



## PRAKTISCHE TIPS - MISKRAAM

### *Wat kan helpen?*

*Als het kindje in je buik niet (meer) leeft, heeft dit nieuws vaak even tijd nodig om te bezinken.*

*Je voelt van alles, en tegelijkertijd komen er ook allemaal vragen op. Deze folder geeft praktische tips voor tijdens de miskraam.*

### Wachten

Het is niet te zeggen wanneer de miskraam precies op gang komt. Bij veel vrouwen gebeurt dit binnen 2 weken uit zich zelf. Deze 'wachttijd' brengt vaak onzekerheid met zich mee. Moet je thuis zitten wachten, of kan je nog de deur uit? Afleiding op het werk of met sociale afspraken kan prettig zijn. Medisch gezien is er geen noodzaak om thuis te blijven, het gaat vooral om wat jij zelf voelt.

Zorg wel dat je voorbereid bent, vooral als je van huis gaat (zie kader). Zo voel je je minder onzeker.

### Delen

Het is vaak lastig om te delen met anderen hoe je je voelt, vooral ook in de periode van het afwachten. Door de onzekerheid en verdriet kan je je eenzaam voelen. Dit gevoel delen met iemand die je vertrouwt, kan helpen en opluchten, zowel op het moment zelf, als bij de verwerking.

Vind je het lastig om te delen? Probeer het dan in ieder geval voor jezelf op te schrijven. Zodat je wel een plek hebt waar je jouw emoties ruimte geeft.

#### WAT IS HANDIG OM IN HUIS TE HEBBEN, OF OM BIJ JE TE HEBBEN ALS JE VAN HUIS BENT?

- Maandverband (geen tampons)
- Pijnstilling, zoals paracetamol
- Telefoonnummer van je verloskundige of gynaecoloog, voor vragen of zorgen
- Eventueel een schone onderbroek

#### DENK OOK NA OVER

- Vervoer. Hoe ga je naar huis als je dit wilt of als dit nodig is? Het OV kan onprettig zijn met buikpijn en bloedverlies
- Support. Wie kan je bellen op het moment dat je dit nodig hebt?

#### EMOTIONEEL

Het kan helpend zijn voor je emotioneel herstel om bewust afscheid te nemen van de zwangerschap en het kindje, juist al vóórdat het geboren is/de miskraam achter de rug is. Bijvoorbeeld door een brief te schrijven aan het kindje.



## Wat kan je verwachten?

Hoe een miskraam verloopt en hoe dit ervaren wordt, is voor iedereen anders. Echter, bij vrijwel iedereen is op het moment zelf sprake van bloedverlies, buikpijn en het verlies van het kindje/vruchtje. En na afloop is tijd nodig voor herstel, veelal emotioneel, maar ook lichamelijk (en hormonaal).

### OPVANGEN VAN HET KINDJE

*WC - Voorkom dat het kindje per ongeluk in de wc valt, door een vergiet of zeef in de wc te hangen bij het plassen.*

*WATERMETHODE - Om het kindje op een goede manier te kunnen zien, kun je het in een bakje koud water leggen. Zo ontvouwt het zich weer naar de vorm (en kleur) die het had in je baarmoeder. Zie voor informatie: [www.watermethode.nl](http://www.watermethode.nl)*

*FOTO - Een foto van het kindje kan een mooi aandenken zijn. Misschien voelt het op het moment niet zo. Maak hem gerust en kijk er pas naar als je hier behoefte aan hebt, of als je het wilt delen met dierbaren.*

*REGISTREREN - Indien gewenst kun je het kindje laten bijschrijven in het Persoonsregister van de gemeente. Vraag hiervoor een verklaring van je verloskundige*

### **Buikpijn en bloedverlies**

Bij de meeste miskramen hebben vrouwen buikpijn en bloedverlies. De buikpijn kan verschillen van weinig tot het gevoel van een 'mini-bevalling'. Het is pijn die komt en gaat. Als pijnstilling mag je paracetamol of ibuprofen nemen, warmte helpt ook (douche/kruik). Bloedverlies neemt toe naarmate het kindje geboren gaat worden en neemt daarna weer af. Een aantal uren als een ruime menstruatie (groot maandverband per uur), met daarbij stolsels is normaal. Heb je zorgen over de hoeveelheid bloedverlies of pijn? Neem dan altijd contact op met je zorgverlener.

### **Het kindje/vruchtje**

Of het kindje (vruchtje) dat geboren wordt herkenbaar is, is onder andere afhankelijk van hoe ver de zwangerschap was toen de ontwikkeling stopte. Vanaf 8/9 weken kan het al herkenbaar zijn als een mini-mensje, zo groot als een vingertopje. Het opvangen en zien van het kindje kan helpen om afscheid te nemen en het verlies een plek te geven. De meeste vrouwen vinden het achteraf gezien prettig, ook al lijkt het op het moment zelf heel spannend en eng. Het kindje kan je, indien gewenst, begraven op een plek die voor jullie goed voelt.

### **Na de miskraam**

Meestal stopt het bloedverlies binnen 2 weken. De krampen nemen eerder af. Is dit niet het geval en blijf je ruim bloedverlies houden, of krampen, neem dan contact op met je zorgverlener. Zowel fysiek als emotioneel is er tijd nodig voor herstel. Hormonen spelen hierbij een rol. Luister naar je lijf en bouw fysieke inspanning op. Veel vrouwen (en mannen) gaan door een rouwproces heen na een miskraam. Geef jezelf hier tijd voor en praat erover.

## MEER WETEN?

Lees dan de folders over  
emotioneel herstel of contact met je omgeving na een miskraam?