz, M. Keirse en A van der Meulen: “Tussen iets en niets, omgaan met het verlies van een prille zwangerschap”

Lannoo Tielt, 1998 ISBN 9020934449

Internetadres

www.nvog.nl

Dit is de website van de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie, de wetenschappelijke beroepsvereniging voor gynaecologen. Hier kun je terecht voor patiëntenvoorlichtingsmateriaal.

www.knov.nl.

Dit is de website van de Nederlandse Vereniging van Verloskundigen, beroepsvereniging voor verloskundigen. Hier kun je terecht voor cliëntenvoorlichtingsmateriaal.