



**BREED STRAAT**  
verloskundigenpraktijk

## MISKRAAM

### Contact

Boothstraat 5 · 3512 BT · Utrecht

T 030 – 231 13 76

SPOED 06 – 49 777 349

(bgg: 085 – 301 83 64)

email: [info@verloskundigenbreedstraat.nl](mailto:info@verloskundigenbreedstraat.nl)

### Website

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

## EEN MISKRAAM

Een miskraam is het verlies van een niet-levensvatbare vrucht en het einde van een zwangerschap. In de eerste vier maanden van de zwangerschap wordt dit een miskraam genoemd. Een miskraam komt vaak spontaan, je krijgt dan bloedverlies en menstruatieachtige (buik)pijn tijdens de eerste maanden van de zwangerschap. Het kan ook zijn dat een miskraam wordt vastgesteld door middel van een echo, zonder dat er sprake is van bloedverlies of andere tekenen dat de zwangerschap niet in orde is. Een miskraam komt onverwacht en is vaak een emotionele en heftige gebeurtenis.

## OORZAAK

De oorzaak van een vroege miskraam is bijna altijd een stoornis in de aanleg van het vruchtje. Het vruchtje is niet in orde en de natuur vindt als het ware een oplossing: het groeit niet verder en wordt afgestoten.

De oorzaak is meestal een chromosoomafwijking die bij de bevruchting is ontstaan. Meestal gaat het hier echter niet om een erfelijke afwijking maar om een 'spontane', toevallige afwijking. Er zijn dan ook meestal geen gevolgen voor een volgende zwangerschap.

Bij de meeste vrouwen wordt geen duidelijke oorzaak voor de miskraam gevonden. Als je nooit eerder een miskraam hebt gehad, hoeft dit ook niet verder onderzocht te worden. Pas als je meerdere keren een miskraam hebt gehad, kan er verder onderzoek gedaan worden of hiervoor een oorzaak te vinden is.

## KANS OP EEN MISKRAAM

Vroege miskramen komen betrekkelijk vaak voor: van alle bevruchtingen gaat zo'n 50-60 % al mis voordat je weet dat je zwanger bent. Na een positieve test eindigt nog ten minste 1 op de 10 zwangerschappen in een miskraam.

De kans op een miskraam neemt toe met de leeftijd. Tussen de 35 en 40 jaar eindigt 1 op 5-6 zwangerschappen in een miskraam, tussen de 40 en 45 jaar 1 op de 3. Een keer een miskraam betekent meestal geen verhoogde kans op een miskraam bij een volgende zwangerschap.

## VERSCIJNSELEN

- Een van de eerste verschijnselen van een miskraam is vaak vaginaal bloedverlies. Toch hoeft bloedverlies niet altijd te betekenen dat je een miskraam krijgt. In de helft van de gevallen heeft het bloedverlies namelijk een andere, vaak onschuldige, oorzaak.
- Je kunt ook last krijgen van menstruatieachtige (buik)pijn.
- Zwangerschapsverschijnselen, zoals gespannen borsten en misselijkheid, nemen soms af vlak voor een miskraam. Maar dit hoeft niet. Het afnemen van zwangerschapsverschijnselen kan ook bij een 'normaal' verloop van een doorgaande zwangerschap passen.

## ONDERZOEKEN

Een echo kan duidelijk maken of de zwangerschap nog intact is. Met een echo wordt een afbeelding van de baarmoeder gemaakt. Meestal is daarop te zien of het hartje klopt. Is dit het geval, dan is de kans op een miskraam zeer klein, maar niet uitgesloten.

Op een echo is het ook te zien als de vruchtzak leeg is of als het hartje niet meer klopt. Een echo kan uitsluitend geven vanaf ongeveer 7 weken zwangerschap. Houd er rekening mee dat in de vroege zwangerschap vaak een inwendige echo gemaakt wordt.

## VERLOOP MISKRAAM: AFWACHTEN OF INGRIJPEN

Er zijn verschillende manieren waarop een miskraam kan plaatsvinden, nadat deze is vastgesteld.

- Afwachten tot de miskraam spontaan komt.
- Het gebruik van medicijnen om de miskraam op te wekken.
- Een curettage.

## AFWACHTEN

Bloedverlies in de 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> maand van de zwangerschap is vaak het eerste teken van een miskraam. Meestal komt een miskraam na dit eerste bloedverlies binnen een aantal dagen op gang, soms duurt dit nog een week of zelfs een paar weken. Uiteindelijk komt elke miskraam spontaan op gang. Afwachten kan medisch gezien geen kwaad en heeft geen gevolgen voor een volgende zwangerschap.

Geleidelijk krijg je krampende pijn in de baarmoeder en neemt het bloedverlies toe, zoals bij een hevige menstruatie. In de loop van enkele uren komt de vruchtzak los uit de baarmoeder en komt via de vagina naar buiten. Je kunt hierbij ook stolsels verliezen. De miskraam heeft dan plaatsgevonden. Gebruik maandverband (geen tampons) om het bloedverlies op te vangen.

Als een miskraam normaal verloopt is de pijn vrijwel direct hierna over. Het bloedverlies vermindert snel en is vergelijkbaar met de laatste dagen van een menstruatie. Zolang je bloedverlies hebt is het advies om geen gemeenschap te hebben, niet in bad te gaan of te gaan zwemmen.

#### **PIJN**

De pijn die ervaren wordt bij een miskraam, kan erg verschillen. Dit varieert van heel hevige pijn tot pijn vergelijkbaar bij een menstruatie. Vaak is het zo dat hoe verder de zwangerschap gevorderd is, en er dus sprake is van een grotere vruchtzak, er meer pijn ervaren wordt. Tegen de pijn kan paracetamol genomen worden, elke 6 uur mag je 1000mg paracetamol nemen. Heeft de paracetamol een onvoldoende pijnstillende werking dan kan daarnaast diclofenac gebruikt worden (3 keer daags 25-50mg/dag), laat je hierover informeren bij je huisarts of apotheek. Is er sprake van heel veel pijn of maak je je zorgen of de miskraam 'normaal' verloopt, neem dan altijd contact met ons op.

#### **Voordelen**

Veel vrouwen geven de voorkeur aan afwachten omdat een spontane miskraam de natuurlijke gang van zaken is. Een ander voordeel van afwachten is dat je geen risico hebt op eventuele (zeldzame) complicaties van een ingreep.

#### **Nadelen**

Nadelen kunnen zijn:

- Afwachten geeft onzekerheid, je weet niet precies wanneer de miskraam op gang komt.
- Het kan emotioneel zwaar zijn. Je kunt nog zwangerschapsverschijnselen hebben terwijl je weet dat het vruchtje niet meer leeft.
- Er is een kleine kans dat de miskraam niet volledig is. Het bloedverlies blijft dan aanhouden en in dat geval moet alsnog een curettage plaatsvinden.

#### **MEDICIJNEN (MYFEGINE/MISOPROSTOL/CYTOTEC)**

Medicatie om een miskraam op gang te brengen wordt altijd voorgeschreven na een gesprek met een gynaecoloog. De gynaecoloog zal de voor- en nadelen van de medicatie met je bespreken. Daarnaast wordt een echo gemaakt en krijg je instructies over het gebruik en het verloop van de miskraam.

Door tabletten in de vagina te brengen kan een spontane miskraam in gang gezet worden. Het verloop is verder hetzelfde als bij een spontane miskraam: je krijgt pijnlijke krampen, bloedverlies en het vruchtje komt naar buiten. De ervaring en de behandeling van de pijn is hetzelfde als bij een 'spontane' miskraam.

Na 1 gift medicijnen komt bij ongeveer de helft van de vrouwen de miskraam op gang. Na een 2<sup>e</sup> gift is dit bij 80-90 % van de vrouwen. Komt de miskraam niet op gang na deze medicijnen, dan moet alsnog een curettage plaatsvinden.

De tabletten breng je zelf in en kan je gewoon thuis gebruiken.

#### **CURETTAGE**

Een curettage is een kleine ingreep. Onder narcose wordt de baarmoederholte via de vagina schoongemaakt. In sommige ziekenhuizen kan deze ingreep ook zonder narcose plaatsvinden, je krijgt dan via een infuus een pijnstillend en ontspannend medicijn.

Een curettage is een poliklinische ingreep, dat wil zeggen dat je dezelfde dag weer naar huis kunt. Meestal is dit na een paar uur. De ingreep zelf duurt ongeveer 5 à 10 minuten.

#### **Complicaties**

Als je gezond bent is de kans op complicaties zeer klein.

- Zeldzaam komt het syndroom van Asherman voor: hierbij ontstaan verklevingen in de baarmoeder welke operatief moeten worden weggehaald.
- Soms komt een perforatie voor: het slangetje gaat per ongeluk door de baarmoederwand heen. Meestal heeft dit geen gevolgen, maar het kan zijn dat je iets langer in het ziekenhuis moet blijven.

- Als laatste komt het soms voor dat een rest van de vrucht achterblijft, een incomplete curettage. De rest van het weefsel kan dan soms alsnog spontaan naar buiten komen. Gebeurt dit niet dan moet een tweede curettage plaatsvinden.

## **WANNEER BELLEN**

### **Hevig bloedverlies**

Als je erg veel bloed verliest (meer dan een groot maandverband doordrenkt in 30 min.) of je je hier niet lekker van gaat voelen.

### **Pijn**

Een miskraam kan gepaard gaan met (veel) pijn. Je mag altijd contact met ons opnemen.

### **Aanhoudende klachten**

Als je na een miskraam pijn en/of (veel) helderrood bloedverlies blijft houden, kan dit wijzen op een incomplete miskraam.

### **Koorts**

Als je tijdens of kort na een miskraam koorts krijgt kan dit wijzen op een ontsteking in de baarmoeder. Neem contact met ons op als je temperatuur hoger dan 38 °C is.

### **Ongerustheid**

Als je ongerust bent over het verloop van de miskraam of even wilt overleggen mag je altijd contact met ons opnemen.

Bel ons in bovenstaande gevallen altijd op het spoednummer: **06-49 777 349**

## **LICHAMELIJK EN EMOTIONEEL HERSTEL**

Het lichamelijke herstel na een miskraam is meestal vlot. De eerste 1-2 weken kun je nog wat bloedverlies hebben. Het is verstandig met gemeenschap te wachten tot het bloedverlies voorbij is. Hierna is het lichaam voldoende hersteld om weer opnieuw zwanger te worden. Een volgende menstruatie komt meestal na ongeveer 6 weken. Er is geen medische reden om eerst de menstruatie af te wachten voordat je probeert opnieuw zwanger te worden.

Veel vrouwen hebben na een miskraam psychisch een moeilijke tijd. De miskraam betekent een streep door de toekomst en maakt plotseling een einde aan alle plannen en fantasieën die er misschien al waren over het verwachte kind. Het kan een troost zijn om te weten dat de zwangerschap vanaf het begin al niet in orde was en de natuur dit heeft 'opgelost'. Dit is niet iets waar je zelf invloed op hebt gehad of wat je had kunnen voorkomen. Het verwerken van een miskraam doet iedereen op zijn/haar eigen manier. Het is moeilijk aan te geven hoe lang dit proces duurt, dit is voor iedereen verschillend.

Vrouwen die na een miskraam opnieuw zwanger worden zijn daar meestal blij mee. Maar voelen zich vaak de eerste periode ook bang en onzeker: zal het deze keer goed gaan?

## **EEN NIEUWE ZWANGERSCHAP**

Als je na een miskraam opnieuw zwanger wilt worden, is het verstandig zo gezond mogelijk te leven. Eet gezond en gevarieerd, drink niet overmatig en rook niet. Het is echter niet mogelijk om met zekerheid een miskraam te voorkomen, ook niet als je je aan deze regels houdt.

Aan elke vrouw die (opnieuw) zwanger wil worden wordt geadviseerd om dagelijks 0,4 mg foliumzuur te gebruiken vanaf 4 weken voor een mogelijke bevruchting. Soms betekent dit dus dat je best een wat langere periode foliumzuur slikt voordat je zwanger bent.

Bel ons zodra je opnieuw zwanger bent, dan kunnen we in overleg kijken wanneer je voor een eerste echo wilt komen. Na een miskraam is een nieuwe zwangerschap extra spannend, daarom mag je rond 8 weken zwangerschap voor een echo komen.