

DE IMPACT VAN EEN MISKRAAM

'Toen het hartje niet meer klopte, kon ik alleen maar huilen'

Als je een miskraam krijgt, spat in één klap je roze wolk uit elkaar. Hoe ga je om met het verdriet en hoe pak je de draad weer op? Drie vrouwen en een deskundige vertellen.

Caro (27) had nooit verwacht dat het haar zou overkomen. Ze was immers jong, kerngezond, ze rookte en dronk niet. Toch ging die eerste zwangerschap vorig jaar mis. "We waren in shock, mijn vriend en ik. 'Ik heb verdrietig nieuws voor jullie. Het hartje van jullie kindje klopt niet meer', zei de verloskundige. Ik was

tien weken zwanger en we hadden al een goede echo gehad. Ik had geen bloedverlies, geen buikpijn, nog niets. 'Weet je het honderd procent zeker?' vroeg ik.

De verloskundige pakte mijn hand. 'Tweehonderd procent, lieverd', antwoordde ze. Ik kon alleen maar huilen. Thuis belden we verslagen onze ouders, broers en zus op. We hadden het alleen aan hen en onze beste vrienden verteld. De miskraam gebeurde op een woensdag. Ik meldde me op mijn

werk met een smoes ziek, kreeg tabletten die ik in moest brengen en vrijdag verloor ik het vruchtje. Weg was het. Alsof het nooit bestaan had. Dat weekend hebben we samen gerouwd. Daarna wilde ik het afsluiten en door. Op maandag ben ik gewoon weer aan het werk gegaan. Maar het was allemaal zo dubbel. Het was fijn afleiding te hebben, maar tegelijkertijd vond ik het lastig dat niemand van mijn collega's ervan wist en er dus ook niemand vroeg hoe het met me ging. Het alsnog aan mijn collega's vertellen deed ik liever niet. Ik was bang dat als iedereen van mijn kinderwens wist, alle ogen vanaf dan op mij gericht zouden zijn of ik misschien weer zwanger zou zijn."

Verbonden

Caro wilde na haar miskraam graag weer snel door. Miriam van Kreijl, oprichtster van Miskraam-begeleiding Nederland, hoort dat vaker. "Veel vrouwen die een miskraam krijgen, vinden dat ze er niet zo'n punt van moeten maken. Het gebeurt immers zo vaak en de

zwangerschap was nog pril. Vrouwen kunnen best hard zijn voor zichzelf." En dat terwijl een miskraam je leven compleet op z'n kop kan zetten. Miriam: "Een zwangerschap verandert iets aan je identiteit. Ook al is je zwangerschap nog maar heel pril, dan al kun je moedergevoelens hebben. Het is wetenschappelijk bewezen dat, hoe kort je zwangerschap ook geduurd heeft, er iets definitief veranderd is in je lichaam. Er zijn daadwerkelijk cellen van de >

Een miskraam is een spontane en ongewilde afbreking van een vroege zwangerschap tot 20 weken. De medische term is *missed abortion*. Je kunt klachten hebben (bloedverlies, pijn) maar dat hoeft niet.

'NATUURLIJK WIST IK DAT HET OOK MIS KON GAAN, MAAR DAAR HIELD IK GEEN SECONDE REKENING MEE'

zwangerschap in je lijf terug te vinden. Het is fascinerend en troostend tegelijk dat de verbinding met het kind-in-wording al in de prille zwangerschap niet alleen emotioneel, maar ook fysiek waarneembaar is. Je bent niet gek dat je je al verbonden voelde.”

Schuldgevoel

Caro was drie maanden na haar miskraam opnieuw zwanger. En bang dat het opnieuw mis zou gaan. “De onbevangenheid die ik bij de eerste zwangerschap voelde, was weg. Het was niet langer leuk spannend, maar eng. Ik durfde er niet in te geloven dat het deze keer goed zou gaan, durfde me niet te hechten aan het kindje. De uitgerekende datum komt dichtbij en sinds een paar weken kan ik er pas van genieten en durf ik erop te vertrouwen dat het goedkomt.” Dat je na een miskraam minder vertrouwen hebt in je lijf, is iets wat Miriam ook regelmatig hoort. “Het is begrijpelijk, maar ook zo jammer. De kans op nog een miskraam

na een eerste miskraam is in veel gevallen niet groter. Toch durven veel vrouwen zich na een miskraam bij een volgende zwangerschap pas te hechten als ze de baby in hun buik voelen bewegen. ‘Eerst maar eens zien dat het goed gaat’, redeneren ze. Ook voelen vrouwen, volgens Miriam, naast blijdschap over de nieuwe zwangerschap soms ook schuldgevoel naar het kindje dat er niet kwam. Mirjam: “Of ze voelen zich juist schuldig tegenover het nieuwe kindje, omdat ze daar door de eerdere miskraam niet onbezorgd van kunnen genieten. Wat je kunt doen, is het kindje in je buik vertellen dat je je soms zorgen maakt omdat het de vorige keer misging, maar dat het heel welkom is. Hiermee geef je erkenning aan de zorgen. Je maakt onderscheid tussen je vorige en je huidige zwangerschap. Praten met kindje helpt bij het verbinden, die hechting



tussen jou en je kind begint al in de eerste duizend dagen tellend vanaf de conceptie.”

Onzeker

Fanny (41) kreeg op haar 39ste na elf weken zwangerschap een miskraam. Het was haar eerste zwangerschap. “Ik was er kapot van. Ik had er eerlijk gezegd nauwelijks rekening mee gehouden dat het mis zou kunnen gaan.” Ze werd er vervolgens door meerdere mensen op gewezen dat een miskraam op haar leeftijd helemaal niet gek is.

FEITEN EN CIJFERS

- Zo’n 10 tot 15% van alle zwangerschappen eindigt in een miskraam.
- Jaarlijks krijgen zo’n 20.000 vrouwen in Nederland een miskraam.
- Een miskraam ontstaat meestal in de eerste twaalf weken van de zwangerschap.
- Een miskraam is bijna niet te voorkomen. Wel kun je door een gezonde leefstijl zorgen voor een zo goed mogelijke start van je zwangerschap.
- Tot 35 jaar is de kans op een miskraam 1 op 10. Tussen 35-40 jaar 1 op 5 à 6. Tussen 40-45 jaar 1 op 3. En boven de 45 jaar eindigt de helft van alle zwangerschappen in een miskraam.
- De meeste vrouwen raken na een miskraam spontaan weer zwanger en meestal verloopt zo’n zwangerschap zonder problemen.
- Risicofactoren voor een miskraam zijn hoge leeftijd, roken, alcoholgebruik en overgewicht.

“Het was goedbedoeld, dat weet ik wel. Maar wat moest ik met die opmerking? Ik ben mijn man pas op latere leeftijd tegengekomen. We wilden eerst nog twee jaar samen genieten en pas daarna aan een gezin beginnen. De opmerkingen maakten mij alleen maar onzeker.” “Een miskraam kan je behoorlijk overvallen”, aldus Miriam. “Je wordt zwanger met het plan een kindje te krijgen. Een miskraam overkomt altijd een ander, tot het jou overkomt. Het klopt dat leeftijd een rol speelt, maar het is niet troostend als mensen dat benoemen als het mis is gegaan. Je hebt het te doen met je eigen leeftijd. Die kun je niet veranderen.” Fanny was vijf maanden na haar miskraam opnieuw zwanger en heeft inmiddels een zoontje van anderhalf. “Ik merkte al meteen toen ik zwanger was dat ik bang was voor weer een miskraam en daar wilde ik vanaf. Via de huisarts ben ik bij een miskraamcoach terechtgekomen. Met haar over mijn angst praten hielp me enorm. En ik ben me bewust gaan focussen op de band met het kindje in mijn buik, onder meer door voor hem te zingen en tegen hem te praten. Dat voelde in het begin wel een beetje gek, maar ik merkte dat ik er echt baat bij had.”

Allergrootste droom

Fallon (33) was net zeven weken zwanger toen het misging. “Het was onze eerste zwangerschap en we waren euforisch. Iedereen in mijn omgeving was op de hoogte, ik had het nieuws met zes weken zelfs al op Instagram gezet en ik heb me echt moeten inhouden om niet al een start te maken met de baby-uitzet. Het is mijn allergrootste droom om moeder te worden. Dat ik zo snel na het stoppen met de pil zwanger raakte, heb ik blijkaar opgevat als een gegarandeerde successtory. Natuurlijk wist ik dat het ook mis kon gaan, maar daar hield ik geen seconde rekening mee. In mijn gedachten was ik al bij de volgende stap in het proces: de gender reveal.”

Toen Fallon op een ochtend plots bloed verloor en de verloskundige later die dag geen kloppend hartje kon vinden, stortte haar wereld in. “Heel gek misschien, maar ik schaamde me. Wat had ik me laten gaan... Nu moest ik op Instagram zetten dat het mis was gegaan. Ik heb best wat volgers, ook volgers die ik helemaal niet zo goed kende. Waarom had ik het al die mensen verteld? Waarom was ik niet wat voorzichtiger geweest? Nou ben ik nogal van het delen, dus heb ik diezelfde middag nog het verdrietige nieuws online gegoooid. Meteen daarna heb ik Instagram van mijn telefoon verwijderd. Ik kon het gewoon even niet aan. ‘Volgende keer kun je beter wachten tot je de twaalfwekengrens over bent. Dat deed in mijn tijd iedereen’, zei mijn moeder. Daardoor voelde ik me nog rotter.” Miriam: “Het is inderdaad een wat ouderwets idee dat je moet wachten tot twaalf weken om je zwangerschap wereldkundig te maken. Mocht je het nog niet tegen iedereen willen vertellen, dan kun je er ook voor kiezen het alleen te delen met de mensen met wie je het ook wil delen als het mis zou gaan. Fallon heeft geen enkele reden om zich te schamen. Ze heeft zich verbonden gevoeld met het kindje, dat is toch

‘OOK AL IS JE ZWANGERSCHAP NOG MAAR HEEL PRIL, DAN AL KUN JE MOEDER-GEVOELEN HEBBEN’

EEN MISKRAAM, EN DAN?

Zorg dat je, als je een miskraam hebt, niet alleen bent – je kunt veel bloed verliezen of duizelig worden. Ga niet in bad, gebruik geen tampons en bel een arts of verloskundige. Zorg dat je voldoende maandverband en pijnstilling in huis hebt. Wil je het vruchtje opvangen, plas dan door een vergiet dat je in het toilet hangt. Je kunt ervoor kiezen de natuur z’n werk te laten doen, maar je kunt het proces ook helpen/versnellen door medicijnen te gebruiken. Ook een operatie behoort tot de opties, laat je hierover goed voorlichten door je gynaecoloog of verloskundige. Een miskraam kan veel impact hebben, neem de tijd ‘m te verwerken. Houd er ook rekening mee dat je lijf nog vol hormonen zit, waardoor je je fysiek en mentaal anders kunt voelen dan normaal.

alleen maar mooi? Niet gek dat ze dat wilde delen met haar omgeving. Het was misschien microscopisch klein, maar daarnaast was het ook nog veel meer.” Fallon: “Ik vond het een heftige periode. Je hebt niet alleen je eigen emoties, maar moet ook dealen met reacties van mensen in je omgeving. ‘Wees blij dat je tenminste zwanger kunt worden’, zei een collega tegen me die al wat langer een kinderwens heeft. Natuurlijk was het fijn dat ik zwanger kon worden. Maar ik had die zwangerschap alleen niet volbracht en dat deed en doet nog steeds pijn, ondanks dat ik nu een dochtertje van twee heb.”

Verhalen delen

Miriam adviseert vrouwen die een miskraam hebben gehad er vooral over te praten. “Met je partner, maar ook met bijvoorbeeld een vriend(in), je zus, collega, buurvrouw... Het hoeft niet per se iemand te zijn die ook een miskraam heeft gehad, als het maar iemand is bij wie je je vertrouwd voelt. Door je verhaal te delen, zul je merken dat je niet de enige bent die dit is overkomen, die wetenschap en de herkenning is vaak fijn.” Miriam adviseert ook om over iets tastbaars na te denken. “Een gedenkplekje in huis met de eerste echo of zwangerschapstest, bijvoorbeeld. Daar kun je een kaars bij branden. Schrijven helpt ook. Het

kan fijn zijn het kindje dat er zo kort was een brief te schrijven. Mogelijk wil je partner dat ook wel en kunnen jullie het elkaar laten lezen.” Voor Noor (36) is het alweer vijf jaar geleden dat ze een miskraam had. Inmiddels is ze twee gezonde kinderen verder, maar ze denkt nog vaak aan het kindje dat er niet kwam. “Je merkt aan alles dat je omgeving het maar raar vindt dat je daar nog over praat, maar voor mij hoort dat kindje erbij. Alleen mijn beste vriendin, die ook een miskraam heeft gehad, snapt precies wat ik bedoel. Vorig jaar kreeg ik van mijn man voor mijn verjaardag een armbandje met twee bedeltjes met de initialen van onze kinderen. Mijn beste vriendin gaf me op Moederdag een derde bedeltje met een sterretje. Ik kan niet onder woorden brengen hoeveel dat voor mij betekende.” ♥

LUISTER- EN KIJKTIP

- In iedere aflevering van de podcast *Miskraammonologen* hoor je een persoonlijk verhaal over miskramen, verteld door vrouwen én door mannen die ze zelf meemaakten en door (zorg)professionals.
- Film maker Janna Stolp (39) maakte de documentaire *Maar je was er wél* over de emotionele impact van een miskraam. Online te zien op NPODOC.nl en NPO Start.

TEKST: HESTER ZITVAST. ILLUSTRATIE: GETTY IMAGES.