

Verloskunde Centrum Oost

Een verdrietig bericht

Dat en meer lees je in deze folder.



Je hebt zojuist te horen gekregen dat er sprake is van een miskraam. Een verdrietig bericht waarmee abrupt een einde komt aan het vooruitzicht op een verwacht kindje.

Wat is een miskraam?

Een miskraam is het verlies van een niet levensvatbare vrucht in de eerste 16 weken van de zwangerschap.

Bij vrouwen die in het begin van de zwangerschap helder bloedverlies hebben, eindigt 50% van deze zwangerschappen in een miskraam. Van alle zwangerschappen eindigt ten minste 10-15% in een miskraam.

Een miskraam wordt meestal veroorzaakt door een aanlegstoornis van het vruchtje. De oorzaak hiervan is vaak een chromosoomafwijking die bij de bevruchting is ontstaan. Het vruchtje kan door deze afwijking niet meer groeien en wordt afgestoten. Een miskraam ontstaat niet door lichamelijke inspanning. Zo kunnen bijvoorbeeld vrijen, fietsen, paardrijden of motorrijden geen miskraam veroorzaken. Een miskraam is met medicatie/ behandeling of leefstijl aanpassingen niet te voorkomen. Je kunt er zelf dus niets aan doen!

Bij een zeer vroege miskraam is al vroeg in de zwangerschap de groei gestopt en is er geen embryo ontwikkeld. Op de echo is alleen een lege vruchtzak te zien.

Bij een iets latere miskraam is de groei van het vruchtje verder gekomen en is het wel zichtbaar met de echo. Het vruchtje heeft echter geen hartactie en is meestal kleiner dan de verwachte zwangerschapsduur. We spreken dan van een missed abortion. De chromosoomafwijking is zelden erfelijk en meestal zijn er dus geen gevolgen voor een volgende zwangerschap.

Verschijselen

Vaginaal bloedverlies en krampen kunnen het eerste teken van een miskraam zijn. Gangbare zwangerschapsverschijnselen zoals gespannen borsten en misselijkheid nemen soms af vlak voor een miskraam.

Als de miskraam er voor gaat zorgen dat je lichaam het vruchtje daadwerkelijke gaat afstoten nemen het bloedverlies en de krampen vaak snel toe. De aanvankelijk lichte krampen kunnen als weeën gaan aanvoelen en het lichte bloedverlies kan tot helderrood bloedverlies met stolsels toenemen. Deze fase kan lichamelijk als pijnlijk ervaren worden. Hoe groter het vruchtje is ten tijde van de miskraam, hoe meer de miskraam op een bevalling lijkt. De weeën kunnen flink pijnlijk zijn, je kunt hier pijnstilling voor gebruiken (bijv. paracetamol, Aleve femme, Ibuprofen)

Zodra het vruchtje compleet is uitgestoten kun je nog 2 uur lang buikpijn en ruim bloedverlies (meer dan een normale menstruatie) hebben. Dit bloedverlies kan gepaard gaan met flinke stolsels. Na 2 uur moet het bloedverlies en de pijn minder worden, neem bij twijfel altijd contact op met je verloskundig zorgverlener. Veelal is na een week het bloedverlies gestopt. Krijg je plots toch weer

helderrood bloedverlies en krampen nadat het aanvankelijk was gestopt, neem dan altijd contact op met je verloskundige of gynaecoloog. Mogelijk is de vrucht niet compleet uitgestoten en is verdere behandeling nodig.

Wat als een miskraam is vastgesteld?

Je kunt zelf niets doen om te voorkomen dat een miskraam optreedt. Je kunt het spontane beloop afwachten of het zwangerschapsweefsel laten weghalen door middel van een curettage of medicatie.

Afwachten

Bij de meeste miskramen wordt het vruchtje binnen 1-2 weken na begin van de bloeding afgestoten. Tot 40% van de ingrepen (curettage of cytotec) kan worden voorkomen. Als je ervoor kiest om te wachten tot het vruchtje vanzelf wordt afgestoten, is het verstandig te bedenken hoe lang je dit spontane beloop wilt afwachten en dit met de verloskundige of gynaecoloog te bespreken.

Afwachten kan medisch gezien geen kwaad en heeft geen gevolgen voor een nieuwe zwangerschap. Als je later, bijvoorbeeld na enkele dagen, toch besluit een curettage of medicatie te willen, kan je daar alsnog voor kiezen. Ook kan bij veel of aanhoudend bloedverlies, of pijn, alsnog een curettage nodig zijn. Als afwachten verantwoord is en je voorkeur heeft, dan spreekt de verloskundig hulpverlener de controles en het verdere beleid met je af.

Het afwachten bij een spontane miskraam kan een meer natuurlijk verloop geven. Het verdriet kan thuis beleefd worden en eventuele complicaties van een curettage worden vermeden.

Medicatie: Cytotec

Middels het plaatsen van tabletten in de vagina kan een miskraam bij 60% van de vrouwen in gang worden gezet. De miskraam verloopt op dezelfde manier als wanneer deze spontaan zou zijn opgestreden. De tabletten geven vaak al effect in de eerste 24 tot 48 uur en worden maximaal gedurende vijf dagen gebruikt. Bijwerkingen kunnen maag-darmklachten zijn. Bij teveel bloedverlies, te veel buikpijn of koorts moet je direct contact opnemen met je verloskundig hulpverlener.

Curettage

Sommige vrouwen vinden het moeilijk te moeten wachten tot de miskraam vanzelf op gang komt en de bloeding weer ophoudt. In emotioneel en lichamelijk opzicht kan het soms zwaar zijn om te wachten op het spontane beloop.

Bij een curettage wordt onder plaatselijke of algehele verdoving het zwangerschapsweefsel uit de baarmoeder verwijderd middels een dun slangetje of met een schrapertje. De ingreep duurt 5 tot 10 minuten en je kunt meestal dezelfde dag weer naar huis. De bloeding houdt vanzelf binnen enkele dagen op.

Een complicatie die bij een curettage kan optreden is verklevingen aan de binnenzijde van de baarmoeder na de curettage (syndroom van Asherman). Deze kunnen de vruchtbaarheid beïnvloeden. Een enkele keer komt een perforatie (er ontstaat een gaatje in de baarmoeder door het slangetje of schrapertje) voor.

Wanneer moet je bellen?

Het is verstandig om in de volgende situaties met de verloskundig hulpverlener contact op te nemen:

- bij hevig bloedverlies (langdurig en meer dan een gewone menstruatie). Zeker bij klachten van sterretjes zien of flauwvallen.
- bij aanhoudende klachten. Als je krampende pijn en /of hevig bloedverlies blijft houden kan dit wijzen op een incomplete miskraam. Er is dan nog een rest van de vrucht in de baarmoeder aanwezig. Een (nieuwe) curettage kan dan nodig zijn.
- bij koorts. Een temperatuur van 38C of hoger kan wijzen op een ontsteking in de baarmoeder, die eventueel behandeld moet worden met antibiotica.
- ongerustheid.

Lichamelijk en emotioneel herstel

Het lichamelijk herstel na een miskraam (spontaan of medicatie/curettage) verloopt vaak vlot. Doorgaans is er nog 1-2 weken licht bloedverlies wat langzaam overgaat in bruine afscheiding.

De menstruatie komt vanzelf weer op gang, soms al na 2 weken. Uit onderzoek blijkt dat ca. 50% van de vrouwen met kinderwens, na vier maanden weer zwanger is. Medisch gezien is het niet nodig te wachten op een menstruatie om weer zwanger te raken.

Emotioneel kan het herstel soms wat langer duren. Gevoelens van verdriet, schuld, ongelof, boosheid, leegte, falen van het eigen lichaam of jaloezie naar andere zwangere vrouwen zijn veel voorkomende emoties. Deze gevoelens zijn heel begrijpelijk. Neem de tijd om deze gevoelens te verwerken en probeer er over te praten met iemand die je vertrouwt, dat lucht vaak op. Het is moeilijk aan te geven hoeveel tijd er voor het emotionele herstel staat, ieder verwerkt het op haar of zijn eigen manier. Wanneer andere kinderen uit het gezin wisten dat je zwanger was, is het meestal goed om open en op een eenvoudige manier over de miskraam te praten.

Een volgende zwangerschap

Vrouwen die na een miskraam opnieuw zwanger worden, voelen zich vaak de eerste tijd onzeker en bang. Ze zijn er wel blij mee, maar zijn ook bang dat het opnieuw mis zal gaan. Deze gevoelens zijn heel normaal. Een volgende zwangerschap verloopt in de meeste gevallen goed, ook bij vrouwen die meer dan één

miskraam hebben doorgemaakt.

Als je (opnieuw) zwanger wilt worden is het van belang gezond te leven, stoppen met alcohol gebruik en roken en foliumzuur te slikken.

Zie www.zwangerstraks.nl Een miskraam is niet te voorkomen, wel kan het geruststelling geven om bij een volgende zwangerschap een (inwendige) echo bij 7-8 weken te laten maken.

Indien je meerdere (>2) miskramen hebt gehad kan via de huisarts of gynaecoloog verder onderzoek naar mogelijke afwijkingen worden ingezet. Echter de kans dat hier iets uitkomt is klein.

Meer weten?

Hulporganisaties:

www.fiom.nl

organiseren bijeenkomsten voor vrouwen die een miskraam hebben gehad

www.miskramen.nl

informatie m.b.t verwerking van een miskraam

www.freya.nl

richt zich met name op vrouwen die een miskraam hebben gehad na IVF

Boeken:

“Met lege handen”

M. Cuisinier en H. Janssen

ISBN 9026966997

“Als je zwangerschap misloopt”

W. Braam en M. van Buuren

ISBN 9032506749

“Soms gaat het mis”

A. Oakley, A. McPherson en H. Robert

ISBN 9021512319

“Tussen iets en niets, omgaan met het verlies van een prille zwangerschap”

M. Keirse, Spitz

ISBN 9020934449

Verloskunde Centrum Oost is een samenwerkingsverband tussen:

VERLOSKUNDIGEN
ASTRID
LIMBURG PRAKTIJK

Verloskundigenpraktijk Astrid Limburg
Sarphatipark 97
1073 CV Amsterdam
020-6710650



Verloskundigenpraktijk Witsenkade
Nicolaas Witsenkade 35 SOU
1017 ZT Amsterdam
020-6279767



Verloskundigen Ruyschstraat
Ruyschstraat 71-H
1091 BX Amsterdam
020-4635858



Verloskundigen Amsterdam-Oost
Transvaalstraat 4
1092HK Amsterdam
020-6683589



Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden
Kraijenhoffstraat 32-B
1018 RL Amsterdam
020-638 4812



Verloskundecentrum NOVA Amsterdam
Locatie Van Swinden Locatie IJburg
Eerste van Swindenstraat 551 a-b IJburglaan 727
1093 LC Amsterdam 1087 CH Amsterdam
020-6655542 020-495 22 61



Onze Lieve Vrouwe Gasthuis
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam
020-5999111