

COMPLICATIE

In Nederland hebben jaarlijks zo'n twintigduizend vrouwen een miskraam. De impact kan in elk stadium van de zwangerschap groot zijn, dus bij een gevorderde zwangerschap, maar ook bij een heel vroege miskraam. En natuurlijk: niet elke vrouw beleeft een miskraam op dezelfde manier. De meeste vrouwen krijgen na een miskraam alsnog een gezond kind.

TEKST: MAARTJE VAN DER ZEDDE | ILLUSTRATIE: DOKTERISBEZIG.NL/MARTIJNVANDERVOO

Moeder na een miskraam



In Nederland hebben jaarlijks zo'n twintigduizend vrouwen een miskraam. De schatting van het Nederlands Huisartsen Genootschap en verloskundigenorganisatie KNOV is dat een van de tien zwangerschappen eindigt in een miskraam. Dit betekent dat een van de vier vrouwen in haar leven een (of meer) miskraam heeft. In deze cijfers zijn abortussen, het verlies van de helft van een tweeling en buitenbaarmoederlijke zwangerschappen niet meegenomen. Ook embryo's in een vruchtbaarheidstraject zijn niet meegenomen in deze cijfers. De oorzaak van een miskraam is bijna altijd een aanlegstoornis als gevolg van een chromosoomafwijking. Het vruchtje is niet in orde. Het groeit niet verder en het lichaam stoot het af. In de regel gaat het hier niet om erfelijke afwijkingen, zodat er geen medische gevolgen zijn voor een volgende zwangerschap. Soms worden ouders voor de keuze gesteld om de zwangerschap af te breken, bijvoorbeeld omdat

het kind niet levensvatbaar is of met zeer zware beperkingen zou moeten leven. Een miskraam of een zwangerschapsafbreking kan een enorme emotionele impact hebben op ouders. Dat kan ook doorwerken in een volgende zwangerschap.

Enorme impact

De meeste vrouwen krijgen na een miskraam alsnog een gezond kind. Zelfs na meerdere miskramen is er 70 procent kans op een gezond kind. Wel zijn vrouwen die eerder een (of meer) miskraam hadden tijdens een volgende zwangerschap angstiger dan vrouwen die nog nooit een miskraam hadden. Zo'n 15 procent heeft 33 maanden na de geboorte van het gezonde kind nog steeds symptomen van een posttraumatisch stresssyndroom. Miriam van Kreijl, oprichter van Miskraambegeleiding Nederland en docent bij diverse opleidingen voor verloskundigen en echoscopisten, begeleidt sinds 2011 vrouwen om de ervaringen van hun miskraam

'De impact kan per persoon en per situatie verschillen'



Miriam van Kreij, oprichter van Miskraambegeleiding Nederland, auteur van Begeleiding van vrouwen met een miskraam en docent bij diverse opleidingen voor verloskundigen en echoscopisten.

stilgeboren, doodgeboren of ongeborn kindje. Of vlinderkind of sterrenkind. Soms hebben ouders een uitgebreider omschrijving: 'de kinderen die bij me horen' of 'ik verloor de belofte van een kindje'. Van Kreij: 'Het kan lastig zijn om te kiezen welk woord je moet gebruiken. Als je het verkeerde woord gebruikt, kan dat weerstand of onbegrip oproepen. Luister daarom goed naar de woorden die de ouders zelf gebruiken. Sluit aan op de belevingswereld van de ouders. Soms moet je daarvoor je eigen wereldbeeld even opzijzetten. Misschien heb je er bijvoorbeeld moeite mee dat ouders heel emotioneel reageren op het verlies van een prille zwangerschap. Dat ze spreken over dat hun kind is overleden, terwijl op de echo alleen een lege vruchtzak te zien was.'

Niet te vergelijken

Soms is er sprake van leedconcurrentie. Daarbij wordt het leed van een ouderpaar vergeleken met dat van een ander ouderpaar. 'Maar is het mislopen van een zwangerschap bij vijftien weken erger dan bij acht weken? Is het verliezen van een voldragen kind erger dan het doormaken van bijvoorbeeld vier vroege miskramen? Leed is niet te vergelijken. De impact kan per persoon en per situatie verschillen. Een tip voor de kraamverzorgende: erken het verdriet van de kraamvrouw. Wees je bewust van haar gemis en erken de binding met het kindje dat ze

verloor. Elke vrouw heeft er behoefte aan dat je haar en haar gevoel serieus neemt. Wees niet bang om erover te praten. Het is belangrijk dat ze haar verhaal kan doen. Je kunt er gewoon naar vragen. Stel geen gesloten vragen, zoals "Ben je verdrietig?", maar juist open vragen, zoals "Hoe kijk je er nu op terug?" Een kraamvrouw kan altijd zeggen dat ze het er niet over wil hebben, maar dan heb je het wel bespreekbaar gemaakt.'

Drempel

Uit onderzoek van Miskraambegeleiding Nederland onder meer dan vijftienhonderd vrouwen die ooit een miskraam hadden, bleek dat ongeveer de helft dit aan hun andere kind(eren) had verteld. De andere helft had dit niet gedaan. Sommigen vonden het niet nodig. Maar het overgrote deel wilde het later wel vertellen. Ze wilden wachten op het juiste moment, vonden hun kinderen nog te jong of wilden het pas vertellen als de kinderen er zelf naar zouden vragen. Van Kreij: 'Maar wanneer is dat later? Wat is dan het juiste moment? Als je kind vijf jaar is? Of als je dochter op haar zeventiende haar eerste vriendje krijgt? Of als je kinderen later zelf kinderen krijgen, of misschien ook een miskraam of abortus? Ouders ervaren dat de drempel om het te vertellen steeds hoger wordt. Ook kun je je afvragen welk voorbeeld je geeft als ouder als je je kinderen niet vertelt over zoiets belangrijks

Superzinnen

Als een vrouw haar prille zwangerschap verliest, weet ze vaak niet hoe ze die ervaring goed kan verwerken. Hoe kun je als zorgprofessional deze vrouwen goed begeleiden? Deze zinnen zijn super als je wilt vragen naar de emotionele beleving:

- Hoe is dit voor je?
- Hoe heb je het ervaren?
- Hoe kijk je er nu op terug?
- Heb je het erover kunnen hebben met anderen? Met wie? Hoe was dat?
- Wat heb je al gedaan om je ervaringen te verwerken? Wat werkte daarbij goed voor jou?

Wil je meer weten? Dit boek staat vol met praktische tips, praktijkvoorbeelden, ervaringsverhalen, stappenplannen en checklists.

Begeleiding van vrouwen met een miskraam. Hoe je vrouwen helpt met hun verlies te leven, Miriam van Kreij. Lannoo Campus. € 24,99. ISBN 978 940 144 658 7.



in je leven? Dat je je moet schamen? Dat je verdrietige of lastige dingen vooral voor jezelf moet houden? Waarschijnlijk willen ouders hun kind meegeven dat het ook mag praten over verdrietige onderwerpen. Ik adviseer ouders daarom hun kinderen wel over de miskraam te vertellen. De praktijk leert dat kinderen het onbewust wel weten. Hoe jong ze ook zijn en hoe pril de zwangerschap ook was, kinderen zijn vaak met hun moeder verbonden op een manier waar we met ons hoofd niet bij kunnen.'

Verborgen verdriet

In haar boek schrijft Van Kreijl ook over abortus. Jaarlijks worden in Nederland zo'n dertigduizend abortussen uitgevoerd. Een van de acht zwangerschappen leidt tot een abortus. 'Er rust een taboe op abortus. Dat zorgt ervoor dat vrouwen het vaak geheim houden, dat het een verborgen verdriet is. Maar het vraagt net als bij een miskraam om erkenning en ruimte om

erover te praten. Bij de geboorte van een volgend kind kunnen emotioneel geladen herinneringen of ervaringen van de abortus naar boven komen. Wees je ervan bewust dat de emotionele verwerking van een abortus minstens dezelfde aandacht vraagt als de verwerking van een miskraam. Denk niet: ze heeft zelf de beslissing genomen, dus ze zal wel minder verdrietig zijn. Het is een verlies, ook al heeft ze zelf besloten om de stap te zetten.' ●

Vrouwen die kampen met onverwerkt verdriet vanwege een miskraam of abortus zijn welkom om met Miriam van Kreijl in gesprek te gaan. Het eerste gesprek is altijd gratis. Meer informatie: miskraambegeleiding.nl. Miskraambegeleiding Nederland geeft (KNOV- en BEN-) geaccrediteerde trainingen aan verloskundigen en andere zorgprofessionals. Wil je met collega's nascholing op dit thema? Bel of mail Van Kreijl op 06 - 244 158 38 of info@miskraambegeleiding.nl.

TEST JE KENNIS

1. Hoeveel miskramen komen per jaar voor in Nederland?

- A. Ongeveer twintigduizend.
- B. Ongeveer dertigduizend.
- C. Ongeveer veertigduizend.

2. Wat is vrijwel altijd de oorzaak van een miskraam?

- A. Een verstoorde hormoonhuishouding.
- B. Stress.
- C. Een aanlegstoornis als gevolg van een chromosoomafwijking.

3. Wat is de kans op een gezond kind na meerdere miskramen?

- A. 60 procent.
- B. 70 procent.
- C. 80 procent.

4. Is het mislopen van een zwangerschap bij vijftien weken erger dan bij acht weken?

- A. Ja, de emotionele impact is dan groter.
- B. Ja, door de hormonen zijn vrouwen emotioneler bij vijftien weken.
- C. Nee, leed is niet te vergelijken.

5. Wat is belangrijk als je de kraamvrouw vraagt naar haar miskraam?

- A. Veel geduld hebben.
- B. Rust uitstralen.
- C. Open vragen stellen.

6. Waarom is het belangrijk dat ouders kinderen over de miskraam te vertellen?

- A. Kinderen hebben anders op latere leeftijd een grotere kans op een depressie.
- B. Je moet altijd alles aan je kinderen kunnen vertellen.
- C. Kinderen weten het vaak onbewust en het is belangrijk om ze te leren dat je verdriet en moeilijke dingen kunt delen met elkaar.

7. Hoeveel abortussen worden jaarlijks in Nederland uitgevoerd?

- A. 20.000
- B. 30.000
- C. 40.000

8. Wat is een groot misverstand rondom abortus?

- A. Dat vrouwen er zelf voor kiezen.
- B. Dat omdat ze zelf de beslissing heeft genomen, ze minder verdrietig is.
- C. Dat vrouwen er geen last van zouden hebben.