



Als je een miskraam doormaakt, hebt gehad of bij de echo slecht nieuws hebt gekregen, dan is dat ontzettend verdrietig. Waarschijnlijk ben je erg geschrokken. Soms verwachtte je het totaal niet en soms was je al bang dat het niet goed zat. Hoe dan ook, je kindje verliezen hoe groot of hoe klein ook heeft impact. Soms klein, maar meestal groot.

## Wat te doen als een miskraam bij een echo is vastgesteld?

Meestal wordt er een paar dagen tot enkele weken afgewacht om te kijken of een miskraam spontaan op gang komt. Bij 70% van de vrouwen is dit het geval. Wanneer de miskraam niet vanzelf op gang komt of als je doorgestuurd wilt worden naar het ziekenhuis dan kan de verloskundige dit voor jou regelen.

In het ziekenhuis kan je meestal kiezen uit vaginale tabletten om de miskraam op gang te brengen of een curetage. De eerste optie heeft vaak de voorkeur.

## Hoe herken je een miskraam?

Vaginaal bloedverlies en buikpijn zijn vaak de eerste tekenen van een miskraam. Het patroon, de duur en de hevigheid van het bloedverlies, evenals de buikpijn kan heel verschillend zijn per persoon.

Over het algemeen is het bloedverlies in de eerste week hevig, met daarbij ook stolsels.

In de tweede week verminderen bloedverlies en buikpijn vaak.

Meestal verlies je het vruchtje in de eerste week waarbij vaak vlak daarvoor het bloedverlies en de buikpijn even heviger wordt.

Wanneer alles uitgestoten is verminderen het bloedverlies en de buikpijn. Als er nog wat zit, blijft het bloedverlies en kan er met de echo gekeken worden of alles uit de baarmoeder is.

Als het vruchtje in zijn geheel eruit is kan je zelf of één van de verloskundige dit bekijken als je dat wilt natuurlijk.

## Lichamelijk herstel

Het lichamelijke herstel na een miskraam verloopt vaak vlot.

De menstruatie komt na ongeveer 1-2 maanden weer op gang, soms kan dit wat heviger of onregelmatiger verlopen.

Nadat het bloedverlies van de miskraam is gestopt, is het lichaam weer voldoende herstelt om weer opnieuw zwanger te worden.

## Belinstructies

- maandverband binnen 30min doordrenkt met bloed
- toename buikpijn
- schouderpijn
- koorts >38.0°C

Neem contact op  
met de  
dienstdoende  
verloskundige:

06-53640979



## Emotioneel herstel

De verwerking van een miskraam verschilt enorm per persoon. Ieder doet dit op zijn /haar eigen wijze. Probeer er samen met je partner over te praten en elkaar de ruimte te geven dit te verwerken. Soms kan het verdriet en de verwerking lang duren en moet er hulp worden gezocht. Dit is ook mogelijk bij ons in de praktijk, je mag altijd bellen of mailen om te kijken wat we voor je kunnen betekenen. Enkele sites waar je ook terecht kan zijn: [www.FIOM.nl](http://www.FIOM.nl) , [www.freya.nl](http://www.freya.nl) , [www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl), [miskraambegeleiding.nl](http://miskraambegeleiding.nl)

Natuurlijk zijn wij er ook voor de nazorg. In onze praktijk is het gebruikelijk dat we na een miskraam nog bellen hoe het gaat. Je mag natuurlijk altijd zelf bellen met vragen. Wil je een nagesprek enkele weken na de miskraam dan is dat ook mogelijk.

## Belinstructies

- maandverband binnen 30min doordrenkt met bloed
- toename buikpijn
- schouderpijn
- koorts >38.0°C

Neem contact op  
met de  
dienstdoende  
verloskundige:

06-53640979