

MISKRAAM: VERLIES VAN PRILLE LIEFDES BAND

Zwangerschapsverlies heeft een grote impact, ook als een zwangerschap nog pril is. Voor zo'n miskraam is vaak nog maar weinig begrip. „Mensen beseffen niet dat er in het hoofd van de vrouw die het is overkomen, al een kindje was.”

Een op de tien vrouwen onder de 35 jaar krijgt een miskraam, tussen de 35 en 40 jaar verdubbelt de kans tot een op vijf. Omdat vrouwen op steeds latere leeftijd zwanger raken neemt het percentage miskramen volgens de Nederlandse Vereniging van Obstetrie en Gynaecologie alleen maar toe.

De wetenschap dat er vele lotgenoten zijn, verzacht het verdriet dat een miskraam teweegbrengt niet, weet ook Annemarie van der Meer. Zij schreef naar aanleiding van haar miskraam een boek over de medische en psychosociale gevolgen van zwangerschapsverlies. De klap van haar miskraam kwam hard aan, ook omdat de zwangerschap gepland was.

Op basis van de al maar toenemende kennis over het vergroten van de kans op een zwangerschap hield Van der Meer zich aan de bijbehorende leefstijladviezen; zo dronk en rookte ze niet, omdat ze zwanger wilde raken. Ze was en is niet de enige.

„In de maakbare samenleving kun je heel veel plannen en voorbereiden, ook een zwangerschap. Maar het traject dat daarna komt, heb je niet in de hand. Als je eenmaal zwanger bent, ben je de controle kwijt”, zegt Van der Meer. Niet voor niets voelt menige vrouw zich schuldig. „Ze vragen zich af wat ze hadden kunnen doen om dit te voorkomen. In de meeste gevallen helemaal niets.”

Er is sprake van een miskraam als een zwangerschap voor de twintigste week spontaan wordt afgebroken. Een afwijking van de vrucht of de placenta is vaak de oorzaak, en meestal gaat het tussen de achtste en tiende week mis, wanneer er nog geen zichtbaar bolle buik is en veel stellen hun omgeving nog niet over de zwangerschap hebben verteld. Een reden waarom vrienden en familie soms moeite hebben de impact van het verlies in te schatten.

KWETSEND

Van der Meer kreeg goedbedoelde opmerkingen te horen die haar kwetsten, zoals: 'Je weet in ieder geval dat je zwanger kunt worden. En: 'Volgende keer beter.' „Mensen beseffen niet dat er in mijn hoofd al een kindje was, dat ik deze zwangerschap, dit kindje wilde hebben.”

Ook een partner kan niet altijd de benodigde steun geven. „Mannen reageren vaak heel praktisch, hebben minder behoefte om te praten. Bovendien hebben vrouwen veel eerder een kinderwens. Als ze dan eindelijk zwanger zijn, hebben ze al vaak naar de toekomst gekeken en zich een beeld van het kind gevormd, waardoor de omschakeling naar het gewone leven voor hen moeilijker is”, zegt Van der Meer.

In de gezondheidszorg is de nazorg bij vergevorderde zwangerschappen die mislopen, doorgaans beter dan bij een miskraam. Toch doet het verdriet om een miskraam in veel gevallen niet onder voor dat om een doodgeboorte, zegt psycholoog Hettie Janssen.

Janssen deed onderzoek naar de impact van zwangerschapsverlies. „Rouwen is de prijs van liefde. Vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent, bouw je een band op met je kindje. Als je je zwangerschap verliest, ben je ook die liefdesband kwijt.”

DETTIGPLUSSERS

Vooraf bij dettigplussers komt de klap hard aan. „Ze voelen zich schuldig omdat ze het risico hebben genomen. Ook vragen ze zich af of het nog goed komt. Worden ze nog wel zwanger, voordat het te laat is?”, zegt Janssen.

Na een doodgeboorte hebben vrouwen ongeveer een jaar nodig om het gevoel te hebben dat ze hun gewone leven weer kunnen oppakken. Hoe lang dat na een miskraam duurt, is nooit onderzocht. „Maar“, zegt Van der Meer, „ik heb niemand gesproken die er met twee weken bovenop was.“

„Juist doordat er weinig tastbaars is, is het verwerken van een miskraam soms zo ingewikkeld“, zegt psycholoog Janssen. Zij adviseert om de tastbare dingen die er wél zijn, zoals babykleertjes en echofoto's, te koesteren, omdat ze het bewijs zijn dat de zwangerschap er echt is geweest.

Om diezelfde reden geeft Quintine Cleton, ze had zelf acht keer een miskraam, workshops voor vrouwen die een miskraam hebben gehad. Tijdens die bijeenkomsten bewerken de deelnemers een steen die hun verlies symboliseert.

„Vrouwen dragen een miskraam hun hele leven mee, maar ze praten er weinig over. Een vorm vinden voor je verlies, werkt helend. Sommigen begraven de steen, anderen zetten hem op een altaar in huis. Het verdriet letterlijk een plek geven, maakt het bespreekbaar.“

Tips voor wie een miskraam heeft

- Verwijt jezelf niets.
- Volg je gevoel: deel gevoelens als je ze wilt delen, praat erover als je wilt praten.
- Verzamel tastbare herinneringen.

Tips voor de omgeving

- Bied een luisterend oor, geef iemand de gelegenheid te vertellen.
- Laat opmerkingen achterwege zoals: 'Je bent nog jong' en 'Het is beter zo'.
- Laat op de dag waarop ze uitgerekend zou zijn geweest, iets van je horen.

Meer informatie

Annemarie van der Meer schreef 'Ongekend verlies' (2008), uitgeverij Sirene. Van Hettie Janssen en Marianne Cuisinier verscheen 'Als je baby sterft' (2002), uitgeverij het Spectrum. Meer informatie over de workshops van Quintine Cleton en Marieke Sanders op www.vandaaghebikmijnsteenverlegd.nl.