



[Sophie Rietmulder Miskraam](#) Bijgewerkt: 2 mrt 2026

Leestijd: 5 minuten

## Miskraambegeleidster Miriam: zo vertel je je kind over je miskraam



Voor veel ouders is het een van de moeilijkste gesprekken die er is. Hoe vertel je je kind dat het broertje of zusje in je buik er niet meer is? En vanaf welke leeftijd begin je daar eigenlijk over? Miriam van Kreij van Miskraambegeleiding Nederland begeleidt ouders bij dit soort vragen en leidt anderen op tot miskraamcoach. In haar werk ziet ze hoe groot het verdriet kan zijn, maar ook hoe veerkrachtig kinderen vaak reageren. Aan J/M Ouders vertelt ze hoe je het gesprek kunt aangaan als er een miskraam is geweest.

### Wanneer vertel je je kind over je miskraam?

Miriam: “De zwaarte van het gesprek over een [miskraam](#) zit vaak bij de ouders, niet bij de kinderen. Wij dragen de lading, het verdriet, de toekomst die we al voor ons zagen. Kinderen staan een stuk dichterbij leven en dood. Je kunt het vertellen op het moment dat het voor jou goed voelt.

Vind je het moeilijk om het te vertellen? Zeg het dan eerst als je kindje slaapt. Dat raad ik echt aan. Zie het als een soort generale repetitie. Dan kun je hardop oefenen wat je wilt zeggen en voelen wat het met je doet.

En als je opnieuw zwanger bent na een miskraam: vanaf het moment dat het kindje in je buik zit, kun je ertegen praten. Vertel het dat je het spannend vindt, omdat het de vorige keer misging. En dat het heel welkom is om door te groeien. De eerste duizend dagen van hechting zijn belangrijk, en die beginnen al bij de conceptie.”

## Hoe vertel je je kind over een miskraam?

“Stem je uitleg af op hoe jij er zelf naar kijkt. Misschien ben je heel nuchter over de miskraam, dan kun je het ook nuchter vertellen. Voor ouders bij wie het als een groot verlies voelt, zal het anders klinken. Beide zijn goed.

Je kunt bijvoorbeeld zeggen: ‘Er was heel kort een kindje in mama’s buik, maar het leeft niet meer.’ Het is belangrijk om duidelijk te maken dat het definitief is. Dat geeft kinderen rust. Ze weten dan waar zij staan in de kinderrij.”



Miriam van Kreij begeleidt gezinnen bij het verwerken van een miskraam. Foto: Lyanne Oussoren

## Gebruik duidelijke woorden en hulpmiddelen

“Kinderen volgen hun ouders. Hoe jij het brengt, is voor hen de toon. Wat helpend kan zijn, zijn prentenboeken over verlies of een miskraam, zoals ‘Kindje in de wolken’ van Wanda Ottens & Inge Adema, of ‘Voor altijd ons kind’ van Marjolein Visser & Janneke Ipenburg. Die kun je kopen of lenen bij de bibliotheek. Meer voorbeelden van prentenboeken over miskramen en het verlies van een kindje in de zwangerschap zijn te vinden op de website van [Miskraambegeleiding Nederland](#).

Peuters en kleuters pakken zo’n boek er soms zelf weer bij en vragen om het voor te lezen. Dat helpt hen om het onderwerp op hun eigen tempo te verwerken. En het helpt ouders ook om er steeds even bij stil te staan.”

## Je hoeft niet alle antwoorden te hebben

“Soms stellen kinderen vragen waar je zelf geen antwoord op hebt. Of vragen die emotioneel moeilijk zijn. Dan mag je gewoon zeggen: ‘Ik heb daar helaas geen antwoord op.’

Dat is voor een kind ook een belangrijke les. Dat er soms geen antwoord is. Kinderen zijn vaak opener en eerlijker dan volwassenen. Ze stellen vragen die een buurvrouw of vriendin niet durft te stellen. Dat kan juist helpend zijn.

We hoeven niet alle antwoorden te hebben als ouders. Sommige dingen zijn groter dan wat we met ons hoofd kunnen bevatten. Dat mag je ook zo benoemen.

Wat voor kinderen fijn kan zijn bij verwerking van dit onderwerp, is iets maken. Iets creatiefs. Samen kleien, een tekening maken of iets bakken voor het kindje dat er niet mocht komen. Dat kan een verbindende ervaring zijn.

### **Zorg eerst voor jezelf**

“Hoe geef je ruimte aan je eigen verdriet en bewaak je tegelijk de veiligheid voor je kind? Door eerst bij jezelf stil te staan. Zoals ik eerder aangaf, vertel het bijvoorbeeld eerst terwijl je kindje slaapt, zodat je kunt voelen wat het bij jou oproept. Of bespreek met je partner of een vriendin hoe je het wilt vertellen.

Wees er eerst voor jezelf. Denk het gesprek uit. Dat er tranen zijn, is oké. Kinderen mogen zien dat het een verdrietig onderwerp is. Dat maakt het niet onveilig, het maakt het echt.

Op de website van Miskraambegeleiding Nederland staat een [stappenplan](#) dat ouders kan helpen bij dit gesprek.”

### **Niet vertellen mag ook**

“Je bent als ouder niet verplicht om het te vertellen. Dat is echt een eigen keuze. De Vlaamse rouwprofessor Manu Keirse zegt: ‘Vertel het niet alleen degenen die oud genoeg zijn om het te begrijpen, maar ook de heel jonge kinderen en zij die later worden geboren.’

Maar als je ervoor kiest om het niet te vertellen, onderzoek dan goed wat je reden is. En als je merkt dat je zelf meer nodig hebt om je verdriet te verwerken, gun jezelf dan hulp. Zodat je met vertrouwen verder kunt.”

Miriam van Kreijl is auteur van [‘Begeleiding van vrouwen met een miskraam’](#) en [‘Als je je kindje verliest in de zwangerschap’](#).

*Dit onderwerp kan veel oproepen, ook als een miskraam al lang geleden is. Merk je dat je behoefte hebt aan extra steun of begeleiding? Neem dan gerust contact op met een [professional](#). Je hoeft het niet alleen te doen.*

#### **Dit zijn de best gelezen artikelen van dit moment:**

- Expert waarschuwt: wat ouders moeten weten over [‘meidenhuizen’](#) op WhatsApp
- Sandra (45) viert de eerste onvoldoende van haar kind: [‘Fouten maken mag’](#)
- Mentor Lucas kreeg een telefoontje van een boze vader: ‘Er hoeft niet veel te gebeuren of ik [doe iemand wat aan’](#)
- Juf Cynthia (33) stapte uit het onderwijs: [‘Een kleuterklas van 34 kinderen is niet veilig’](#)
- Zoveel [kinderbijslag krijg je per inkomen](#), nu en in nieuwe regeling