

ik **Oei,**  
**groei!**



Alles over...  
**een**  
**miskraam**



[www.oeiikgroei.nl](http://www.oeiikgroei.nl)

# Miskraam

Een miskraam en het praten erover lijkt soms nog een taboe. Begrijpelijk, denken en praten over het verliezen van een kindje is iets wat je liever niet doet. Toch is het belangrijk om te weten wat een miskraam inhoudt, hoe je het herkent en hoe je hiermee omgaat. Mocht je zwangerschap toch anders lopen dan gehoopt, ben je voorbereidt.

## **Wat is een miskraam?**

Bij een miskraam verlies je je kindje vroeg in de zwangerschap. In Nederland spreken we van een miskraam als de zwangerschap voor 16 weken spontaan wordt afgebroken.

De oorzaak van een miskraam ontstaat in de meeste gevallen doordat er tijdens het samenkomen van de eicel en zaadcel een afwijking ontstaat. Het vruchtje kan hierdoor niet goed groeien en wordt dan afgestoten. Maar ook een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, een vleesboom, een afwijking aan de baarmoedermond of een aangeboren afwijking kan de oorzaak zijn van een miskraam.

## **Hoe herken je een miskraam?**

Je kunt een miskraam herkennen aan (licht) bloedverlies. In de meeste gevallen is het vruchtje vroeg in de zwangerschap gestopt met groeien en dus nog erg klein. Vaak herken je het vruchtje dan ook niet. Wel zie je weefsel en mogelijk ook bloedstolsels. Ben je al verder in de zwangerschap,

dan ervaar je mogelijk meer bloedverlies en zijn de buikkrampen ook heviger. Heeft het weefsel de baarmoeder verlaten, dan zal het bloedverlies en daarmee ook de buikkrampen snel minder worden.

### **Geen kloppend hartje**

De mogelijkheid bestaat dat je tijdens de eerste echo geen kloppend hartje ziet. Dit hoeft niet direct te betekenen dat je een miskraam hebt. Ben je minder dan 6 weken zwanger? Dan is het normaal dat er nog geen hartslag te zien is. Als dit het geval is, dan zal de verloskundige 1 tot 2 weken na de eerste echo nog een echo maken.

Onthoudt: tijdens een miskraam kan een zwangerschapstest alsnog een positief resultaat geven, omdat er zich vaak nog zwangerschapshormonen in je lichaam bevinden.

### **Hoe groot is de kans op een miskraam?**

De kans op een miskraam is afhankelijk van de situatie waar je je in bevindt. Heb je al eerdere miskramen gehad? Wat is je zwangerschapsduur? Hoe oud ben je? Etc. Veel verschillende factoren wegen hierin mee.

Overkoepelend: gemiddeld resulteert 1 op de 10 zwangerschappen in een miskraam. Mogelijk is dit nog vaker, 15-20% van alle vastgestelde zwangerschappen in Nederland eindigt in een miskraam. De kans op een nieuwe miskraam na een eerste ligt niet of nauwelijks hoger, tussen de 10-15%. Heb je een tweede miskraam gehad, dan is de kans dat het nog een keer gebeurt 25%. Na drie miskramen ligt dit op 35%.

Maar onthoudt, de kans op een miskraam is geheel afhankelijk van jouw situatie.

# Kun je een miskraam voorkomen?

Een miskraam kun je niet tegenhouden of voorkomen. Helaas gebeurt het, zonder dat je daar iets aan kunt veranderen. Van paardrijden, vrien of fietsen kun je bijvoorbeeld geen miskraam krijgen.

## Risicofactoren miskraam

Uiteraard zijn er wel een aantal factoren die de kans op een miskraam kunnen vergroten. De leeftijd van een (aanstaande)moeder of een eerdere zwangerschap die spontaan vroeger afgebroken is, vergroten de kans.

### Andere risicofactoren:

- Overgewicht bij de moeder
- Ziekte bij de moeder: een schildklierafwijking, suikerziekte, een infectie of koorts kunnen ervoor zorgen dat een zwangerschap vroegtijdig stopt.
- Alcohol, roken en het gebruik van drugs zijn slecht voor moeder en kind tijdens de zwangerschap, maar kunnen ook voor een miskraam zorgen.
- Sommige pijnstillers kunnen ook de kans op miskraam vergroten. Lees altijd goed de bijsluiter en gebruik geen diclofenac, ibuprofen, naproxen en paracetamol met codeïne.

# Verwerking van een miskraam

Iedere vrouw reageert anders op een miskraam. Ongeloof, verdriet, boosheid, schrik, ontkenning, jaloezie, onzekerheid: dit zijn allemaal veel voorkomende emoties. En iedere vrouw verwerkt een miskraam op haar eigen manier en ook de tijd waarop ze dit verwerkt is voor iedere vrouw anders. Geef jezelf de tijd, de rust en de ruimte om zowel emotioneel als lichamelijk te herstellen van een miskraam.

Over de miskraam praten kan helpen met het verwerkingsproces. Dat kan met de persoon bij wie jij je fijn en veilig voelt. Je partner, je verloskundige, een vriendin of bij wie je het graag kwijt wilt. Sommige vrouwen vinden het fijn om hun verhaal te delen met anderen die zich in eenzelfde situatie bevinden/bevonden. Dit kan zijn met iemand die je al persoonlijk kent, of juist anoniem, via een besloten Facebook-groep bijvoorbeeld.

**Roos:** *'Mijn moederhart is pas net ontstaan, maar nu al voor altijd in duizenden stukjes gebroken. Er is geen kindje in een wiegje en mijn armen zijn pijnlijk leeg, maar moeder voel ik mij op en top. De liefde voor Lev groeit met de dag, al is het moeilijk om mijn liefde vorm te geven.'*

ik **Oei,  
groeï!**



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groeï! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groeï! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op [oeiikgroeï.nl](http://oeiikgroeï.nl).

### Oei, ik groeï! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooi | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4

**MIJN  
KRAAM  
SHOP.NL**

*Alle producten voor  
de eerste kraamweken!*



**MIJN KRAAM SHOP.NL**

De beste producten voor borstvoeding,  
moeder- & babyverzorging en de  
goedkoopste kraampakketten.

[www.oeiikgroeï.nl](http://www.oeiikgroeï.nl)