

Wat is een miskraam?

Deze tekst is geschreven voor de vrouwen die te maken krijgen met een miskraam.

Er is sprake van een miskraam als de zwangerschap voor week 16 misloopt. De meeste miskramen vinden plaats tussen 8 en 13 weken zwangerschap. Gemiddeld maakt één op de vijf vrouwen dit wel eens mee, best vaak dus. Andere benamingen voor miskraam zijn spontane abortus, lege vruchtzak, windei, blighted ovum, missed abortion en niet-intacte zwangerschap.

Misschien heb je al bloedverlies, misschien merk je op dit moment nog helemaal niets en is bij het maken van de echo je verteld dat er wel een vruchtje te zien is, maar dat een kloppend hartje niet zichtbaar is. Of er is geen kindje gezien is terwijl dat volgens het aantal weken wel zou moeten. Dan is een miskraam een wrede verstoring van een mooie droom. Je was al gewend aan het idee dat je zwanger bent, keek misschien uit naar je aanstaande kindje en ineens valt die droom in duigen

De oorzaak

In 95% van alle gevallen gaat het bij een miskraam om een fout in de ontwikkeling of celdeling. Er is bijvoorbeeld geen vruchtje gegroeid of er sprake van chromosomale of andere aangeboren afwijkingen die niet met het leven verenigbaar zijn. In 5% van de gevallen gaat het om een niet goed verlopen innesteling, een infectie, een afwijkende baarmoedervorm, een vleesboom of een onbekende oorzaak. Vaak is het een natuurlijke selectie, een miskraam is daarom niet te voorkomen. Je hoeft je niet schuldig te voelen. Het komt vaker voor dan je denkt. Schroom niet het anderen te vertellen als je die behoefte voelt. Er is altijd wel iemand die het ook heeft meegemaakt en die je steun kan geven.

Het verloop van een miskraam

En miskraam vroeg in de zwangerschap verloopt anders dan een miskraam later in de zwangerschap.

Een miskraam tussen de 4e en 10e week

Deze miskraam verloopt meestal als een flinke menstruatie. Je kunt dit rustig samen met je partner doen. Noteer wel wat er gebeurt. Dit is goed voor de verwerking en van belang mocht je toch hulp nodig hebben. Bovendien vragen wij bij een eventuele volgende zwangerschap altijd hoe een miskraam bij je verlopen is. Als je ongerust bent of nog vragen hebt kun je ons gerust bellen

Minder zwanger voelen

Het eerste wat veel vrouwen merken is het verdwijnen van de kenmerken die je lieten weten dat je zwanger bent. De borsten doen geen pijn meer en je bent niet meer misselijk. Dit kan trouwens ook betekenen dat je een vervelende eerste periode hebt gehad en je lichaam inmiddels is gewend aan de zwangerschapshormonen. We horen ook vaak van vrouwen dat ze het gevoel hadden alsof er iets niet goed was.

Bloedverlies

In het begin heb je er waarschijnlijk weinig bloedverlies, dit kan enige dagen duren. Zet de miskraam door dan varieert het bloedverlies zoals je het kent van een normale tot erg heftige menstruatie. Soms is het zinvol te bekijken of de miskraam helemaal compleet verlopen is. Je kunt als je dat wilt, bloedstolsels of weefselrestjes bewaren. Doe het dan in een bakje/potje met iets water en bewaar dit in de koelkast.

Buikpijn

De buikpijn die je voelt, lijkt op heftige menstruatiespijn. Het komt in golven, houdt enkele minuten aan en gaat dan weer weg. Meestal zakt de pijn af als er weer bloed uit je baarmoeder is gekomen. Het lijkt bijna weëen. Het kan zijn dat je een aantal minuten tot uren buikpijn hebt, dat deze weer weg gaat en later weer terugkomt. Je voelt in feite knijpbewegingen die alles wat in de baarmoeder zit naar buiten brengen. Zo maakt je lichaam de baarmoeder schoon.

Neem gerust pijnstilling. Paracetamol mag, neem hiervan 1000 mg tegelijk. Dit mag 3x daags. Ook warmte kan verlichting geven. Een warme kruik of een warme douche kan verlichtend zijn. 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 je menstruatie. De buikpijn is zo goed als over. Je blijft nog vijf tot veertien dagen bloed verliezen. Net als bij een menstruatie wordt het wel geleidelijk minder. Het kan ook zijn dat het bloedverlies iets langer aanhoudt, het wordt alleen wel steeds minder. Ten tijde van de miskraam zie je veel helderrood bloed met stolsels. Soms wordt de zwangerschap compleet geboren. Dan ziet je een rood gekleurd ballonnetje. Als je dit opent zie je soms alleen maar water en soms zie je er een klein vruchtje in zitten.

Hoe weet je dat je alles bent verloren?

Soms verlies je de zwangerschap compleet in één keer, dan kun je zeker zijn dat de baarmoeder helemaal leeg is. Soms gebeurt het dat je alleen klonten bloed verliest en niets van je zwangerschap herkent. Maar is de buikpijn zo goed als over en neemt het bloedverlies af tot een normale menstruatie, dan mag je aannemen dat de miskraam goed is verlopen en je baarmoeder leeg is.

Wanneer bellen? Ben je ongerust, heb je nog vragen of wil je je verhaal kwijt dan kun je ons rustig bellen. Heb je aanhoudend heftig bloedverlies, neemt de buikpijn niet af en heb je koorts, bel dan altijd en direct.

Een miskraam tussen de 10e week en de 16e week

Bij een miskraam tussen de 10e en 16e week adviseren we je altijd even contact te hebben met ons. Als het goed is ben je ook al voor een eerste controle geweest. Ook deze miskraam verloopt als een zeer heftige menstruatie met veel bloedverlies en buikpijn. De bovengenoemde kenmerken gelden ook hier.

Zet de miskraam door, dan verlies je veel helderrood bloed en bloedstolsels die wel vuistdik kunnen zijn. Dit is normaal. Je hebt grote maandverbanden nodig. Sommige vrouwen gebruiken zelfs inlegluiers. Haal het in huis als je een miskraam verwacht. Bescherm ook je matras met een celstofmatje. Koop twee of drie bij de drogist of apotheek. De buikpijnklachten zijn dezelfde als bij een vroege miskraam.

Wat kunt je allemaal zien komen

Veel helderrood bloed met stolsels. En een kindje van 4 tot 12 cm groot, met de nageboorte: een sponsachtig weefsel, duidelijk anders dan de gelatine-achtige bloedstolsels. Soms wordt de zwangerschap compleet geboren.

Hoe weet je dat je alles bent verloren?

Verlies je duidelijk je kindje en de nageboorte dan kun je er zeker van zijn dat de miskraam compleet is. Nadat de baarmoeder helemaal leeg is, wordt het bloedverlies minder en zakt de buikpijn langzaam weg. Vergelijk het met je menstruatie. Het kan gebeuren dat je alleen maar klonten bloed verliest en niets van je zwangerschap herkent. De buikpijn gaat dan niet over. Soms lijkt het of het een paar uur weg is, maar dan komt het in alle hevigheid weer terug. Bel ons dan.

Wat hoort niet tijdens een miskraam?

Veel bloedverlies kan. Maar heb je het idee dat er een kraantje open staat en het bloed blijft stromen, ga dan liggen en bel ons direct. Neem ook contact met ons op als je duizelig bent of bent flauwgevallen.

Wat kun je na een miskraam verwachten?

Als de baarmoeder weer leeg is, blijf je ongeveer vijf tot veertien dagen bloed verliezen. Dit verloopt zoals je menstruatie. Je buik is wel gevoelig en dat kan nog een paar dagen duren. Meestal ben je erg moe. De meeste vrouwen zeggen dat niet alleen hun lichaam leeg voelt maar ook hun hoofd. Het verwerken van een miskraam is een rouwproces. Gedachtes van 'had ik maar', verdriet en moedeloosheid kosten tijd. Je kunt je behoorlijk in de steek gelaten voelen door je lichaam. Rust daarom veel in deze periode. Rust werkt genezend voor lichaam en ziel.

Na verloop van tijd pak je het normale leven vanzelf weer op. Een ieder doet dit op haar eigen manier. Voel je niet bezwaard om hier de tijd voor te nemen. Wil je er met een verloskundige over praten, bel ons dan.

Veel vrouwen willen na een miskraam snel weer zwanger worden en in principe kan dat ook. Maar het is wel goed om jezelf de tijd te gunnen om bij te komen en te herstellen. Ons advies is om in ieder geval één menstruatie af te wachten voordat je weer zwanger probeert te worden. De kans op een herhaling van een miskraam is niet groter dan normaal. Mocht je wel een tweede miskraam krijgen dan is de kans op een herhaling wel groter en kan de gynaecoloog je verder onderzoeken. Mocht je na deze miskraam zwanger raken, dan zal dat minder onbevangen zijn. Vaak is het 'eerst zien en dan geloven'. Wil je daarom eerder op controle komen of eerder een echo, dan hebben we daar begrip en ruimte voor. Besef wel dat een vroege echo geen garantie biedt dat de miskraamperiode voorbij is.

Extra onderzoeken

Komt de miskraam niet spontaan op gang of verloopt deze niet voorspoedig, dan sturen we je door naar een gynaecoloog. Deze maakt meestal nog een echo. Afhankelijk hiervan wordt samen met je besloten wat de beste manier is om de zwangerschap te beëindigen. Bij 40% van de vrouwen heeft de miskraam binnen een week doorgezet. Mits alles goed is kun je gerust langer wachten. Bij twijfel of de zwangerschap compleet geboren is wordt wel eens een echo gemaakt om dit te controleren. Is de zwangerschap gevorderd tot 10 weken of verder en je bent bekend met een rhesusfactor die negatief is, dan krijg je een injectie met anti D.

Wanneer moet je ons bellen:

- Wanneer je ons nodig hebt of vragen hebt.
- Bij veel bloedverlies: het blijft stromen of je hebt om het kwartier een doordrenkt maandverband.
- Bij aanhoudende duizeligheid, aanhoudende heftige buikpijn en/of koorts (38 °C of meer) tijdens of na de miskraam.
- Wanneer je 10 weken of verder zwanger bent, zodat wij op de hoogte zijn.