



# Een miskraam, wat nu?

Informatiebrochure voor patiënten





*Vandaag kreeg je helaas slecht nieuws.  
De vroege zwangerschap eindigde in een miskraam.  
Verwacht of onverwacht, dit nieuws valt nog zwaarder  
doordat het gebeurt na een fertiliteitstraject. Het is niet  
evident om dit verdriet met anderen en soms ook met je  
partner te delen. Laat ons weten op welke manier we je  
hierbij kunnen ondersteunen.*

***“Hoe kan dit nu en wat deed ik verkeerd?”***

*In de meeste gevallen kan je een miskraam niet voorkomen.  
Niemand heeft dan ook 'schuld' aan een miskraam.  
Toch zit je nu waarschijnlijk vol vragen en onzekerheden  
hierover. Deze brochure kan misschien al een deel van je  
vragen over de miskraam beantwoorden.*

*Een miskraam gebeurt niet altijd op dezelfde manier.  
Daarom zal niet alles in deze brochure voor jou van  
toepassing zijn.*

*Er wordt een onderscheid gemaakt tussen een vroege  
miskraam vóór 12 weken en een late miskraam na  
12 weken.*

*Deze brochure gaat enkel over vroege miskramen.*



**Heb je een fout gezien in een brochure?**  
Meld het ons via [zas.be/fout-in-brochure](https://zas.be/fout-in-brochure)

Wat is een miskraam?	01
Mogelijke symptomen	02
Bij een vermoeden	03
Mogelijke oorzaken	04
Risicofactoren	05
Soorten miskramen	06
Wat gebeurt er nadien?	07
Bloedverlies achteraf	08
Pijnbestrijding	09
Een miskraam verwerken	10
Opnieuw zwanger worden	11
Contact	12

# 01

## Wat is een miskraam?

Een miskraam is in principe een zwangerschap die zich niet verderzet. 15-20% van de zwangerschappen eindigt in een miskraam. De meeste miskramen treden op vóór de 12e week van de zwangerschap.

Een miskraam kan zowel optreden bij een spontane zwangerschap als bij een zwangerschap na een vruchtbaarheidsbehandeling. In de meeste gevallen kan je een miskraam niet voorkomen.

# 02

## Mogelijke symptomen

Vaak begint een miskraam met bepaalde symptomen. De meest voorkomende zijn:

- vaginaal bloedverlies
- hevige buikpijn die voelt als menstruatiekramen

De klachten die je soms hebt tijdens een zwangerschap, zoals misselijkheid en borstspanning, nemen bij een miskraam vaak af.

Niet iedereen ervaart deze symptomen op dezelfde manier. Soms heb je helemaal geen klachten en gebeurt er toch een miskraam.

## Bij een vermoeden

Bloedverlies in een vroege zwangerschap kan je ongerust maken, omdat het kan betekenen dat je een miskraam hebt gehad. We begrijpen dat je dan zo snel mogelijk een antwoord wil. Dit is wat je kan doen.

### Heb je bloedverlies?

Contacteer dan je arts of het ziekenhuis voor een controle. Een afspraak maken kan zo goed als elke dag.

### Hoe een controle verloopt

Tijdens de consultatie beschrijf je de symptomen aan een arts. Die doet daarna meestal een echografie. Als je nog erg vroeg in je zwangerschap bent, is de miskraam misschien niet te zien op een echo. Dan kan de arts in de plaats een bloedonderzoek uitvoeren.

### En wat nu?

Als we een miskraam vaststellen, kunnen we dat helaas niet tegenhouden. Er bestaat geen medicatie voor en ook bedrust kan niet zorgen dat alles terug goed komt. Verder in deze brochure lees je meer over de lichamelijke en emotionele verwerking. Vraag ons gerust om advies.

## Redenen voor een spoedafpraak

Soms is er wel een reden om dringend langs te komen. Kom dan naar het Fertiliteitscentrum of, na de kantooruren, naar de Spoed bij:

- erg hevig bloedverlies
- meer dan 38,5°C koorts
- duizeligheid, hevig zweten en/of flauwvallen
- slecht ruikend (bloed)verlies
- hevige pijn ondanks pijnstilling

## Mogelijke oorzaken

Na een miskraam wil je graag weten wat er gebeurd is. Dat helpt bij het verwerkingsproces. Dit zijn de meest voorkomende oorzaken van een vroege miskraam:

### Meestal het vruchtje zelf

In de meeste gevallen wordt een zwangerschap afgebroken omdat het vruchtje zich niet goed ontwikkelde. Bijvoorbeeld omdat het hartje niet normaal groeide of omdat er een toevallige afwijking van de chromosomen was bij de bevruchting.

### Soms een aandoening

Soms is er een onderliggende medische oorzaak bij de moeder die een zwangerschap bemoeilijkt, zoals problemen met bloedstolling, schildklierproblemen, diabetes, afwijkingen aan chromosomen of een afwijkende baarmoeder.

### Wat géén miskraam veroorzaakt

Je krijgt geen miskraam door te werken, seks te hebben, te vallen, te sporten of iets verkeerd te eten.

### Soms is er geen oorzaak te vinden

Miskramen komen vaak voor. Soms is er geen duidelijke oorzaak te vinden, ook niet na verder onderzoek. Na een eerste miskraam is verder onderzoek meestal niet zinvol. Bij herhaalde miskramen doen we dat soms wel. Meer hierover lees je in de brochure 'Herhaalde miskramen'.

## Risicofactoren

Om de kans op een volgende miskraam te verkleinen, is het goed om te weten wat mogelijke risicofactoren zijn.

### Leeftijd speelt een grote rol

Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans op een miskraam. Bij oudere vrouwen ontstaan vaker afwijkingen in de chromosomen van het embryo. Chromosomen zijn de dragers van erfelijke eigenschappen. Een embryo met fouten in de chromosomen kan zich meestal niet ontwikkelen tot een gezond kind.

### Ongezonder leven verhoogt het risico

Je hebt meer kans op een miskraam als je veel:

- overgewicht hebt
- drugs gebruikt
- rookt
- alcohol drinkt

### Medische oorzaken

Sommige ziektes verhogen ook de kans op een miskraam. Een voorbeeld daarvan is polycysteus ovarium syndroom (PCOS). Ook bepaalde medicijnen kunnen het risico verhogen.

#### **1 miskraam verhoogt het risico niet**

Heb je één miskraam gehad? Dan betekent dat niet dat je meer kans hebt op een nieuwe miskraam dan andere vrouwen.

## Soorten miskramen

In deze brochure bespreken we alleen een vroege miskraam. Dat is een miskraam die optreedt voor de 12e week van de zwangerschap.

Er zijn verschillende soorten.

### Een biochemische zwangerschap

Dat is een zwangerschap die heel vroeg eindigt. Je hebt wel een positieve zwangerschapstest, maar op de echo is geen zwangerschap te zien. Het hCG-hormoon in je bloed stijgt niet verder.

### Een lege vruchtzak

Op de echo zie je een vruchtzakje, maar er zit geen baby in. Dit wordt ook wel een 'windei' genoemd. Je merkt niet altijd iets van deze miskraam. Dat komt omdat de placenta vaak nog een tijd zwangerschapshormonen blijft aanmaken.

### Een onvolledige miskraam

De vruchtzak met het vruchtje is nog wel te zien op de echo, maar het hartje klopt niet meer. Misschien heb je al bloedverlies en pijn, maar dat is niet altijd het geval. Het kan nog aanvoelen alsof je zwanger bent, omdat je placenta nog zwangerschapshormonen blijft aanmaken.

## Een volledige miskraam

Bij een volledige miskraam zie je de zwangerschap niet meer op de echo. Het vruchtje is uit je lichaam gekomen. Dat gaat gepaard met bloedverlies en pijn. Soms blijft er nog wat weefsel van de placenta achter.

## Bijzondere vormen

Deze bijzondere vormen hebben ook een grote impact op je, maar ze vragen een andere behandeling. Daarom staan ze niet verder toegelicht in deze brochure.

- **Een buitenbaarmoederlijke zwangerschap:** het vruchtje groeit buiten de baarmoeder, meestal in de eileider. Dit kan pijn en bloedverlies geven.
- **Een molazwangerschap:** Dit komt heel weinig voor. De placenta groeit verder, maar de baby ontwikkelt zich niet.

## Wat gebeurt er nadien?

Als blijkt dat de zwangerschap is gestopt, kan het zijn dat je lichaam nog niet alles vanzelf heeft afgestoten. Voor jouw gezondheid is het belangrijk dat we je in deze periode goed opvolgen. Samen met je arts beslis je hoe je de nazorg verder wil laten verlopen:

### De natuurlijke manier

Je kan afwachten tot het zwangerschapsweefsel vanzelf uit je lichaam komt. Op dat moment trekt je baarmoeder spontaan samen en krijg je bloedverlies en krampen. Dat gebeurt meestal binnen 2 weken na de eerste bloeding, maar het kan ook langer duren. Wanneer het precies gebeurt, kan je niet voorspellen.

### Medicijnen

Je kan ook medicijnen innemen die je baarmoeder doen samentrekken: misoprostol of Cytotec<sup>®</sup>. Dat zijn tabletten die je zelf inbrengt (meestal vaginaal). Als de medicijnen aanslaan, komt het vruchtje er vaak dezelfde dag nog uit, maar het kan ook een week duren. Het proces verloopt net als bij een natuurlijke miskraam. Blijft er nog weefsel achter? Dan bekijkt de arts of je toch een operatie nodig hebt. Als je voor deze behandeling met medicijnen kiest, krijg je een apart blad met instructies mee.

## Een operatie (curettage)

Je kan ook kiezen om de zwangerschapsresten te laten verwijderen via een operatie in het ziekenhuis: dat heet een curettage. Het is een korte ingreep onder volledige verdoving in de dagkliniek. De arts haalt de zwangerschapsresten uit de baarmoederholte met een zuigslangetje. Dit gebeurt via je vagina. Heel soms blijft er nog een restje achter. Dan moet de ingreep opnieuw gebeuren.

# Bloedverlies achteraf



Tot 2 weken na je miskraam, medicatie of curettage kan je wisselend vaginaal bloedverlies hebben.

## Hoeveel bloed?

Hoeveel bloed je verliest, hangt af van persoon tot persoon en van hoever de zwangerschap gevorderd was. De eerste 24 uur zijn de krampen en het bloedverlies het hevigst. Hoe verder in de zwangerschap, hoe meer bloedverlies je kan verwachten. Je zal een tijdje wat meer bloedverlies hebben dan bij een gewone menstruatie. Soms zie je ook wat klonters, een vruchtje of vochtblaasje.

## Wat kan je doen?

Zolang je bloedverlies hebt, ga je niet in bad en heb je geen seksuele betrekkingen omwille van infectiegevaar. Gebruik enkel maandverband om het bloed op te vangen. Kies voor grote maandverbanden met een hoog absorberend vermogen. Gebruik geen tampons of cups, want die verhogen het risico op infectie.

### **Redenen voor een spoedafpraak**

Soms is het beter om meteen langs te komen. Kom dan naar het Fertiliteitscentrum of, na de kantooruren, naar de Spoed bij:

- erg hevig bloedverlies
- meer dan 38,5°C koorts
- duizeligheid, hevig zweten en/of flauwvallen
- slecht ruikend (bloed)verlies
- hevige pijn ondanks pijnstilling

# Pijnbestrijding



Tijdens een miskraam trekt je baarmoeder samen om de zwangerschapsresten naar buiten te brengen. Dat kan buikkrampen of pijn in je onderrug veroorzaken.

## Pijnstillers

Je mag paracetamol (1g) innemen tegen de pijn. Neem de pijnstiller maximaal 4 keer per dag met telkens 6 uur ertussen. Paracetamol is zonder voorschrift verkrijgbaar in de apotheek. Als dat onvoldoende is, mag je ook ibuprofen innemen na voorschrift van een arts.

## Warmte

Een warmwaterkruik of kersenpitkussen tegen je onderbuik of onderrug kunnen wat bijkomende verlichting geven.

## Heb je daarna nog altijd veel pijn?

Neem dan contact op met het Fertiliteitscentrum tijdens de kantooruren of met de spoedgevallendienst na de kantooruren.

## Een miskraam verwerken

Gun jezelf en je partner de ruimte om te bekomen van wat je hebt meegemaakt. Laat ons weten hoe wij daarin kunnen ondersteunen. Als je graag professionele ondersteuning wil, brengen we je in contact met een zorgverlener die je verder kan begeleiden.

### Lichamelijk herstel

Na een miskraam schrijft de arts je meestal 1 week ziekteverlof voor. Soms is een langere periode nodig. Je zal 1 tot 2 weken nog wat bloedverlies en bruin gekleurde afscheiding hebben. Je lichaam herstelt meestal vrij snel na een miskraam. Het emotioneel verwerken vraagt vaak meer tijd.

### Emotionele verwerking

Mensen reageren heel verschillend op een miskraam. Gevoelens zoals verdriet, boosheid, jaloezie, ontkenning, onzekerheid, angst en soms zelfs opluchting zijn niet abnormaal. Ook als partner kan je deze gevoelens hebben.

Hoelang iemand nodig heeft om een miskraam te verwerken, verschilt van persoon tot persoon.

Er is geen vaste tijdslijn te volgen. Het is belangrijk om in deze moeilijke periode te blijven praten met elkaar en met anderen.

## Opnieuw zwanger worden

Enkel jij kan aanvoelen en beslissen wanneer je graag terug zwanger wil worden. Neem daar de tijd voor die je nodig hebt.

- Het is beter om pas opnieuw seks te hebben als het bloedverlies gestopt is. Zo verklein je de kans op een infectie.
- Zodra je opnieuw menstrueert, kan je opnieuw zwanger worden. Vaak komt de menstruatie pas 5 tot 6 weken na je miskraam.
- Een gezonde levensstijl ondersteunt je lichaam. Dat kan met foliumzuur (vitamine B11), gezonde en gevarieerde voeding en voldoende beweging. Ook je partner kan je steunen door mee een gezonde levensstijl aan te nemen.
- Vermijd factoren die de kans op een miskraam verhogen, zoals drugs, alcohol, roken en overgewicht.
- Ben je nog niet klaar voor een nieuwe zwangerschap? Gebruik dan voorbehoedsmiddelen. Bespreek met je arts welk voorbehoedsmiddel het beste is voor jou.
- Zelfs na een miskraam kan de zwangerschapstest nog enige tijd positief blijven, omdat het hCG-hormoon nog enige tijd in het bloed aanwezig is.

## Contact

### Centrum voor Reproductieve Geneeskunde (CRG)

ZAS Middelheim

Lindendreef 1

2020 Antwerpen

Route 93

**03 280 24 80**

**zna.mi.fertiliteit@zas.be**

### Fertiliteitscentrum Antwerpen (FCA)

ZAS Augustinus

Oosterveldlaan 24

2610 Wilrijk

Route 371

**03 443 35 49**

**consultatiefertiliteit.SA@zas.be**

### Spoed

Vind de dichtstbijzijnde locatie op:

**zas.be/diensten/spoed**



MZ\_001\_028\_003 - SAP 41875 - versie 2619 - artikelnummer 61832816  
DB\_Z\_41875\_2619\_DB\_Z-EEN MISKRAAM VAT NUR 2019\_61832816

# ZIEKENHUIS aan de STROOM

Heb je een klacht? Contacteer [ombudsdienst@zas.be](mailto:ombudsdienst@zas.be)