



# Zwangerschapsverlies



Wanneer je deze brochure hebt meegekregen, wil dat zeggen dat je het spijtige nieuws vernam dat je je zwangerschap hebt verloren. Vaak beland je door dit verlies in een zoektocht. A.d.h.v. deze brochure willen we je graag meer uitleg geven over het verdere verloop, de verschillende behandelingen, wat je kan verwachten, welke impact het kan hebben en waar je terecht kan.

Een zwangerschapsverlies wordt door iedereen anders beleefd en elke situatie is verschillend. Het kan zijn dat niet alles in deze brochure van toepassing is voor jou. Neem alvast de informatie mee die voor jou nuttig is en dat wat jou steun kan bieden.

Wij wensen je alvast heel veel steun toe om dit verlies te dragen  
namens al onze medewerkers van de dienst kraamafdeling en gynaecologie



# Wat is een miskraam / zwangerschapverlies?

Een miskraam treedt relatief frequent op in een vroeg stadium van de zwangerschap (<12 weken). Een op de drie bevruchte eicellen zullen niet verder ontwikkelen tot een normale zwangerschap. Verschillende oorzaken kunnen aanleiding geven tot dit verlies. Het meest voorkomende van deze oorzaken is een onevenwicht in de chromosomen (40%) en het materiaal in een cel dat alle informatie bevat om ons lichaam te vormen. Ook infecties of andere medische problemen kunnen een oorzaak zijn.

Als je een gezonde levenswijze hebt kan je er niets aan doen om een zwangerschapsverlies te vermijden. Indien een verlies van de zwangerschap zich heeft aangekondigd met bloedverlies of pijn in de onderbuik, was er op dat moment ook geen behandeling mogelijk die het verlies van de zwangerschap kon tegengaan.

De diagnose van een zwangerschapsverlies wordt vastgesteld d.m.v. een echografie uitgevoerd door een gynaecoloog.

Er zijn verschillende soorten miskramen:

- Onuitgedreven miskraam
  - = De zwangerschap is nog aanwezig in de baarmoederholte maar het vruchtje stopte met ontwikkelen. Soms kan het zijn dat we enkel een vruchtzakje zien waarin geen vruchtje is kunnen groeien.
- Onvolledig miskraam
  - = De zwangerschap is gedeeltelijk nog aanwezig in de baarmoederholte. We kunnen geen vruchtzak meer waarnemen maar wel nog sporen van de zwangerschap. Het kan zijn dat je al bloedverlies gehad hebt.
- Volledig miskraam
  - = De zwangerschap is niet meer terug te vinden in de baarmoederholte. Je zal dan al bloedverlies hebben gehad.

Er bestaan veel benamingen voor je zwangerschapsverlies. Daarnaast kun je het ook hebben over een vruchtje, kindje, ongeboren baby, sterretje, ... Gebruik het woord dat voor jou het beste aanvoelt.

# Wat nu?

Wanneer je een zwangerschap verliest <12 weken zijn er verschillende behandelingsmethodes mogelijk. Na het uitvoeren van een echo en het krijgen van de diagnose proberen we altijd een korte pauze in te voeren voor we kunnen overgaan tot de behandelingsmogelijkheden. Een herhalingsechoografie is nodig om een definitieve diagnose te stellen. Dit kan tevens helpen in je rouwproces.



## 1. Afwachten

Wanneer je kiest om af te wachten wil dit zeggen dat er niets actief ondernomen wordt en je je lichaam de kans geeft op een natuurlijk proces. Samen met de gynaecoloog kan er afgesproken worden welke termijn voor jou comfortabel aanvoelt. Er wordt na dit afgesproken termijn een controle echoografie uitgevoerd om na te gaan of de baarmoederholte geen vruchtzakje of ander zwangerschapsweefsel meer bevat. Indien de baarmoederholte leeg is hoef je geen verdere acties te ondernemen. Wanneer de baarmoederholte niet leeg is kan je alsnog overschakelen naar een actieve behandeling (medicamenteus of operatief).

## 2. Medicamenteuze behandeling

Je kan kiezen voor een medicamenteuze behandeling. Dit zorgt ervoor dat het fysieke deel van je zwangerschapsverlies versneld wordt t.o.v. een spontaan verloop. We gebruiken vaginale tabletten die helpen om de baarmoeder te doen samentrekken. Dit zorgt ervoor dat het zwangerschapsweefsel en eventueel het vruchtje naar buiten geduwd worden.

Het nadeel van deze behandeling is dat je mogelijks meer vaginaal bloedverlies en buikkrampen kan hebben. De kans bestaat ook dat de baarmoederholte niet geheel leeg geraakt en je alsnog een ingreep nodig hebt (maximum 30% van de gevallen). Er wordt aangeraden om pijnmedicatie te nemen aan het begin van deze behandeling.

# Operatieve behandeling

Tot slot kan je kiezen voor een operatieve ingreep. Je zal onder narcose gebracht worden terwijl het zwangerschapsweefsel losgemaakt wordt in je baarmoederholte. Dit noemt een curettage. Het voordeel van deze behandeling is dat je het snelste geholpen bent. Het nadeel is echter dat hiervoor een algemene narcose nodig is en dat de ingreep in zeldzame gevallen tot verwikkelingen kan leiden zoals littekenvorming in de baarmoeder of beschadiging van de baarmoederhals.

**Je neemt best contact op met het ziekenhuis indien er:**

- Slecht ruikend vaginaal (bloed)verlies optreedt
- Onophoudelijke zeurende onderbuikpijn is
- Je je algemeen onwel voelt
- Je bezorgd bent
- Je koorts maakt ( $>38,5^{\circ}\text{C}$ )
- Je overmatig bloedverlies hebt
- Hevige pijn ervaart ondanks pijnstilling



## Pijnstilling

De baarmoederkrampen die ontstaan ten gevolge van je zwangerschapsverlies kunnen best pijnlijk zijn. Je kan hiervoor pijnmedicatie nemen.

STAP 1: Paracetamol 1g of Dafalgan 1

- Dit mag je om de 6 uren nemen (max 4 tabletten / 24uur)

STAP 2: Ibuprofen 400mg (zonder voorschrift) of 600mg (op voorschrift)

- Dit mag je om de 8 uren nemen (max 3 tabletten/ 24uur)

Je kan beide soorten pijnstilling afwisselend innemen.

Naast pijnmedicatie kan een warmtekruik ook verlichting bieden.

## Belangrijk

Indien je onhoudbare pijn hebt, ondanks de pijnmedicatie, of zeer hevig bloedverlies (> 1 groot maandverband/uur) hebt moet je je aanmelden op de dienst spoedgevallen. Ook als je koorts maakt (>38,5°C), slecht ruikend bloedverlies hebt of je je algemeen onwel voelt kom je best naar de spoedgevallendienst.

De hoeveelheid bloedverlies kan verschillen van persoon tot persoon. Het kan best veel zijn en is in de meeste gevallen meer dan tijdens een 'normale' menstruatie. Vaak verlies je bloedklonters. Hoe verder je in de zwangerschap gevorderd was, hoe groter de kans bestaat dat je het vruchtje kan terugvinden in je bloedverlies.

Zorg ervoor dat je genoeg maandverbanden met een hoog absorptievermogen hebt thuis om het bloedverlies op te vangen. Gebruik zeker geen tampons! Wanneer je bloedverlies 's nachts begint kan je in je bed een grote handdoek leggen met daaronder een plastic zak. Dit ter bescherming van je beddengoed.

## Hoe moet het nu verder?

Het kan zijn dat je snel opnieuw wil proberen zwanger te worden. Wij adviseren om minstens 1 keer je menstruatie te laten doorkomen vooraleer je opnieuw kan proberen. Misschien voel je je nog niet klaar voor een nieuwe zwangerschap. Dat is oké. Volg je eigen gevoel hierin. Wanneer jij er klaar voor bent (en ook je eventuele partner) kan je opnieuw proberen. Dit geldt ook in het geval dat je een fertiliteitstraject wenst te (her) starten.



# Emotionele impact

Een zwangerschap verliezen kan naast de fysieke impact ook emotionele gevolgen hebben. Onverwacht is er een einde gekomen aan jouw toekomstige ideeën. Fysiek en mentaal was je lichaam zich aan het voorbereiden op de komst van een kindje dat er nu plots niet meer lijkt te komen. Hierdoor kan je je verdrietig voelen.

Hoewel je je afvraagt waarom dit jou is overkomen en wat de oorzaak van dit zwangerschapsverlies is moeten we je naast lege handen en verdriet ook met veel onbeantwoorde vragen weer naar huis laten gaan. Belangrijk is dat je weet dat je je niet schuldig hoeft te voelen. We kunnen vaak de oorzaak niet achterhalen maar weten wel dat de natuur een grote rol speelt en dat die voor jou beslist heeft. Dit kan zeer oneerlijk aanvoelen en pijn doen.

Je mag nu ook de tijd en ruimte nemen om dit verdriet toe te laten en te ondergaan.

Er bestaan geen handleidingen of richtlijnen die jou kunnen vertellen hoe je moet rouwen. Daarbovenop bestaat er ook geen tijdslimiet die aangeeft wanneer dit rouwproces ten einde moet zijn. Voor iedereen is dit een ander proces. Zorg goed voor jezelf en voel wat jij wil voelen, waar jij je het beste bij voelt.

Soms overvalt dit verlies je relatie. Heb respect voor elkaar en probeer te blijven praten.

Het kan zijn dat jullie hier elk op een andere manier mee omgaan.

Heb je nood aan ondersteuning tijdens dit emotionele proces dan is er zeker en vast hulp hiervoor. Je kan hiervoor contact opnemen met onze peripartumcoach.

**Anke Vounckx**

Onze peripartumcoach is  
Anke Vounckx - [anke.vounckx@sfz.be](mailto:anke.vounckx@sfz.be)

# Wat kan je zelf doen als je er nood aan hebt

Graag geven we nog enkele tips mee die jou kunnen helpen doorheen dit verlies.

- \* Zorg ervoor dat je kan praten met iemand over je gevoelens. Dit kan een partner, familielid, vriendin, buurvrouw, hulpverlener, ... zijn. We weten dat emoties een plaats mogen krijgen in dit verhaal en dat het ook belangrijk is dat er naar geluisterd wordt.
- \* Als je nood hebt aan herinneringen van dit zwangerschapsverlies kan het helpen om o.a. je zwangerschapstest, echoprentje, ... te bewaren. Je kan ook een tekst schrijven of een gedicht gebruiken dat jou hiermee helpt.
- \* Weet dat je recht hebt om op elke termijn van de zwangerschap om het overleden vruchtje te begraven of laten cremen. Dit echter op voorwaarde dat er een tastbaar vruchtje is.  
(Je kan tijdens het fysieke verloop van dit zwangerschapsverlies plassen boven een vergiet waardoor je meer kans hebt om het vruchtje op te vangen)
- \* Bescherm jezelf voor wat anderen zeggen. Sommige dingen die gezegd worden kunnen jou pijn doen maar zullen wellicht nooit zo bedoeld zijn.
- \* Rouwen betekent niet dat je vergeet. Het is een manier vinden om te leven terwijl je een verlies draagt.
- \* Lees boeken over pril zwangerschapsverlies, beluister podcasts, bezoek lotgenotengroepen, ... als dit jou kan helpen.



# Troostwoordje

~ Miskraam ~

je was nog niet te zien  
nog niet iedereen wist van jouw bestaan  
je bracht ons zoveel vreugde  
tot de dag dat we je moesten laten gaan

onze harten in duizend stukken  
onze dromen overhoop  
intens veel liefde en verdriet  
ons leven en ons geluk in de knoop

niets om vast te houden  
maar in mijn dromen herken ik jouw gezicht  
voor altijd het mooiste sterretje  
dat voor ons het pad verlicht

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



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



