



Het aantal vrouwen dat een miskraam krijgt, is hoog en de impact vaak groot. © iStock

1 op de 4 vrouwen krijgt een miskraam, rouwen is belangrijk: 'Er was een kindje in mijn buik, maar dat leeft niet meer'

Een zwangerschap die afbreekt tot zestien weken is officieel een miskraam, erna heet het een vroeggeboorte. Maar het verdriet om het verlies is in beide gevallen even groot. Experts leggen uit: „Herdenk je zwangerschap, geef het een rol.”

Elleke van Duin

16 oktober 2025, 19:15

„Acht jaar geleden had ik mijn derde en laatste miskraam. Na negen jaar proberen zwanger te worden, was dit de eerste keer dat het bleef zitten. Maar na twaalf weken ging het toch mis. Ik was ontroostbaar.”

Systemisch coach Nicolien Scholten (45) ging in therapie. In de werkkamer van haar psycholoog stonden foto's van diens kinderen. „Ze vroeg vooral hoe ik mijn gedachten positiever kon ombuigen en ik me anders kon gedragen. Dat was wel helpend, maar ging niet over de pijn die ik had door het verlies en wat het voor mij betekende geen moeder te kunnen zijn. Ik bleef verdrietig.”

Vaak onopgemerkt

Het verlies van een baby tijdens de eerste zestien weken van de zwangerschap heet in Nederland officieel een miskraam. Overlijdt de baby na de 16e week in de baarmoeder of tijdens de bevalling, dan wordt er gesproken van een vroeg- of een stilgeboorte. De medische term is intra-uteriene vruchtdood (iuvd). De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) houdt hiervoor 20 weken aan als grens.

Jaarlijks krijgen ongeveer 20.000 vrouwen in Nederland een miskraam, wat neerkomt op ongeveer 1 op de 10 zwangerschappen. Geschat wordt dat het werkelijke aantal zelfs hoger ligt, mogelijk rond de 15 procent, omdat niet alle miskramen worden opgemerkt. Een kwart van alle vrouwen krijgt uiteindelijk in haar leven met een miskraam te maken.

Foutje in de chromosomen

Als oorzaak zijn er meerdere factoren te noemen. Vaak is er iets niet goed gegaan bij de bevruchting waardoor er sprake is van een chromosoomafwijking en de ontwikkeling van het vruchtje stopt, zegt de poli vroege zwangerschap van het Radboudumc. 'Andere oorzaken kunnen zijn: leeftijd van de moeder (tot 35 jaar is de kans ongeveer 1 op 10, tussen de 35 en 40 jaar 1 op 5 of 6) en stollingsafwijkingen.

In incidentele gevallen kunnen infecties of afwijkingen aan de baarmoeder, zowel qua vorm als een afwijking binnenin, zoals een vleesboom, een rol spelen. Ook roken en overgewicht verhogen de kans op een miskraam.'

Een miskraam is geen keuze, het overkomt je. Zelf heb je er dus geen invloed op. Een miskraam kan niet worden opgewekt, veroorzaakt worden door lichamelijke inspanning als vrijen, vallen, fietsen, paardrijden en heeft over het algemeen (bijna) geen invloed op een volgende zwangerschap. Na twee miskramen is de kans op een nieuwe miskraam 25 procent en na drie miskramen ongeveer 35 procent.

Pril verlies

Tien jaar geleden werd miskraambegeleiding nog afgedaan als onzin, zegt Mirjam van Kreij van [Miskraambegeleiding Nederland](#). „Toen ik ermee begon, kreeg ik veel commentaar. Waarom zouden we aandacht geven aan het verlies van een kindje in wording? Daar zou je zogenaamd toch nog niets van kunnen voelen of een band mee kunnen hebben.”

Maar zo eenvoudig is dat niet, stelt Van Kreij, die zelf haar tweelingbroer verloor in het begin van hun moeders zwangerschap. „Pril verlies is belangrijk. Ongeboren kinderen doen er net zo goed toe, ook voor de rest van het gezin. Die invloed is vaak levenslang merkbaar.”

Reacties omgeving

Ten eerste kan onverwerkt verdriet van een miskraam van invloed zijn op een nieuwe zwangerschap. Van Kreij: „Mensen durven niet volledig blij te zijn tijdens de zwangerschap, zijn bang dat het alsnog misgaat.” Reacties uit de omgeving helpen daar niet aan mee.

„Goedbedoeld, maar opmerkingen als: ‘Het komt ook zoveel voor, dan kun je bijna incalculeren dat het wel een keertje mis kan gaan’ en ‘Waarschijnlijk mankeerde het kindje wat, het is maar beter zo’ zijn niet helpend. Of een schoonmoeder die zegt; ‘Ik moest er vroeger ook gewoon overheen stappen, dus maak er niet zo’n punt van.’” Laat staan als het je tweede of derde miskraam is en iemand zegt: ‘Gelukkig heb je er al ervaring mee.’”

Onbezorgd zwanger zijn na een miskraam valt niet mee. „Stellen kunnen moeite hebben om zich te hechten aan het nieuwe kind”, legt Van Kreij uit. „Ze voelen zich schuldig dat het eerder mis ging. Ook hier kunnen opmerkingen uit de omgeving niet helpend zijn, zoals: ‘Vergeet je verdriet, focus je nu op je nieuwe kind.’”

Herinnering blijft

Dat ervoer ook Lotte van Drunen (41), klinisch psycholoog, die twaalf jaar geleden beviel van een gezonde dochter. Erna werd ze opnieuw zwanger, maar haar zoontje overleed met 23 weken. Er volgden nog twee miskramen en een buitenbaar-moederlijke zwangerschap. „In deze periode van mijn zwangerschapsverliezen merkte dat ik in mijn werk bepaalde dingen uit de weg ging, zoals het

begeleiden van zwangere vrouwen en kinderen met veiligheidsissues. Toen kwam onze jongste dochter. Zielsgelukkig waren we. Maar ook nog verdrietig.”

Rouwverdriet verwerk je volgens haar niet, je erkent het, gaat het aan en leert je opnieuw verhouden tot de wereld. „Het gaat erom dat je het verlies verweeft in het dagelijks leven. De ergste pijnlijke randjes gaan er af en het gevoel en de herinnering aan die zwangerschap zullen een andere plaats innemen in je leven, maar zullen altijd bij je blijven. Daarom geloof ik ook niet in vragen als: heb je het al verwerkt?”

Van Drunen merkte vijf jaar geleden dat het tijd werd om haar ervaringen mee te nemen in haar werkzaamheden. Ze ontwikkelt momenteel een online training voor ouders in rouw.

Vertel het je kind

Van der Kreij raadt ouders aan hun levende kinderen te vertellen over de miskraam. Ze zijn er bij gebaat te horen over wat er gebeurd is met de baby in mama's buik. „Maak er geen geheim van, een heet hangijzer waar omheen bewogen moet worden. Bovendien staan kinderen vaak veel dicht bij leven en dood dan volwassenen. Dus: vertel het ze, of ze nu klein zijn of wat ouder, betrek ze erbij.

Het is fijn voor hen als er woorden gegeven worden aan iets wat er in de lucht hangt. Intergenerationele trauma's worden altijd doorgegeven, dit is nu typisch iets wat lichter gemaakt kan worden. Zeg bijvoorbeeld: 'Er was een kindje in mijn buik, maar dat leeft niet meer'. Kinderen reageren heel puur; ze gaan vaak door met spelen om er een week later ineens op terug te komen.”

Slingerbeweging

„Een miskraam vraagt om rouwen. En rouwen is hard werken”, stelt ook Van Kreij. „Volgens het [Duale Procesmodel](#) uit 1999 van Margaret Stroebe en Henk Schut gaat dat volgens een slingerbeweging. Soms gaat het om doorleven van verdriet, soms gaat het over doorgaan met leven. Maar de slinger blijft heen en weer gaan. In een relatie heb je allebei je eigen slingerbeweging, dat kan ingewikkeld zijn. Een miskraam kan daardoor ook van invloed zijn op je relatie. Heel generaliserend zijn mannen relatie vaker herstelgericht en vrouwen vaker verliesgericht. Het vraagt voor beiden veel om elkaar daarin te vinden.”

Verlies vergt moed

Na twaalf jaar stopten Nicolien Scholten en haar man met hun zwangerschap pogingen. „Wij zijn onverklaarbaar onvruchtbaar. Klinischer kun je het niet omschrijven. Toen pas kwam er ruimte voor mijn verlies.”

Ze besloot haar ervaring mee te nemen en volgde de opleiding tot gecertificeerd miskraamcoach. „Ik leerde het verdriet een plek te geven door middel van een familieopstelling. Naast persoonlijk leiderschap begeleidt ze in haar praktijk [Moed!](#) nu ook vrouwen en stellen bij een miskraam en bij een on vervulde kindwens. „Om het verlies van een miskraam te kunnen verwerken is moed nodig. Moed om het verlies aan te kijken en te doorstaan.”