

EEN MISKRAAM TIJDENS DE MEDISCHE MOLEN

DUBBEL VERDRIET?



Na maanden of jaren proberen is het gelukt: je bent zwanger! De zwangerschapstest is écht positief. Maar dan gaat het alsnog mis. Drie vrouwen vertellen hoe ze daarmee omgaan. Ontneemt de miskraam ze het vertrouwen in hun lichaam? Of lukt het ze hoop te putten uit de zwangerschap?

Tielke (37) wordt in 2011 zwanger na een medisch traject van twee jaar. 'We waren dolblij. Eindelijk was het gelukt!' Maar bij de bloedtest die volgt op de zwangerschapstest blijken de hCG-waarden laag, de kans op een miskraam is groot. 'Meteen voelde het dubbel: moest ik blij zijn of juist verdrietig?'

Na zeven weken zwangerschap krijgt Tielke buikpijn. Twee weken later zet de miskraam door. 'Ik was intens verdrietig. De zwangerschap belichaamde mijn toekomst en die viel weg. Ik voelde me moedeloos. Net of alles wat ik had gedaan en ondergaan voor niks was geweest.'

Miriam van Kreij is coach en richt zich in haar praktijk MirreMaan op vrouwen die vroeg in de zwangerschap een kindje hebben verloren. Ze herkent de reactie van Tielke. 'Als je in een vruchtbaarheidstraject zit, ben je vaak al langer heel bewust bezig met je kinderwens. Het voelt extra wrang als het vervolgens misgaat. Al is het embryo een paar cellen groot: het leeft. Het maakt je moeder en doet wezenlijk iets met je identiteit.'

'Meteen voelde het dubbel: moest ik blij zijn of verdrietig?'

Wanneer een zwangerschap na een vruchtbaarheidsbehandeling eindigt in een miskraam, is het moeilijk om vertrouwen in je lichaam te houden. 'In zo'n medisch traject heb je zelf minder in de hand,' stelt Van Kreij. 'Er gebeurt zo veel buiten je lijf. Het vraagt veel van je om dicht bij jezelf te blijven. Hoe langer je in zo'n traject zit, des te groter die uitdaging is.'

Tamara (38) wordt op haar 33e voor het eerst moeder. Omdat de gewenste tweede zwangerschap uitblijft, wordt ze doorverwezen naar het ziekenhuis. Een oorzaak voor de verminderde vruchtbaarheid wordt niet gevonden, wel wordt gestart met vruchtbaarheidsbehandelingen. Stap voor stap groeit Tamara in het traject. Na zes vruchteloze IUI-behandelingen volgt in de zomer van 2014 de eerste IVF-poging. Die is meteen raak. 'Hoewel ik vol vertrouwen was, hield ik er in mijn achterhoofd rekening mee dat het mis kon gaan. Na twaalf weken zwangerschap kreeg ik een miskraam. Dat was heftig.' Des te heftiger omdat de miskraam zich aandient op een ongelukkig moment: terwijl Tamara op de bruiloft van vrienden is. 'Ik heb het vruchtzakje opgevangen en bekeken. Het was heel klein, maar het vruchtje was duidelijk te zien. Ik heb mijn man erbij gehaald en gezegd: "Je moet kijken." Het voelde goed dat hij het ook had gezien.'

'Al is het embryo een paar cellen groot: het leeft'

Het lukt haar om de miskraam gevoelsmatig te parkeren en weer aan te sluiten bij de trouwceremonie. 'Het verdriet kwam 's avonds thuis, na afloop van de bruiloft. Maar de volgende ochtend voelde ik ook al opluchting: ik kon dus wel zwanger worden!'

Dat er een vruchtbaarheidstraject aan vooraf was gegaan, maakte de miskraam niet zwaarder voor Tamara. 'Ook omdat dat traject niet als een enorm offer voelde. De kans om zwanger te worden was alle inspanningen meer dan waard.' Van Kreij ziet een dergelijke nuchterheid vaker terug. 'Er zijn veel vrouwen die zo denken. Je kunt verdrietig zijn en toch rationeel reageren. Hoe dichter je bij jezelf kunt blijven, hoe soepeler je kunt manoeuvreren tussen alle emoties die er zijn.'

Geen kloppend hartje

Rosalie (36) zit twee jaar in de medische molen als ze in 2014 zwanger wordt, als resultaat van de vierde IUI-poging. Na tien weken zwangerschap krijgt ze een derde echo. Daarop is geen kloppend hartje te zien. 'De gynaecoloog vroeg direct hoe ik het weg wilde laten halen. Meteen ging ik op de rem staan. Dit ging te snel! Ik heb een second opinion aangevraagd.' Helaas blijkt het te kloppen. Rosalie kiest voor een curettage, die ze onder volledige narcose ondergaat. 'Toen ik wakker werd, was ik vooral blij dat ik van die vreselijke buikpijn

verlost was. Ik vond het jammer, maar mijn eerste gedachte was dat het zo had moeten zijn.'

Elke vrouw beleeft een miskraam op haar eigen manier.

Van Kreij benadrukt dat je het mag zien als een verlies.

'Het kind dat er zo kort was, is ook jouw kind. Erken dat je moeder bent, ook al loopt je kind niet rond in huis.'

Volgens Van Kreij kan het ongeborn kind op allerlei manieren symbolisch een plek krijgen. 'De vorm maakt niet uit, als de manier maar bij je past. Doe wat voor jou goed voelt en klopt. Iedere vrouw heeft daarin haar eigen weg te vinden.'

Tekening

Rosalie voelt na de miskraam sterk de behoefte iets met haar ervaring te doen. 'Tot mijn 16^e tekende ik veel. Na de miskraam heb ik dat weer opgepakt. Ik was onzeker of ik het nog wel kon. Uiteindelijk deelde ik mijn tekening van een kleine baby op Instagram. Daar kreeg ik veel reacties op! Niet alleen gesprekken over de miskraam zelf, maar ook vrolijke en bemoedigende reacties: "Wat goed dat je dit hebt gedaan!" Het heeft mij enorm geholpen.'

'Erken dat je moeder bent, ook al loopt je kind niet rond in huis'

Ook Tamara wil haar verdriet om de miskraam symbolisch markeren. 'Niets doen voelde niet goed. Een week na de miskraam ben ik met mijn man teruggegaan naar de trouwlocatie en heb daar een kaarsje gebrand. Het vruchtje zelf had ik mee naar huis genomen. Ik wilde het graag in onze tuin begraven, onder de vijgenboom. Elke dag loop ik langs de boom, die ook jaarlijks vruchten geeft. Dat vond ik een mooie symboliek. Uiteindelijk voelde die plek voor mijn man te confronterend en vonden we een plekje achter in de tuin dat voor ons beiden goed voelde.'

Rollercoaster van emoties

Tielke twijfelt na de miskraam een tijd lang voortdurend aan zichzelf. 'Ik dacht dat het nooit ging lukken. Ik had weinig geloof meer in mijn lichaam. Dat het niet gelukt was, voelde als mijn schuld. Het was of ik in een rollercoaster van emoties zat.'

Een nieuwe poging en daarmee het risico op weer een miskraam durft ze niet aan. Tielke besluit de tijd te nemen en

onderneemt samen met haar man leuke dingen. De gedachte aan een leven met kind duwt ze weg. Toch blijft het op de achtergrond knagen. 'We hadden nog twee cryo's, ingevroren embryo's. Op een dag voelde ik: die kan ik leven geven! Een half jaar na de miskraam gaf dat de doorslag het toch weer te proberen. Twee keer is een cryo teruggeplaatst, beide keren resulteerde dat in een zwangerschap. Inmiddels ben ik 35 weken zwanger van de tweede.'

'Op een dag voelde ik: die twee cryo's kan ik leven geven'

Bij Tamara en Rosalie zorgt de miskraam niet voor onzekerheid. Integendeel: het zet ze er juist toe aan om door te gaan. Rosalie: 'Tot de miskraam zat ergens in mijn hoofd de gedachte: "Als het niet lukt, dan lukt het niet." Maar na de miskraam was dat gevoel weg. Ik was ervan overtuigd dat ik door zou gaan tot de behandeling wel succesvol was. Ik kon zwanger raken, dat was nu bewezen!' <<

MISKRAAM

Ongeveer een op de tien zwangerschappen eindigt in een miskraam. Bij een miskraam wordt het vruchtje in de eerste drie maanden van de zwangerschap afgestoten.

Meestal is een afwijking van het vruchtje de oorzaak van een miskraam. Door de afwijking kan het vruchtje niet meer groeien. Daarom wordt het afgestoten. De afwijking is zelden erfelijk.

Het is een misvatting dat een miskraam door lichamelijke inspanning kan ontstaan. Vrijen, vallen, fietsen, paardrijden of motorrijden kunnen geen miskraam veroorzaken.

Een miskraam is niet tegen te houden: niet met medicijnen en ook niet met rust.

Bron: www.thuisarts.nl