

Drie stappen

Er zijn drie stappen in het verwerken van een miskraam: erkennen, verwerken en herdenken.

Elke vrouw reageert op haar eigen manier op haar miskraam. De een wil met rust gelaten worden en pas na enige tijd praten of helemaal niet erover praten. De ander wil niets liever het hele gebeuren zo snel mogelijk achter zich laten. Weer een ander doet niets liever dan iedereen vertellen hoe ze zich voelt, wat er gebeurd is. Een volgende heeft helemaal geen 'last' van emoties.

Elke miskraam is anders. Zelfs een vrouw met meerdere miskramen kan elke miskraam anders ervaren.

Aanbevelingen omgang

Aanbevelingen voor omgang met de vrouw die net een miskraam heeft gehad:

- Een miskraam serieus nemen als trieste gebeurtenis.
- Proberen de gevoelens van de vrouw en eventuele partner te begrijpen en begrip tonen.
- Aanmoedigen om gevoelens te uiten.
- Informatie geven, dit wel doseren.
- Woordgebruik aanpassen aan begrippenkader van de vrouw en haar eventuele partner.
- Wijzen op hulpbronnen zoals de coaches en therapeuten op MiskraamVerwerken.nl

**Meer actuele informatie en hulp op
MiskraamVerwerken.nl**

Miskraam Verwerken

Zo'n 30.000 vrouwen per jaar krijgen in Nederland een miskraam. Dat is bijna net zoveel als de bevolking van Aalsmeer, en dit elk jaar opnieuw.

In het verleden werd geadviseerd om de eerste drie maanden je zwangerschap geheim te houden. Men ging ervan uit dat de zwangerschap nog zo pril was, dat de vrouw hier geen problemen mee zou hebben. En de vrouwen die dat wel hadden waren altijd al wat labiel, werd verondersteld.

Gelukkig is het tegenwoordig heel acceptabel om je blijdschap van je prille zwangerschap te delen. Hierdoor is er ook meer openheid gekomen over het verdriet en de boosheid die de vrouw kan hebben als de zwangerschap voortijdig spontaan afgebroken wordt.



MiskraamVerwerken.nl

Gevolgen miskraam

Ogenschijnlijk kan de vrouw na haar miskraam gelijk weer zwanger worden. Ook kan ze weer gaan werken en voor haar gezin zorgen. Fysiek is de herstelperiode van een miskraam kort. Zodra de foetus, de in aanleg zijnde moederkoek en de vliezen uit de baarmoeder zijn, is de baarmoeder schoon en klaar om een volgende zwangerschap aan te gaan.

Echter emotioneel vraagt een miskraam een langere periode van herstel. De vrouw heeft haar kind in wording verloren, haar droom om moeder te worden is vervlogen, ze is haar onbevangenheid voor een volgende zwangerschap kwijt en ze mist haar kind.

Korte termijn

Als een vrouw iets meemaakt waarvan ze het gevoel heeft dat ze er geen grip op heeft gehad, kan ze zich machteloos voelen. Voor haar kan de ervaring traumatisch zijn. Dit kan tot gevolg hebben dat ze haar emoties over haar miskraam verstoppt. Haar eigen karakter, haar copingmechanisme en haar sociale vangnet hebben allemaal invloed op hoe ze omgaat met haar miskraam.

Fysieke klachten

- Slechte nachtrust
- Hoofdpijn
- Moeite met inslapen
- Nare dromen
- Verhoogde bloeddruk
- Verhoogde hartslag

Mentale klachten

- Concentratieproblemen, met name op het werk
- Onverklaarbare woede uitbarstingen

- Angsten
- Boosheid
- Zelfverwijten
- Neerslachtigheid
- Gevoelens van vervreemding. De vrouw voelt zich alleen. Ze voelt zich anders dan de anderen die dit niet meegemaakt hebben. Ze voelt zich in de steek gelaten.
- Vermijdingsgedrag
- Beperking in het voelen van genegenheid
- Beperking van het inlevingsvermogen

Emotionele pijn bij het zien van

- Zwangere vrouwen
- Babywinkels
- Babyreclames
- Baby's en kleine kinderen

Emotionele pijn bij het horen van

- Babygehuil
- Spelende kinderen
- Gesprekken van anderen over zwangerschappen en bevalling

Lange termijn

Een miskraam krijgen is een ingrijpende gebeurtenis. Natuurlijk allereerst voor de vrouw zelf. Vooral als zij het verlies van haar ongebooren kind(eren) nog onvoldoende heeft verwerkt, bijvoorbeeld omdat zijzelf of haar omgeving vond dat zij zich er maar overheen moest zetten. Haar verborgen verlies kan dan vele jaren na dato haar in vele vormen parten spelen.

- Echtscheiding
- Burn-out
- Plaatsvervangende rouw door ander(e) kind(eren) in het gezin