

Infobrochure

Zwangerschapsverlies

Ook al was je nog niet bij ons
Door **liefde** werd jij al omgeven
Maar een miskraam maakte
Een einde aan jouw leven

Nu is er een grote **leegte**
Omdat jij er nooit zal zijn
Met lege handen, niks te dragen
Jou verliezen doet zoveel pijn



Inhoud

Voorwoord	5
Wirwar aan emoties.....	6
Vragen, onzekerheden, keuzes	9
Wat is een miskraam?	9
Na een volledig miskraam	10
Na een volledig of onuitgedreven miskraam	10
Afwachtend beleid	11
Medicamenteus beleid	11
Operatief beleid	12
Pijnstilling na een miskraam	13
Contactgegevens	14



Je kreeg net te horen dat je zwangerschap spijtig genoeg geëindigd is in een zwangerschapsverlies. Je beseft dit misschien nog nauwelijks... Een baby verliezen, ongeacht de duur van de zwangerschap, is een grote schok. Hoe klein je baby ook is, jullie hebben al een band. Er komt nu heel veel op je af. In deze brochure vind je uitleg over het verlies van je zwangerschap, wat je kan verwachten, de verschillende beslissingen die je kan maken en de impact die dit verlies op jou kan hebben.

Weet dat elk verlies anders is en dat iedereen dat steeds op een andere manier beleeft en doormaakt. Niet alles in deze brochure zal dus van toepassing zijn voor jou. Neem hieruit vooral de dingen mee die voor jou nuttig zijn of je steun kunnen bieden.

In deze brochure gebruiken we telkens 'je'. Hiermee willen we iedereen aanspreken die met dit verlies geconfronteerd wordt. Jij als mama, jij als papa, jij als partner, jij als zorgfiguur, jullie als koppel,...



Wirwar aan emoties

Er komt nu heel veel op je af. Je had in je hart en hoofd al plaats gemaakt voor een kindje dat er nu plots niet meer komt. Heftige emoties, vragen en bezorgdheden, lichamelijk herstel,... Weet dat er op dit moment enkel normale reacties bestaan op deze onlogische situatie waarin je terecht gekomen bent. Geef jezelf voldoende tijd, ruimte en rust... Weet dat er op omgaan met verlies geen strikte tijdslijn staat. Iedereen beleeft verdriet anders, elk op zijn manier, elk met zijn eigen ups-and-downs. Het is helemaal oké om je heel boos of juist enorm verdrietig te voelen. Of even niks te voelen en het allemaal niet meer goed te weten. Al die gevoelens mogen er echt zijn.

Er zijn veel verschillende reacties mogelijk na het verlies van je zwangerschap. Emotionele reacties, lichamelijke signalen, allerlei gedachten, sociale uitdagingen,... Soms reacties die je helemaal niet verwacht had, maar vaak volkomen normaal en ok zijn!

Je vraagt je misschien wel af waarom het in deze zwangerschap misging. Meestal is een zwangerschapsverlies het gevolg van een genetisch foutje en liep het daarom vanaf het begin van de ontwikkeling al mis. Heel vaak kunnen we de oorzaak niet bepalen en is het de natuur die voor jou beslist heeft. Weet dat er absoluut niets is dat je had kunnen doen om dit miskraam te voorkomen. Je schuldig voelen is zeker niet terecht.

Ook als partner kan dit erg moeilijk zijn. Je ziet je vrouw pijn lijden, maar je kan niet veel doen om haar te helpen. Jullie beleven en verwerken je verlies misschien elk op je eigen manier. Dat is normaal, geef elkaar daarvoor de ruimte. Het is niet erg om hulp te vragen als jullie elkaar even kwijtraken in deze moeilijke periode. Probeer erover te blijven praten, met elkaar en met anderen.

Hopelijk ervaar je en voel je steun uit je omgeving om bepaalde zaken in verbinding te brengen of te delen. Soms kan het deugddoend zijn dit te kunnen doen met iemand die wat verder van je afstaat. Misschien heb je nood aan wat extra hulp om je zwangerschapsverlies een plaats te geven. Trek daarom op tijd aan de alarmbel wanneer je merkt dat je erg triest blijft, blijft piekeren, of je gedachten erg donker worden. Indien je nood hebt aan een gesprek, kan je altijd terecht bij uw gynaecoloog. Zij kunnen je eventueel doorverwijzen naar meer gespecialiseerde zorg. Samen gaan we op zoek naar begeleiding die bij jou past.

Sommige mensen vinden het fijn om een aandenken te koesteren dat hen herinnert aan deze zwangerschap. Kies daarbij voor iets dat bij jou past, op een moment dat voor jou goed aanvoelt. Zo kan je bijvoorbeeld een echobeeldje inkaderen, een kaarsje branden of een brief schrijven aan je ongeboren kindje. Afhankelijk van waar je woont kan je ook terecht bij de gemeente voor het sterrenregister. Belangrijk is dat je zoekt naar iets dat jou steun geeft.

Vanuit het ziekenhuis willen we jullie ook graag de erkenning geven die jullie verdienen. Het voelt machteloos en we kunnen soms weinig doen, maar we wensen jullie graag de nodige steun, troost, begrip,... om dit verlies mee te helpen dragen. We bieden dan ook graag onze troostplek aan in het natuurgebied achter het ziekenhuis. Voor meer info kan je terecht bij de dienst zinzorg.



HOE MOET IK AFSCHEID NEMEN
VAN IETS WAT ER NOG NIET WAS
VAN EEN DROOM DIE TOCH NIET UITKWAM
OOK AL WAS DIE ER MAAR PAS
HOE MOET IK LEREN OMGAAN
MET DE LEEGTE DIE ER IS
MET MIJN ONZICHTBARE HEIMWEE
NAAR HET WONDER DAT IK MIS

'SMOOJ.



Vragen, onzekerheden, keuzes

Daarnaast moeten er een aantal keuzes gemaakt worden en komen er veel vragen op je af. Hiervoor kan je ook bij het ganse team van ons ziekenhuis terecht. Wij willen jou een luisterend oor bieden, voldoende informeren en je steunen bij alles wat op jou afkomt.

Wat is een zwangerschapsverlies?

We spreken van een 'vroeg' miskraam bij een zwangerschap van minder dan 12 weken die niet verder ontwikkelt. De diagnose van vroeg miskraam kan gesteld worden op basis van klinische en echografische gegevens op de raadpleging of via een spoedconsultatie.

Ondanks de verschillende benamingen en soorten miskraam, blijft het natuurlijk steeds het verlies van een zwangerschap. In deze brochure zullen we daarom steeds het woord miskraam gebruiken. Er zijn verschillende woorden die gebruikt kunnen worden om te spreken over deze zwangerschap. Je kan het hebben over een embryo, jullie kindje, je ongeboren baby, jullie sterretje, ... In deze brochure zullen we het woord 'vruchtje' gebruiken, vervang het gerust door het woord dat jullie liever gebruiken.

Er zijn verschillende soorten miskramen:

- Een **onuitgedreven miskraam** is een miskraam waarbij we op de echografie zien dat de zwangerschap nog aanwezig is in de baarmoeder. We zien echter dat het vruchtje stopte met ontwikkelen en/of het hartje stopte met kloppen. Soms stellen we op de echografie een lege vruchtzak vast, waarin geen vruchtje is kunnen groeien. Ook dat noemen we in deze brochure een miskraam.

- Een **onvolledig miskraam** is een miskraam waarbij we op echografie geen vruchtzak meer kunnen waarnemen, maar nog wel de sporen van een zwangerschap kunnen zien in de baarmoeder. Je kan daarvoor al bloedverlies gehad hebben.
- Bij een **volledig miskraam** zien we op de echo geen tekenen meer van de zwangerschap. Je zal daarvoor al bloedverlies gehad hebben.
- De diagnose van een miskraam kan gesteld worden bij het hebben van bloedverlies of menstruatie-achtige krampen. Echter soms is het ook mogelijk zonder klachten en kan dit als onverwacht nieuws tijdens de consultatie komen.

Na een volledig miskraam

Een miskraam kan spontaan doorzetten, daarbij kreeg je bloedverlies en menstruatie-achtige krampen. Misschien verloor je ook enkele bloedklonters. Je bloedverlies kan de weken nadien nog wat wisselend zijn. Wees attent op de volgende symptomen. Indien een van deze zich voordoet, neem je best contact op met uw behandelend gynaecoloog of spoedgevallendienst:

- Overmatig bloedverlies
- Hevige pijn ondanks pijnstilling
- Koorts > 38,5°C
- Slecht ruikend vaginaal bloedverlies

Na een onvolledig of onuitgedreven miskraam

Na het vaststellen van een onvolledig miskraam, kan je kiezen tussen verschillende behandelingsopties. Uw behandelend gynaecoloog kan je daarbij helpen. Samen met jullie zullen de verschillende opties besproken worden, de voor- en nadelen zullen benoemd worden en je vragen zullen beantwoord worden. Afhankelijk van je voorgeschiedenis

en individuele factoren kan het zijn dat de ene optie meer aangewezen is dan de andere.

Er zijn drie opties:

- Afwachtend beleid
- Medicamenteus beleid
- Operatief beleid

Afwachtend beleid

Je kan beslissen om af te wachten tot je spontaan bloedverlies krijgt. Dat kan binnen enkele dagen gebeuren, maar kan ook langer op zich laten wachten. Mogelijke symptomen hierbij zijn pijn, druk in de onderbuik of lage rugpijn. Dat wordt veroorzaakt door samentrekkingen van de baarmoederspier. De krampen kunnen pijnlijker zijn dan tijdens je menstruatie. Je zal ook vaginaal bloedverlies krijgen. Dat kan overvloedig zijn, mogelijk verlies je ook enkele grote bloedklonters. Wanneer je kiest voor afwachtend beleid, is het belangrijk om aandacht te hebben voor tekenen van een mogelijke infectie.

Bij volgende symptomen dient u zeker contact op te nemen:

- Koorts > 38.5°C
- Hevige buikpijn ondanks correcte pijnstilling
- Overmatig bloedverlies.

Een afspraak voor echografie zal zeker volgen. Indien u wenst over te gaan naar een medicamenteus of operatief beleid kan u dit zeker bespreken met uw gynaecoloog.

Medicamenteus beleid

Wanneer je kiest voor een medicamenteus beleid, kies je ervoor medicatie op te starten om het fysieke deel van het miskraam te bespoedigen. Deze medicatie heet Cytotec® en krijg je mee vanuit het ziekenhuis. De instructies van inname zullen duidelijk meegedeeld worden. De medicatie dien je vaginaal in te brengen.

Na het innemen via vaginale weg neem je minstens 30 minuten platte rust, zodat de medicatie vaginaal goed kan inwerken. 1 tot 6 uur na het plaatsen van de tabletjes kan je merken dat ze beginnen te werken. Mogelijke symptomen daarbij zijn pijn, druk in de onderbuik of lage rugpijn. Dat wordt veroorzaakt door krampen van de baarmoederspier. De krampen kunnen pijnlijker zijn dan tijdens je menstruatie. Je zal ook vaginaal bloedverlies krijgen. Dat kan overvloedig zijn, mogelijk verlies je ook enkele grote bloedklonters. De eerste 24 uur na gebruik van de tabletjes kunnen intens zijn en daarom is het ook wel aangeraden dat je niet alleen thuis bent.

Andere mogelijke tijdelijke bijwerkingen zijn:

- Koortsig gevoel, lichte temperatuurstijging
- Maag-darmklachten (misselijkheid, braken, diarree)
- Algemeen onwelzijn

Na 2 weken zien wij je graag terug voor een echografische controle. Het kan gebeuren dat er op de controle toch nog weefsel in de baarmoeder is achtergebleven. De opties van afwachten of operatief beleid zullen dan met jullie opnieuw besproken worden.

Neem eerder contact met ons op bij de volgende symptomen:

- Overmatig bloedverlies
- Hevige pijn ondanks pijnstilling
- Koorts > 38,5°C
- Slecht ruikend vaginaal bloedverlies

Operatief beleid

Tot slot kan je kiezen voor het operatief beleid. Wanneer je kiest voor het operatief beleid, zal je baarmoeder 'leeggemaakt' worden tijdens een korte ingreep onder algemene verdoving. Die ingreep gaat meestal door via het dagziekenhuis.

Onze artsen zijn erg vertrouwd met deze ingreep. Aan elke ingreep zijn echter mogelijke risico's verbonden. De voornaamste risico's zijn: risico op infectie, risico op perforatie van de baarmoeder, risico op overmatig

bloedverlies of (in uitzonderlijke gevallen) risico op verklevingen.

Die complicaties komen slechts zelden voor. De arts zal dit voorafgaand aan de ingreep met jou bespreken.

De operatie gaat zo goed als altijd door onder algemene narcose.

Hiervoor zal de anesthesist zorgen.

Wanneer de ingreep goed gegaan is en jij je goed voelt, mag je diezelfde dag naar huis. Wel rekening houden dat je niet zelf naar huis mag rijden.

De eerste dagen na de ingreep kan je nog wat last hebben van baarmoederkrampen. Je vaginaal bloedverlies zal minimaal zijn, maar kan nog wel enkele dagen aanhouden.

Indien je onderstaande symptomen ervaart dien je zeker contact op te nemen:

- Overmatig bloedverlies
- Hevige pijn ondanks pijnstilling
- Koorts > 38,5°C
- Slecht ruikend vaginaal bloedverlies

Enkele weken na de ingreep zal er een echografie gebeuren bij de gynaecoloog.

Pijnstilling na een miskraam

Een miskraam gaat gepaard met baarmoederkrampen. Die kunnen best pijnlijk zijn. Niet-medicamenteuze pijnbestrijding, zoals een warmwaterkruik of kersenpitkussentje tegen je buik of onderrug, kunnen al verlichting bieden.

Indien dat niet voldoende is, mag je volgende medicatie innemen ter pijnbestrijding:

✓ Eerste stap: Paracetamol 1 g

- o 1 g → elke 6 uur
- o maximaal 4 tabletten per dag
- o Verkrijgbaar zonder voorschrift

✓ **Tweede stap: Ibuprofen 400/600 mg:**

- o 400 mg → elke 4-6 uur
- o maximum 3 tabletten per dag bij de maaltijd
- o Verkrijgbaar zonder voorschrift

- o 600 mg → 1 tot 2 tabletten per dag bij de maaltijd
- o Enkel verkrijgbaar op doktersvoorschrift

✓ **Derde stap: Tradonal® Odis 50 mg**

- o 50 mg → 1 tot 2 tabletten elke 4-6 uur
- o maximum 8 tabletten per dag
- o Deze dosis is de maximale dosis. Meestal zijn 1-2 tabletten voldoende. Indien je toch nood hebt aan meer pijnmedicatie, neemt je best contact op met ons of een dokter van wacht
- o Enkel verkrijgbaar op doktersvoorschrift
- o Opgelet: Kan voor sufheid zorgen, rij niet meer met de auto.

Contactgegevens

- **Secretariaat gynaecologie**
056/62.55.30
Openingsuren: Weekdag 8u30-12u00 13u00-18u00
- **Dienst materniteit**
056/62.32.71 (altijd bereikbaar)
- **Hoofdvroedvrouw**
Silke Hellebaut
056/62.32.70
Silke.hellebaut@ziekenhuiswaregem.be
- **Sociale dienst**
Mieke Himpens
056/62.33.82
Mieke.himpens@ziekenhuiswaregem.be

- **Psycholoog**
Liesbeth Braem
056/62.37.71
Liesbeth.Braem@ziekenhuiswaregem.be
- **Dienst Zinzorg**
Tine Tytgat
056/62.35.99
Tine.tytgat@ziekenhuiswaregem.be



Op volgende websites kan je nog meer informatie vinden:

- **Vzw boven de wolken**
- **Fara vzw**
- **Lijst steden en gemeenten met een sterrenregister – Berrefonds**

Contact

Secretariaat gynaecologie: 056/ 62 35 30

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Gynaecologie – Gedeeltelijk gebaseerd op een publicatie van UZ Leuven.
Publicatiedatum: Juli 2025
Doc: 8526

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be