

De meeste miskramen vinden plaats tussen

DE EERSTE 8 TOT 12 WEKEN

van de zwangerschap



Als een zwangerschap

VOOR 16 WEKEN

na de laatste menstruatie eindigt, wordt dit een miskraam genoemd. Daarna heet het 'zwangerschapsverlies'

'ER LAG EEN MINIMENSJE IN DE TOILETPOT. EEN SOORT **ALIEN**. IK KON NET ZIEN DAT HET EEN JONGETJE WAS'

en buik. In bed ging ze verliggen en toen voelde ze dat er iets mis was. Op het toilet dacht ze: ben ik nu aan het plassen? Ze bleek vruchtwater te verliezen. "En toen voelde ik het zo uit me glijden. Er lag een minimensje. Een soort *alien*. Ik kon net zien dat het een jongetje was. Ik heb het uit de toiletpot gevist. Het was heel onwerkelijk." Ze noemden het kindje Tom. Tamara en haar man begroeven hun kindje in het bos van natuurgebied Lauwersoog, "waar het waarschijnlijk verwerkt is". Zo open en expliciet was ze ook richting de mensen om haar heen. Voor collega's schreef ze een e-mail met dit verhaal. Het werd geprint voor wie het lezen wilde. "Ik heb ook foto's laten zien. Achteraf denk ik wel dat ik daar iets voorzichtiger in had moeten zijn. Niet iedereen wist hoe ze op alle openheid moesten reageren." Al kreeg ze ook positieve reacties. Uit Tamara's verhaal blijkt ook dat een miskraam niet zomaar na een paar weken is verwerkt en alles weer bij het oude is. Tamara: "Ik word er juist voortdurend aan herinnerd. Mijn man en ik hebben altijd veel gereisd en we waren er klaar voor om dat voorlopig niet meer te doen en voor ons kind te

gaan zorgen. Pijnlijk dus dat ik nu mijn vakantie voor komende zomer moest gaan aanvragen in de wetenschap dat ik dan niet aan het moederen ben. Nog zoiets: ik moest al het gratis baby materiaal, waaronder de babybox, afbestellen die ik in mijn enthousiasme had aangevraagd. En de maandverbandjes die ik had weggedaan onder het motto 'die heb ik niet meer nodig' kon ik weer gaan aanschaffen." Ze heeft het dus nodig om erover te praten. "Als ik er te lang stil over ben, voel ik het weer. Ik wil het delen om het een plekje te geven. Ik ben niet alleen een kind kwijtgeraakt, maar ook mijn toekomstperspectief."

Het valt op dat er makkelijker over een miskraam wordt gesproken nadat er een gezonde zwangerschap heeft plaatsgevonden. Chantal, die nu via IVF gaat proberen zwanger te worden: "Ik was onlangs bij vrienden thuis die gezond zwanger waren en nu pas vertelden over een

eerdere miskraam. Je kunt dan niet meer zo met ze meeleven. Ze zijn zwanger, dus je bent nu blij voor ze. De miskraam wordt dan al snel buiten beschouwing gelaten."

Ook Wendy van Dijk vertelde dit jaar bij 'RTL Boulevard' nog dat ze zwanger was en daarvoor een miskraam had gehad. Waarom ze eerst een gezonde zwangerschap nodig had om dat te vertellen, blijft onduidelijk. Volgens haar management kon Wendy nu geen tijd vrijmaken om verder op haar beweegredenen in te gaan. Annelie van der Meer juicht in ieder geval toe dat BN'ers zich uitspreken over wat hen is overkomen. Voor haar boek interviewde ze Bas Westerweel, Gerda Haver-tong, Manon Thomas en Xaviera Hollander over hun verlies. "Ik vind het een goede zaak dat ze daar open in zijn," zegt Van der Meer. "Het laat zien dat het werkelijk iedereen kan overkomen, en het maakt het meer bespreekbaar."

Want dat is waar de experts en de ervaringsdeskundigen het absoluut over eens zijn. Antje Beuckens: "Praat erover met je partner. Praat erover met andere vrouwen. Praat erover. Doe het." ●

BAN DE DOODDOENERS
Vertelt een vriendin over haar miskraam? Probeer dan vooral te luisteren en steun te bieden. Toon begrip voor het rouwproces waar zij en haar partner doorheen moeten. Dooddoeners als 'O, maar dan was het gewoon geen goed kindje' en 'Nou ja, de natuur zal er wel een reden voor hebben', vallen vaak verkeerd. Heb je zelf behoefte om na een miskraam – los van je vriendenkring – met iemand te praten? Neem dan contact op met je huisarts of met de verloskundige. Lotgenoten zijn te vinden bij verenigingen als Freya en Fiom. Miskramen.nl heeft een drukbezocht forum. Het boek 'Ongekend verlies' staat vol informatie, ervaringen en interviews over miskramen en sterfte rond de geboorte.