

VERBORGEN VERDRIET

'Ik wist niet dat een miskraam zo veel pijn deed'

Vriendin-journalist Hester kreeg met elf weken zwangerschap een miskraam. "Ik wist wel dat een miskraam ingrijpend is, maar dat het zo veel pijn deed, overviel me. Ik kan er nu, ruim een half jaar later, nog steeds om huilen."

Per jaar
krijgen
25.000
vrouwen een
miskraam

1
OP DE
10
zwangeren tot
35 jaar krijgt een
miskraam

We waren zo ongelofelijk blij, toen – ook nog eens – op mijn 41ste verjaardag de zwangerschapstest twee streepjes aangaf. We zouden nog een kindje krijgen! Voor mij de vierde, voor mijn vriend Taco de tweede. Het was ‘in één keer raak’, op mijn leeftijd toch wel een wonder. Na wat weken van vermoedigheid en lichte misselijkheid, voelde ik me eigenlijk hartstikke goed. Te goed, zei ik steeds. Het maakte me onzeker. Bij de vorige drie kinderen was ik het eerste trimester namelijk een wrak geweest. Nu stond ik, alsof er niets aan de hand was, de hele tuin te ontdoen van onkruid.

Leeg en verdrietig

Mijn onzekere gevoel bleek terecht. De tweede echo liet een veel te klein vruchtje zien. En het hartje, dat we enkele weken daarvoor nog zo krachtig hadden zien kloppen, was ermee gestopt. Ik was verslagen. Een miskraam. Er zat een dood kindje in mijn buik. Of ach, een kindje... ‘een klompje cellen’, zwakte ik het direct af. Ik vond dat ik niet zo dramatisch moest doen over iets waarvan je had kunnen incalculeren dat het mis zou gaan. Ik wilde er vanaf, dóór. Opnieuw zwanger worden. Weer dromen. Afwachten tot een spontane abortus wilde ik niet. Ik koos voor een curettage. De opluchting die ik na afloop hoopte te voelen, bleef uit. Het voelde niet alsof er ‘alleen maar een klompje cellen’ uit me was gehaald. Ik voelde me leeg. En intens verdrietig. Die leegte en dat verdriet herkent Daphne (37), coach en moeder van

Thomas (7) en Mathijs (4): “Zwanger worden was voor mij niet vanzelfsprekend, ik heb PCOS (polycysteus ovariumsyndroom) en had daardoor bijna geen eisprong. Maar met behulp van hormonen was ik toch zwanger geworden. Mijn man en ik waren superblij, onze kinderwens zat zó diep. Ik voelde me bij het zien van de positieve test meteen moeder, ik stroomde over van liefde. Ik was ook echt hartstikke zwanger, meteen al. Toen ik met zeven weken licht bloedverlies kreeg, werd ik angstig. De arts stelde me gerust: dit kon bij de termijn horen. Toch wees een echo niet veel later iets anders uit: mijn baarmoeder was leeg. De embryo had zich in mijn eileider genesteld, ik had een buitenbaarmoederlijke zwangerschap. Vanaf dat moment ging alles in sneltreinvaart, ik moest direct onder het mes. Mijn buik voelde zo leeg toen

op de natuurlijke manier zwanger worden zat er daarna niet meer in. “Ik was zo boos. Op mijn lijf en op de wereld.”

Geen vertrouwen

De omgeving probeert je in geval van een miskraam uiteraard te troosten. En vaak worden daarvoor woorden van hoop gekozen. ‘Je weet in elk geval dat je zwanger kunt worden’, bijvoorbeeld. Maar daar heb je op zo’n moment weinig aan, weet Monique (43), leidster op een kinderdagverblijf en moeder van Kyano (10) en Jaelynn (7): “Mijn eerste zwangerschap eindigde met negenenhalve week in een miskraam. Ik kreeg krampen, verloor bloed en op de echo was geen kloppend hartje meer te zien. Na de schok kwam het enorme verdriet. Ik werd heel onzeker: zou het wel lukken bij mij? Ik ben wel een jaar van slag geweest. Van vrouwen die ook een miskraam hadden meegemaakt, kreeg ik de meeste steun. Zij weten precies wat je voelt. Ook mijn vriend steunde me, maar wel op de mannenwijze. Hij is vrij nuchter en had het volste vertrouwen dat het goed zou komen. Ik had dat vertrouwen niet. Ik voelde dat sommige mensen vonden dat mijn verdriet na een tijdje ‘klaar moest zijn’, >

“SOMMIGE MENSEN VONDEN DAT MIJN VERDIET NA EEN TIJDJE ‘KLAAR MOEST ZIJN’”

ik wakker werd. Ik had niets meer. Geen echo, ik had nooit een kloppend hartje gezien. Alleen de herinnering en een positieve zwangerschapstest bleven over. Ik voelde me moeder zonder kind. Het verdriet was echt overweldigend. Mijn droom spatte uit elkaar.” Na Daphnes eerste miskraam ging het opnieuw mis. Weer kreeg ze een buitenbaarmoederlijke zwangerschap,

ik was immers 'maar' negen weken zwanger geweest. Maar die termijn maakt niets uit. Ook dan heb je in je hoofd al een kinderkamer ingericht. Je droomt al over een jongen of meisje, je kijkt naar kleertjes en je hebt het over namen."

'OOK ALS JE 'MAAR' NEGEN WEKEN BENT, DROOM JE AL OVER DIE BABY'

Miriam van der Kreijl (46) is expert in miskraambegeleiding. Ze schreef twee boeken over het verlies van een zwangerschap en richtte www.miskraambegeleiding.nl op. "We leven tegenwoordig in een maakbare wereld. Het idee is dat als je ergens maar je best voor doet, het lukt. Maar met een zwangerschap werkt het niet zo. Voor veel vrouwen is een miskraam de eerste grote gebeurtenis in hun leven waarbij het niet volgens plan gaat. Pas als het je overkomt, hoor je de verhalen van anderen. Dan merk je dat veel vrouwen hetzelfde verdriet hebben ervaren." Voor mij geldt dat inderdaad, ik ging er na drie gezonde kinderen eigenlijk niet vanuit dat het mis zou kunnen gaan. En de natuur haar gang laten gaan, daar had ik geen tijd voor, ik was immers al 'stokoud'. We waren de vierde zwangerschap ingegaan met behulp van ovulatietesten en een heuse vruchtbaarheidsapp. Als je wilt, krijg je tegenwoordig een pushbericht op je telefoon als je een eisprong hebt. Miriam: "Nee, we laten niets aan het toeval over. We plannen een kind.

Maar het kan dus ook misgaan. En dan overkomt je fysiek iets ingrijpends, daar gaat de eerste paar weken alle aandacht naartoe. En na alle heisa van het maandverband, komt de emotionele klap. Weinig mensen vragen er nog naar. De onzekerheid slaat toe: kan ik dit nog een keer aan?" Monique was ook bang dat het weer mis zou gaan: "Mijn onbevangingheid was weg toen ik de tweede keer zwanger was. Ik genoot wel, maar de angst overheerste. Ik moest die eerste drie maanden erg overgeven. Een goed teken, zeggen ze. Daar hield ik me maar aan vast. En gelukkig kreeg ik extra controles."

Tastbaar verlies

Miriam komt in haar praktijk ook veel vrouwen tegen die in vruchtbaarheidstrajecten zitten. Bij hen worden embryo's teruggeplaatst, die niet altijd innestelen. Medisch gesproken geen miskraam, maar wel degelijk een verlies, benadrukt ze: "Ook deze embryo's doen ertoe." Linda (48), verpleegkundige en coach en moeder van tweeling Tijn en Daan (10) en Benjamin (8) kan hierover meepraten. Twee jaar na de geboorte van de tweeling werd ze opnieuw zwanger met behulp van ivf. Ook deze keer waren er twee embryo's teruggeplaatst. "Ik voelde aan alles dat ik zwanger was van twee kinderen, maar bij de eerste echo zagen we dat een embryo het niet had gered. Ik heb daar veel last van gehad. Ik durfde het tegen niemand te vertellen, want er groeide toch een gezond kindje in mijn buik? Maar toen mijn ouders me een beeldje gaven van een vader, moeder en drie kinderen, brak ik. Er was nóg een kindje en dat gemis was voor mij sterk aanwezig. Dit kindje hebben we ook een naam gegeven: Abel. En ik draag een kruisje van een groene edelsteen om mijn nek ter herdenking. Mij doet dat goed, ook



Wie ouder is dan 42 heeft
50%
kans op een
miskraam

ALS JE HET NIET ALLEEN KUNT...

Merk je dat je het verdriet niet alleen kunt verwerken en dat je er aanhoudend last van hebt? Aarzel dan niet hulp te vragen. Dat kan bij een psycholoog of een praktijkondersteuner van de huisarts. Miriam van der Kreijl leidt sinds een paar jaar coaches op, die zich richten op miskraambegeleiding. Kijk voor adressen en info op www.miskraambegeleiding.nl.

7%
van de vrouwen
heeft na
4 maanden de
miskraam nog
niet verwerkt

WIST JE DAT...

- ... je een miskraam niet kunt voorkomen of tegenhouden? Wel is het zo dat gebruik van alcohol en het hebben van overgewicht het risico op een miskraam vergroten.
- ... de meeste miskramen worden veroorzaakt door een chromosomale afwijking? De natuur corrigeert dus een fout.
- ... je drie opties hebt bij een miskraam: afwachten, medicijnen of curettage?
- ... je meteen na een miskraam weer zwanger kunt worden?
- ... je na een miskraam het beste wel een menstruatie kunt afwachten voordat je weer zwanger probeert te raken? Zo kun je beter uitrekenen hoeveel weken je bent en dat voorkomt onnodige onzekerheid over de termijn.

Abel mag er zijn." Je verlies tastbaar maken of vormgeven, zoals Linda deed, kan waardevol zijn, vertelt Miriam. "Bij een miskraam heb je niets, geen urn, geen graf - hooguit een echo. Toch kan iets tastbaars helpen bij je verwerking. Je kunt iets maken of kopen. Of je schrijft een brief aan het kind dat je verloor."

Erover praten

Ik merk dat ik het nog steeds lastig vind mijn vierde zwangerschap in het rijtje met mijn kinderen te noemen. Monique doet dat wel. "Ik zeg dat ik drie keer zwanger ben geweest, maar twee kinderen heb. Dat doe ik pas de laatste jaren. Daarvoor vond ik het te moeilijk om erover te praten." Daphne meldt het ook nog niet zo lang, maar wél met overtuiging: "Als mensen vragen hoeveel kinderen ik heb, zeg ik dat ik er vier heb, waarvan er twee bij me aan de keukentafel zitten." Daphne draagt een armbandje

met twee bedels van een vlinder en een sterretje: "Maar ik draag deze twee kindjes vooral in mijn hart." Het kind dat er nooit heeft mogen zijn erkennen, is dus belangrijk. Daar moet ik blijkbaar nog een stap in maken. Nog steeds betrap ik me erop dat ik het bagatelliseer. Zodra het te dichtbij komt, switch ik naar de positieve modus. Dan ratel ik mijn tranen weg door te zeggen dat we er weer vol voor gaan en goede hoop hebben dat we over een jaar een gezonde baby in onze armen hebben. Maar dat het verdriet er nog in alle hevigheid is, merk ik als ik mijn interview met Miriam heb afgerond. De sluisen gaan meteen open als ik ophang. In tranen bel ik mijn vriend. Ik moet even huilen en hij geeft me die ruimte.

Niet onderschatten

Miriam: "Erover praten is belangrijk. Maak het verlies onderdeel van je gezin, heb het er met je eventuele andere kinderen over. Houd er ook rekening mee dat een nieuwe zwangerschap je gevoelens weer kan oprakelen. Maar ook de uitgerekenede datum kan een lastige dag zijn. Als het

fijn voelt die dag iets te doen om erbij stil te staan, doe dat dan vooral." Miriam stuurde mij na mijn miskraam haar laatste boek toe. Een speciaal herinneringsboek waarin ik kan schrijven over dat kindje dat slechts een droom bleef. Ik heb er wat 'gefeliciteerd, je bent zwangerkaartjes' in gedaan. En de eerste echo's. Zelfs de echo's van het levenloze vruchtje zitten erin. Voor nu is dat voor mij voldoende tastbaar. Als ik wil, kan ik ernaar kijken. Toch verwacht ik dat ik, als ik toch die gedroomde vierde baby in mijn armen heb, iets anders ga doen om mijn miskraam een plek te geven, als afronding. Ik zag laatst een vrouw met een prachtige kleine tattoo die haar kinderen symboliseert. En in het midden een klein sterretje. Ik weet het nog niet... Wel weet ik inmiddels dat we dit verdriet echt niet mogen onderschatten. ♥

REAGEREN?

Heb jij ook veel verdriet gehad om je miskraam en wil je daarover vertellen? Mail je verhaal dan naar post@vriendin.audax.nl.

