

GEEN KIND IS ZO AANWEZIG

ALS HET KIND DAT WORDT GEMIST'

MANU KEIRSE



## De miskraam folder

Geschreven door: Madelon Dikkens, Miskraamcoach

## Voorwoord:

Als je hoort dat je een miskraam krijgt of hebt gehad komt er veel op je af. Je gevoelens gaan alle kanten op, je krijgt veel informatie. Het kan voelen als een rollercoaster. Deze folder geeft jullie informatie om zo goed mogelijk voorbereid te zijn op dat wat komen gaat.

Het is belangrijk om te weten dat er geen goed of fout is in de keuzes die jullie maken. Wat wel belangrijk is dat jullie een keuze maken die voor jullie het beste voelt.

In sommige gevallen lijkt het alsof jullie door medische redenen niet zoveel keuze hebben, maar ook dan is het belangrijk om je goed te laten informeren, zodat jullie weten wat je te wachten staat.

Door vooraf de juiste informatie in te winnen, wordt de kans op een traumatische ervaring verkleind en zal het herstel na afloop ook voorspoediger verlopen.

### Tip:

1. Schrijf de vragen die jullie hebben op, zodat jullie in gesprek met de verloskundige of gynaecoloog de vragen kunnen oplezen en zeker weten dat jullie niks vergeten.
2. Soms kan het helpend zijn om een gesprek op te nemen, dit kan met je telefoon, zodat je thuis alles nog even weer terug kan luisteren.

**Achter in deze folder is ruimte om te schrijven en eventuele vragen te noteren.**

## Hoofstukken:

1. Voorwoord
2. Wat is een miskraam
3. Welke opties zijn er?
4. De voor en nadelen per optie
  - afwachten tot je lijf het vruchtje los laat
  - Een medicijn die de miskraam opgang brengt
  - Curettage in het ziekenhuis
5. De watermethode
6. Verder na een miskraam

## Wat is een miskraam

Je wilt er eigenlijk niet aan denken, maar toch is het belangrijk om te weten wat er gebeurt bij een miskraam. Het overkomt 1 op de 10 vrouwen tijdens hun zwangerschap.

Daarom is het goed om dit verdrietige onderwerp bespreekbaar te maken. Op die manier hebben vrouwen toegang tot de juiste kennis, maar ook een plek waar ze terecht kunnen met hun gevoelens en ervaringen. Dat is minstens zo belangrijk, zodat gevoelens van eenzaamheid beperkt worden. Graag bied ik deze veilige plek voor vrouwen.

### Wat gebeurt er bij een miskraam?

Wanneer een vrouw een miskraam krijgt, is er iets mis met het vruchtje waardoor het lichaam het loslaat. Het vruchtje heeft bijvoorbeeld geen hartslag meer en is vaak al een poosje gestopt met groeien.

Op den duur worden er dan antistoffen aangemaakt en stoot het lichaam het vruchtje af. Dat is helaas niet tegen te houden.

Een miskraam kan zich voordoen tijdens de eerste 20 weken van de zwangerschap. Vaak neemt de kans op een miskraam na 12 weken af.

### Waar kan ik het aan herkennen?

Het is ten eerste belangrijk te luisteren naar je gevoel. Misschien voel je dat er iets mis is.

Daarnaast zijn er een aantal dingen die kunnen duiden op een miskraam:

- Pijn die lijkt op ongesteldheidspijn, bijvoorbeeld kramp of rugpijn;
- Het afnemen van zwangerschapswaarden, zoals gespannen borsten en misselijkheid;
- En het optreden van bloedverlies.

### Altijd medisch advies

Deze klachten hoeven niet te betekenen dat je een miskraam hebt, want ook bij zwangerschappen die goed gaan kunnen ze voorkomen. Het kan echter ook zo zijn dat je helemaal geen klachten ervaart en alsnog een miskraam hebt. Dit is dan te zien op de echo. Let wel op: Doordat er in het begin nog zwangerschapshormonen aanwezig zijn, kunnen testen nog steeds zeggen dat je zwanger bent. Het is altijd belangrijk om medisch advies in te winnen.

## Risico hoger?

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, zijn zaken als sporten, stress of seks geen oorzaak voor een miskraam. Het is daarom van groot belang de schuldvraag weg te houden bij de miskraam. Schuldgevoelens na zo'n gebeurtenis zijn heel normaal en komen veel voor. Veel vrouwen worstelen hier nog langere tijd mee. Dat is verdrietig en eenzaam. Daarom is het zo belangrijk dat de juiste kennis beschikbaar is: een miskraam kan niemand iets aan doen.

## Zorg goed voor jezelf

Als je te maken hebt (gehad) met een miskraam, kan dat veel met jou en je omgeving doen. Er zijn verschillende routes die je vanaf hier kunt nemen. Zo is het belangrijk de tijd te nemen om fysiek te herstellen, maar ook om mentaal weer op te krabbelen. Daar is tijd en ruimte voor nodig. Het is niet vreemd als je leven even totaal op zijn kop staat, je moeilijk kunt concentreren op je werk en je even niet jezelf voelt

## Wat ook belangrijk is:

- Bespreek met je partner hoe je je voelt. Als je weet wat de ander voelt kan je er samen doorheen en elkaar hierin steunen.
- Geef aan wat jij nodig hebt, bijvoorbeeld; Even alleen zijn, een extra knuffel, geen visite, wel visite, wandelen etc. Als je dit samen bespreekt kun je elkaar hier ook weer in steunen
- Vertel het je werkgever en meld je ziek om de miskraam af te wachten en/of om na de miskraam even tijd te nemen om tot rust te komen.
- Neem de tijd die jij nodig hebt

## Welke opties zijn er

Zoals je van jou verloskundige of gynaecoloog hebt gehoord heb je een aantal opties:

- Afwachten tot je lijf het vruchtje loslaat
- Een medicijn die de miskraam opgang brengt
- Curettage in het ziekenhuis

Op de volgende pagina's wil ik je per keuze meenemen in de voor- en nadelen.

maar eerst een extra tip,

### Plas door een vergiet,

Een belangrijke tip. Die een traumatische gebeurtenis kan voorkomen is; plassen door een vergiet. Zo kan je het vruchtje opvangen, mocht het loslaten. Op deze manier kan je zelf beslissen of je het doorspoelt of meeneemt om te bekijken. Eventueel kan je er over nadenken om het vruchtje te begraven.

### Hoe kan je het goed bewaren?

Dit kan met de watermethode (zie extra informatie achter in deze folder) Je kan water in een bakje doen en het vruchtje hier in doen. Het krijgt dan een mooie kleur en het zal gaan liggen zoals het in je buik zat. Op deze manier hebben jullie de tijd om afscheid te nemen

## De voor- en nadelen per keuze die je hebt (bron: thuisarts.nl)

Belangrijk is om te weten dat er geen goed of fout is, kies wat voor jou het beste voelt. En soms zijn bepaalde keuzes door medische redenen niet mogelijk, laat je goed informeren hierover.

## Je kunt wachten tot het vruchtje vanzelf wordt afgestoten door je lichaam:

- Als de bloeding (al) is begonnen, duurt het meestal een paar dagen tot 2 weken tot de miskraam komt. Dit is zo bij 7 van de 10 vrouwen.
- Bij 3 van de 10 vrouwen duurt het meer dan 2 weken voordat de miskraam komt of komt de miskraam niet vanzelf.

### Voordelen:

- Je hoeft niet naar het ziekenhuis.
- Je krijgt geen medicijnen of infuus.
- Vaak heb je minder pijn dan met medicijnen.
- Geen beschadiging van de baarmoeder.
- Geen extra kans op verklevingen.
- Geen extra kans op vroeggeboorte bij een volgende zwangerschap.
- Minder kans dat een rest van de miskraam achterblijft (als de miskraam spontaan start).

### Nadelen:

- Je weet niet wanneer de bloeding op gang komt. Dit is voor het lichaam niet erg, maar kan emotioneel moeilijk zijn.
- Een miskraam krijgen doet pijn. Sommige vrouwen vinden de pijn net zo erg als een hevige menstruatie. Andere vrouwen hebben meer pijn. Je kunt hiervoor paracetamol of ibuprofen nemen.
- Soms is het bloedverlies zo erg dat je met spoed naar het ziekenhuis moet. Dit gebeurt bij 1 tot 2 van de 100 vrouwen. In dat geval is meestal alsnog een operatie (curettagage) nodig.
- Een rest van de miskraam geeft een klein risico op ontsteking van de baarmoeder. 3 van de 100 vrouwen krijgen dit.

## Voor- en nadelen van medicijnen bij een miskraam

Je kunt 1 of 2 medicijnen gebruiken die het vruchtje sneller laten weggaan uit je baarmoeder. Deze medicijnen krijg je van de gynaecoloog en je gebruikt ze thuis.

### Voordelen:

- Als je medicijnen gebruikt, bepaal je zelf wanneer je begint met het innemen (bij 2 medicijnen) of inbrengen van het medicijn in je vagina.
- Het medicijn begint meestal binnen een dag te werken. Het zorgt voor samentrekkingen van de baarmoeder (weeën). Je krijgt bloedverlies en buikkrampen.
- Bij 58 van de 100 vrouwen werkt de behandeling met 1 medicijn. Bij 85 van de 100 vrouwen werkt de behandeling met 2 medicijnen. Zij krijgen thuis binnen 2 dagen een miskraam.
- Geen beschadiging van de baarmoeder.
- Geen extra kans op verklevingen.
- Geen extra kans op vroeggeboorte bij een volgende zwangerschap.

### Nadelen:

- Je weet niet zeker of het opwekken van de miskraam lukt.
- 15 tot 42 van de 100 vrouwen hebben alsnog een operatie (curettage) nodig.
- Een miskraam krijgen doet pijn. Sommige vrouwen vinden de pijn net zo erg als een hevige menstruatie. Andere vrouwen hebben meer pijn. Bij gebruik van medicijnen kan de pijn meer zijn dan bij een miskraam zonder medicijnen.
- Je kunt last hebben van de bijwerkingen van de medicijnen, zoals koorts, misselijk zijn en diarree.
- De bijwerkingen duren enkele dagen.
- Soms is het bloedverlies zo erg dat je met spoed naar het ziekenhuis moet. Dit gebeurt bij 1 tot 2 van de 100 vrouwen. In dat geval krijg je meestal een operatie (curettage).
- Meer kans dat een rest van de miskraam achterblijft.
- Een rest van de miskraam geeft een klein risico op ontsteking van de baarmoeder. 3 van de 100 vrouwen krijgen dit.



## Voor- en nadelen van een operatie bij een miskraam (curettage)

Een gynaecoloog kan een miskraam met een operatie weghalen. Dit noemen we curettage.

- De verdoving is meestal narcose.
- Je kunt ook verdoofd worden door een plaatselijke verdoving en daarbij soms slaapmedicijnen krijgen.
- De gynaecoloog brengt een slangetje door de baarmoedermond in de baarmoeder. Via dit slangetje wordt het miskraamweefsel weggezogen. Je houdt dus geen wond aan de buitenkant over aan de operatie (wel in de baarmoeder).
- Een curettage duurt 10 tot 15 minuten.

### Voordelen:

- Je weet wanneer je de miskraam krijgt als deze tenminste niet al eerder spontaan op gang komt.
- De ingreep duurt kort, dus je hebt minder lang last van pijn dan bij afwachten of medicijnen.

### Nadelen:

- Het is een operatie in het ziekenhuis met een verdoving (narcose). Narcose kan als bijwerking hebben dat je misselijk en niet lekker voelt na de operatie.
- Kans op veel bloedverlies. 2 van de 100 vrouwen hebben extra bloed nodig na de operatie (bloedtransfusie).
- Kans op een gaatje in de baarmoeder. Het slangetje gaat dan door de wand van de baarmoeder. Dit gebeurt bij 1 van de 100 vrouwen.
- Meestal is dit niet erg. Je blijft langer in het ziekenhuis voor controles. Je krijgt antibiotica.
- Meer kans dat een rest van de miskraam achterblijft. Een rest van de miskraam geeft een klein risico op ontsteking van de baarmoeder. 3 van de 100 vrouwen krijgen dit.
- Nadelen voor volgende zwangerschappen:
  - 2 van de 100 vrouwen worden moeilijker zwanger door verklevingen in de baarmoeder. Dit heet het Asherman syndroom. Er kan dan een operatie nodig zijn om de verklevingen te verwijderen.
  - Er is meer kans dat bij een volgende zwangerschap de baby te vroeg geboren wordt. Na een curettage krijgen ongeveer 7 van de 100 vrouwen een vroeggeboorte vergeleken met 5 van de 100 vrouwen die geen curettage hebben gehad. Hoe vaker je een curettage krijgt, hoe groter de kans.

## De watermethode:

(bron: [www.watermethode.nl](http://www.watermethode.nl))

Zoals ik eerder al aangegeven heb is de watermethode een hele mooie manier om afscheid te kunnen nemen van jullie kindje. Hieronder neem ik je mee in wat deze methode nu is en hoe je dit het beste kan doen. Ook staan er foto's bij van hoe een kindje eruit kan zien als je het in water legt.

*Wanneer je kindje levenloos geboren wordt, sta je voor de verdrietige taak om welkom te heten en afscheid te nemen tegelijk.*

*Het opbaren van het kindje in water, is een zachte en liefdevolle manier om het kindje te zien en te koesteren. Omdat het kindje in water veel langer mooi blijft dan daarbuiten, geeft de watermethode aan ouders en hun naasten kostbare extra tijd. Zo kunnen zij welkom heten en afscheid te nemen van dit leven dat al eindigde nog voor het echt begon.*

### Voordelen van de watermethode:

- De baby neemt de natuurlijke houding aan, de foetushouding
- De huid wordt lichter, ook als het kindje donker verkleurd was bij de geboorte
- Er treedt geen vervorming op
- Je kunt heel mooie foto's maken van het kindje in het water
- Het kindje laten zien aan vrienden en familie is makkelijker omdat het er mooi uitziet, zo kun je echt samen afscheid nemen
- Je kunt het kindje aanraken zonder het te beschadigen
- De methode is makkelijk en goedkoop

### Hoe werkt het:

- Het overleden kindje wordt in een kom of bakje met koud kraanwater gelegd. Hij neemt dan vaak weer dezelfde houding aan als in de baarmoeder en lijkt te zweven in het water.
- Een overleden kindje zal in het water meestal lichter van kleur worden. Als een baby laat in de zwangerschap overleden is, dan houdt hij of zij in de dag en na geboorte een roze huid en roze lipjes en nageltjes zolang de baby in het water is. Uit het water kan de baby weer donkerder verkleuren.
- Het water ververs je elke dag en blijft koud door koelelementen, een koelplaat (te huur via uitvaartondernemers), ijsblokjes of door het bakje met het kindje in de koeling te bewaren. Regelmatig koud water uit flessen uit de koelkast toevoegen kan ook.

- Het kindje kan naar wens ook weer uit het water genomen worden om te worden vastgehouden en geknuffeld.
- Voor de mooiste foto's vragen fotografen de baby in een vierkante glazen bak te leggen.

### Foto's:

Deze foto's mogen hier met toestemming van de ouders staan. Om te informeren over de watermethode, omdat het voor hen zoveel betekende dat ze op deze manier afscheid hebben kunnen nemen.



## Verder na een miskraam

Een miskraam doet pijn en brengt veel verdriet met zich mee, of je nu vroeg in je zwangerschap of later in je zwangerschap een miskraam hebt

**Jouw droombeeld, jouw verlangen breekt ineens in duizend stukken. Het zet je leven op zijn kop.**

Je zult merken dat in jouw omgeving, iedereen weer door lijkt te gaan, nadat alles 'klaar is'. Het kan voelen alsof dat ook van jou wordt verwacht. Je gezin verwacht misschien dat alles weer reilt en zeilt of je baas of klanten vragen wanneer je weer gaat beginnen..

Dus je raapt alle moed bij elkaar en begint weer aan je leven. Dit lijkt eerst wel te gaan, je doet wat je moet doen, gaat weer naar vriendinnen en andere sociale verplichtingen. En als iemand vraagt hoe het met je gaat antwoord je met "Goed hoor, hoe is het met jou?"

**Het gaat toch ook goed? Of ... toch niet?**

## Het is niet erg als het even niet gaat,

Alle gevoelens, als boosheid, verdriet, onzekerheid, angst, jaloezie, vermoeidheid, snel geïrriteerd zijn etc. horen er allemaal bij. Neem je tijd voor je herstel op lichamelijk vlak, maar ook zeker voor het rouwproces. Accepteren van deze gevoelens en er over praten helpt al.

Tips:

- Blijf praten met je partner, vertel waar je aan denkt
- Luister naar je partner, gewoon luisteren is vaak genoeg (het hoeft niet gelijk opgelost te zijn)
- Praat erover met je werkgever, vraag vrij als het niet gaat
- Misschien vind je het fijn om een aandenken te maken, kijk hierin wat bij jullie past, misschien vind je een armbandje fijn, of een kaarsje, of een foto lijstje met echo, of vind je tekenen een mooie manier etc.
- Weet dat je hormonen ook weer in balans moeten komen, dit kan even duren, eet gezond dit kan helpen.
- Ga naar buiten als je merkt dat je hoofd vol zit, in de natuur zijn kan heel helpend zijn.

**Wanneer je langere tijd blijft lopen met deze gevoelens en je merkt dat je vast begint te lopen is het raadzaam om hulp te zoeken. Dit kan op verschillende manieren:**

- Je kan in gesprek gegaan met je huisarts, waarna je vaak doorgestuurd wordt naar een maatschappelijk werker binnen de praktijk
- Je kan naar een psycholoog
- Je kan naar een coach die gespecialiseerd is in miskraambegeleiding

**Ook hier is het weer belangrijk om datgene te doen wat voor jou het beste voelt**

## Hulp van een gespecialiseerde miskraambegeleider

Omdat ik zelf een gespecialiseerde miskraambegeleider ben wil ik je graag meenemen in wat ik voor jou zou kunnen betekenen.

### Ik zal mezelf eerst even kort voorstellen:

Mijn naam is **Madelon Dikkens** en ik heb het voorrecht om vrouwen te mogen coachen, die te maken hebben gehad met een verlies in de zwangerschap of traumatische geboorte ervaring hebben.

Ik ben mij gaan specialiseren op het gebied van verlies in de zwangerschap door mijn eigen ervaring en doordat er in mijn werk steeds meer vrouwen bij mij kwamen met vragen over de verwerking van hun verlies in de zwangerschap. Naarmate ik er meer mee bezig was en me er meer in verdiepte kwam ik erachter dat de nazorg minimaal is. Dit moet anders vind ik. Na mijn opleiding tot miskraambegeleider heb ik besloten dat ik me hier echt voor ga inzetten, zodat jij na jouw miskraam een plek hebt om op terug te vallen. In 5 stappen gaan we samen aan de slag om jouw verlies te verwerken zodat jij vanuit vertrouwen weer positief de toekomst in kan. Maar ook dat jij met meer ontspanning en vertrouwen een eventuele nieuwe zwangerschap in gaat. Mijn begeleiding is 1 op 1 omdat ik mijn werkwijze op jou aanpas, zodat jij eruit kan halen wat jij nodig hebt. Ik vind het belangrijk dat jij jezelf fijn voelt met wie jij bent en blij bent met wie jij bent, met alles wat er in jouw rugzak zit. **Je hebt een verhaal maar je bent niet je verhaal**



## Het 5 stappenprogramma

Zoals je hierboven al hebt kunnen lezen werk met het bewezen 5 stappenprogramma van Miskraam begeleiding Nederland, waar al veel vrouwen aan mee hebben gedaan. In slechts 5 stappen werken we toe naar meer rust in hoofd en lijf, een manier vinden om het verlies een plek te geven zodat je er mee kan leven, een positieve en ontspannen blik naar de toekomst. Het mooie aan dit programma is dat er ook ruimte is voor andere thema's die spelen in je leven naast het verwerken van de miskraam. Hierdoor is het een compleet programma die jou weer verder helpt in jouw leven.

## Wat krijg je in dit programma

1. Intake
2. 5 stappenprogramma (we werken 1 dagdeel samen)
3. Werkboek
4. Koffie/thee
5. 2x de mogelijkheid om een online na-bel sessie te boeken (30min)
6. Geen wachtlijst dus snel een plekje
7. Alle aandacht voor jou en jouw verlies
8. Ondersteuning van een gespecialiseerde mikraambegeleider

Heb je na het lezen van deze informatie of andere informatie in deze folder nog een vraag? Schroom dan niet om te bellen of te mailen.

Wil je eerst vrijblijvend even kennismaken? Dat kan ook! Stuur een mail of bel dan plannen we samen een afspraak in.

Madelon Dikkens

Telefoon: 0652612272

E-mail: [info@madelondikkens.nl](mailto:info@madelondikkens.nl)

Website: [www.madelondikkens.nl](http://www.madelondikkens.nl)

