



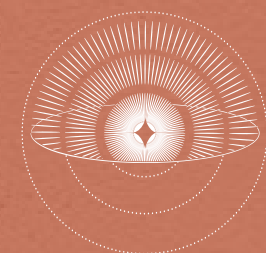
Masterclass Vraag de Vroedvrouw



Ondersteunen na een miskraam

Waarom is het slim om hierin te investeren?

Welkom vandaag



Madelen
van Uffelen
Miskraamdeskundige

Madelon van Uffelen

Verloskundige en
miskraamdeskundige



Sinds 3 jaar tientallen vrouwen geholpen van overleven na je miskraam naar leven met je miskraam. Daarnaast geef ik bijscholing aan verloskundige/vroedvrouwen.

Wat gaan we
doen vandaag?

Onderwerpen

- Cijfers.
- Klachten en impact.
- Hoe werkt rouw?
- Wat kun je als zorgverlener doen?
- Waar kun je iemand naar verwijzen?

- In onze maatschappij de meest gebruikte term voor pril verlies tot 12 weken.
 - Richtlijn NVOG hanteert termijn tot 16 weken.
 - Richtlijn NHG en KNOV hanteert termijn tot 20 weken.
-
- Niet voor alle vrouwen is het woord miskraam passend.
 - Alternatief woord ‘verliesgeboorte’.



De term
'miskraam'

WAT VALT ER VOOR MIJ NOG MEER ONDER PRIL VERLIES?

- *Mola- zwangerschap*

Geen embryo, wel ontwikkeling
placenta.

1:1000 zwangerschappen.

- *Verlies van een tweeling helft*

Vanishing twin.

Schatting 1:10 zwangerschappen.

- *EUG's*

Buitenbaarmoederlijke zwangerschap.

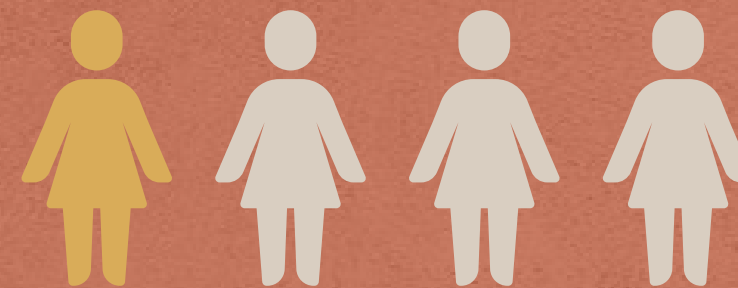
1:100 zwangerschappen.

- *Embryo's in een
vruchtbaarheidstraject*

Ook zonder innesteling voelt dit voor
veel vrouwen als een verlies.

Hoe vaak komt het
eingenlijk voor?

Quiz

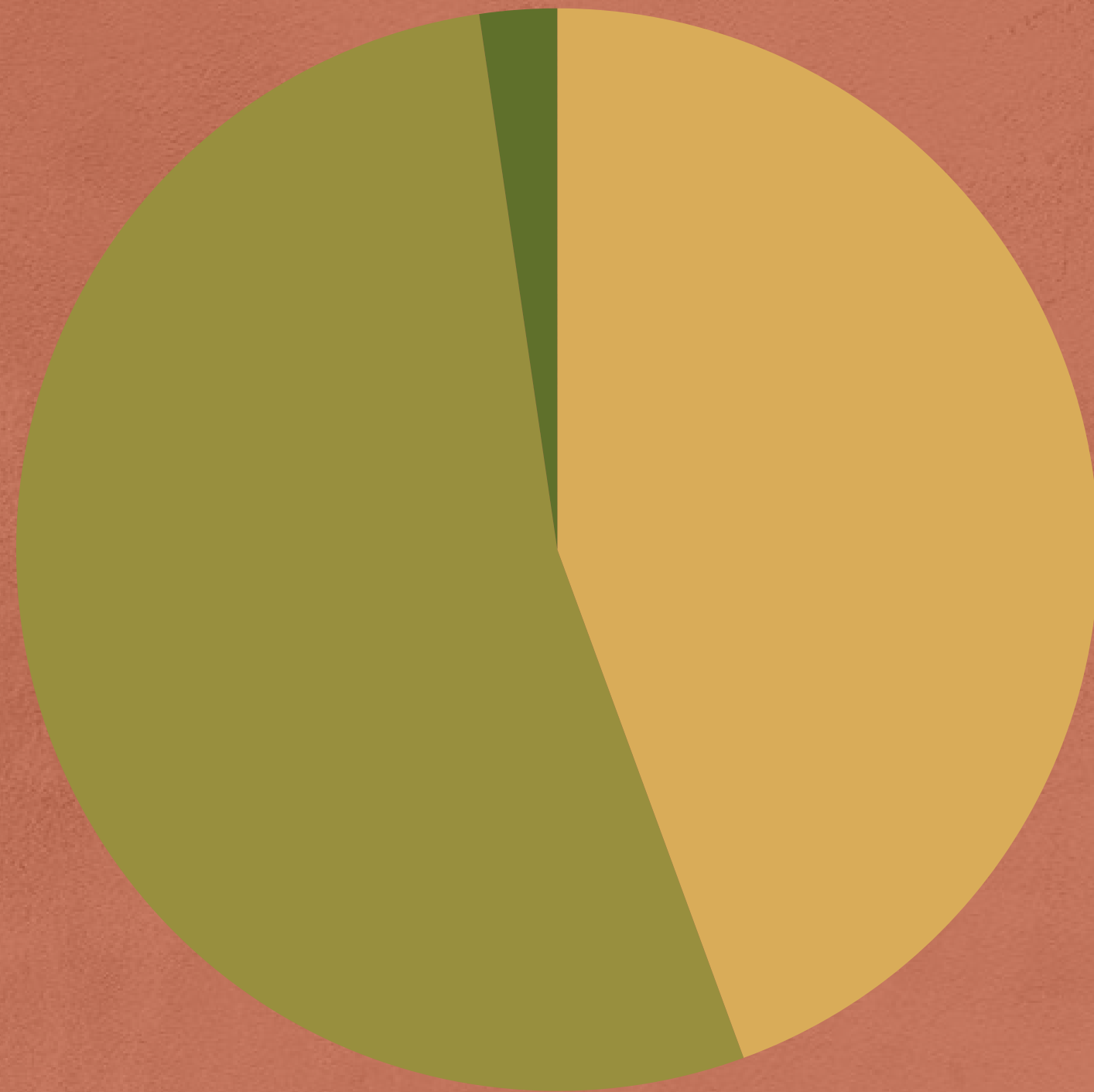


Tussen 22 weken en 28 dagen na de bevalling

1300

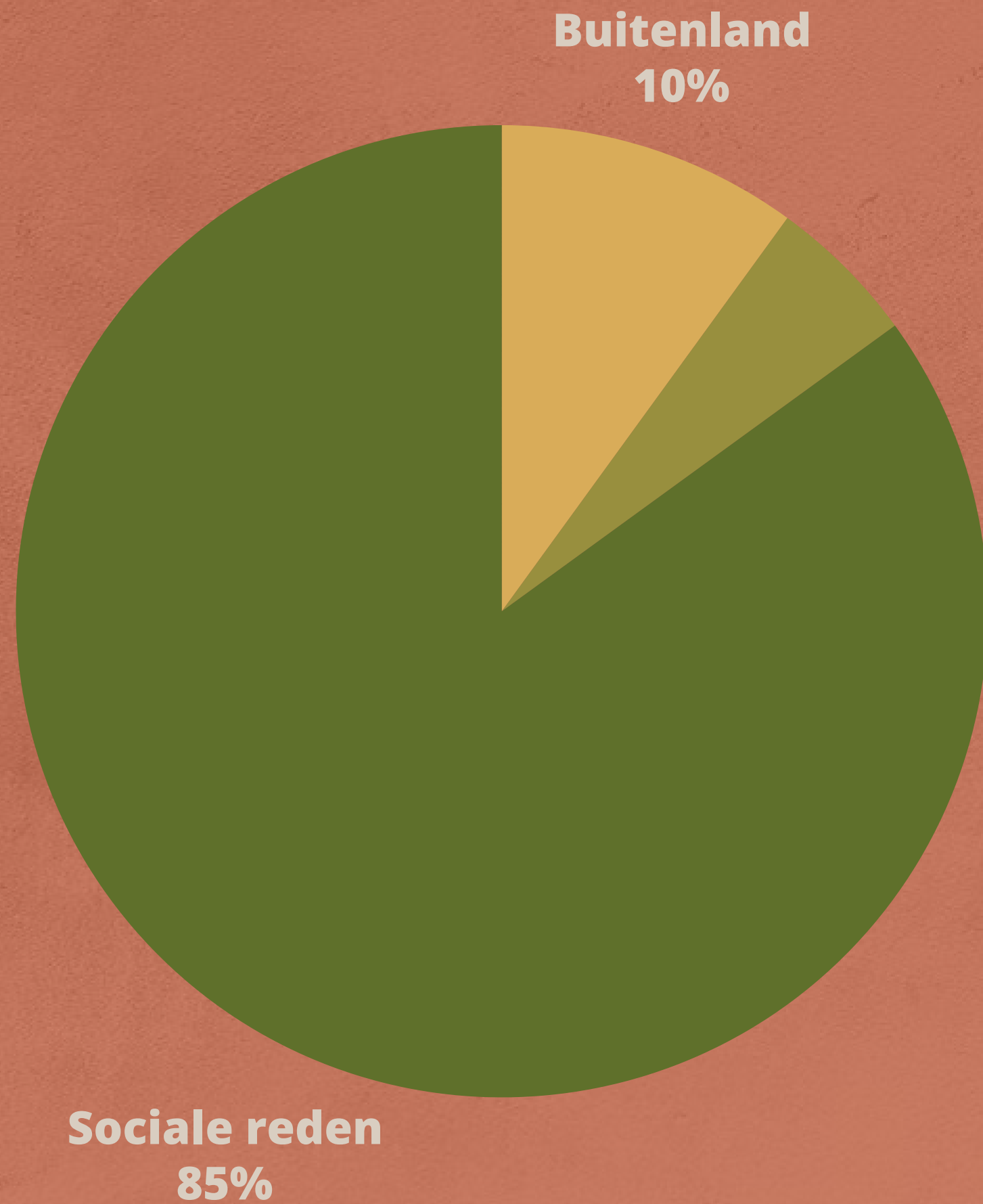
**Abortus
30000**

**Miskraam
25000**



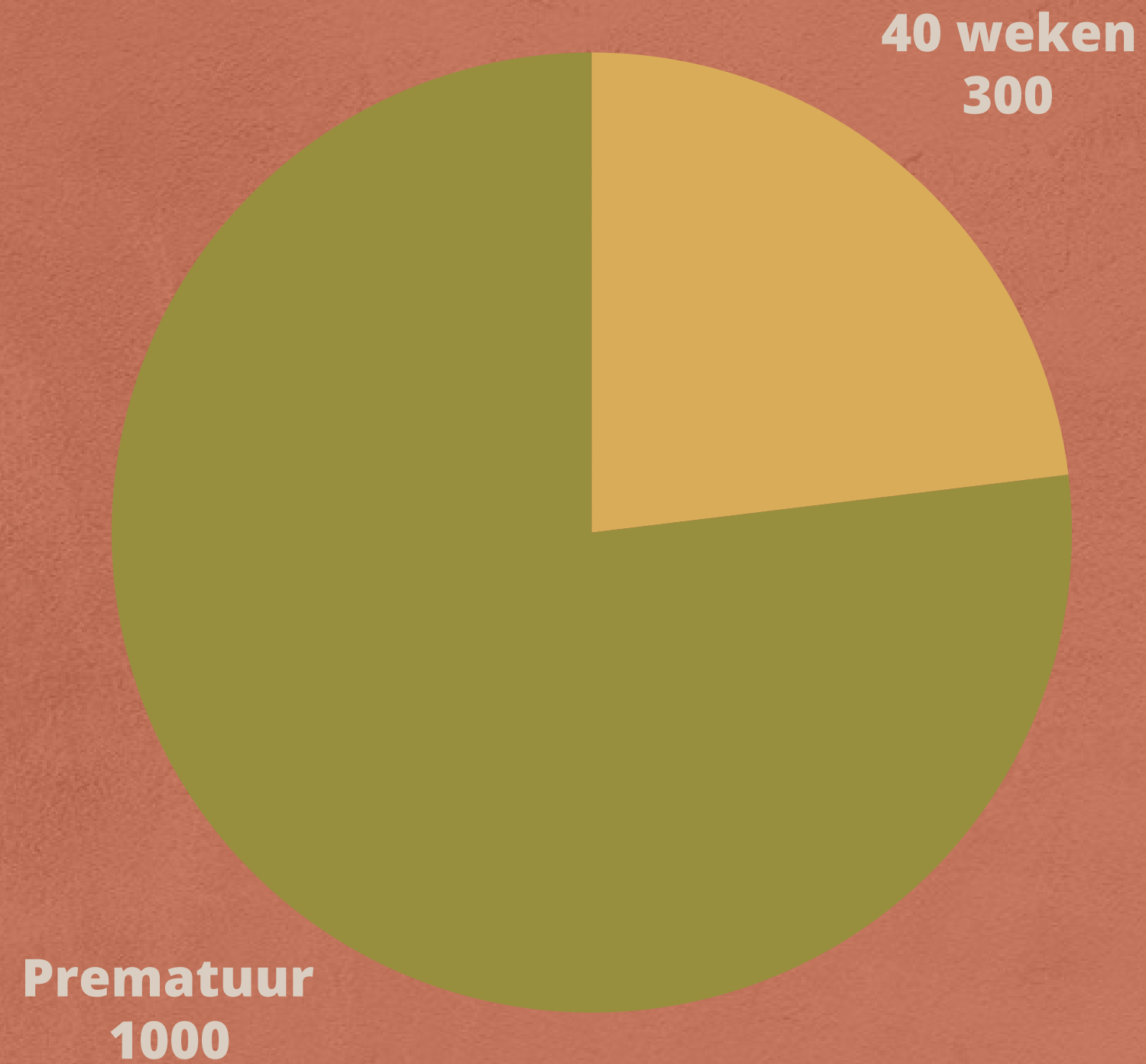
Hoe vaak komt
het voor?

Abortus



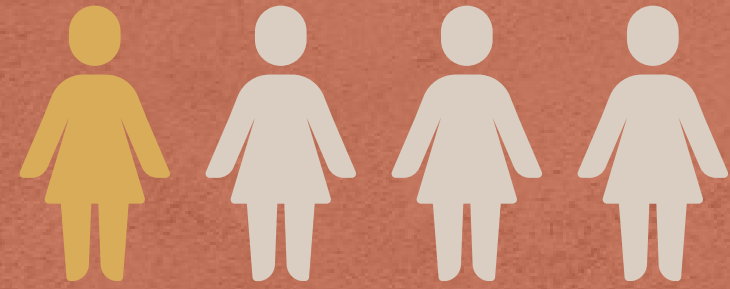
Hoe vaak komt
het voor?

22 weken - 28 dagen



Hoe vaak komt
het voor?

Miskraam



Abortus



Hoe vaak komt
het voor?



Iedereen heeft dus iemand
in zijn/haar omgeving die
dit meegemaakt heeft.

Vaak zonder dat we het
echt weten.

Hoe kan het nu dat de een meer last
heeft dan de ander?

Vaak zie je als verloskundige de impact die later komt niet.

Posttraumatische stress

Een op de drie na een maand.

Posttraumatische stress

Een op de vijf na negen maanden.

Klachten na miskraam

Matige tot ernstige
angstgevoelens

Een op de vier na een maand.
Een op de vijf na negen maanden.

Depressief

Een op de tien na een maand.
Een op de 16 na negen maanden.

Wat is de impact?

- Eenzaamheid
- Vermoeidheid
- Schuldgevoelens
- Spanningen
- Aanwezig zijn op de automatische piloot
- Angst in een volgende zwangerschap
- Angst voor een volgende zwangerschap
- Relatie onder druk

Wat maakt de
impact?

- Niet de zwangerschapsduur.
- Niet het gewicht van het kind.

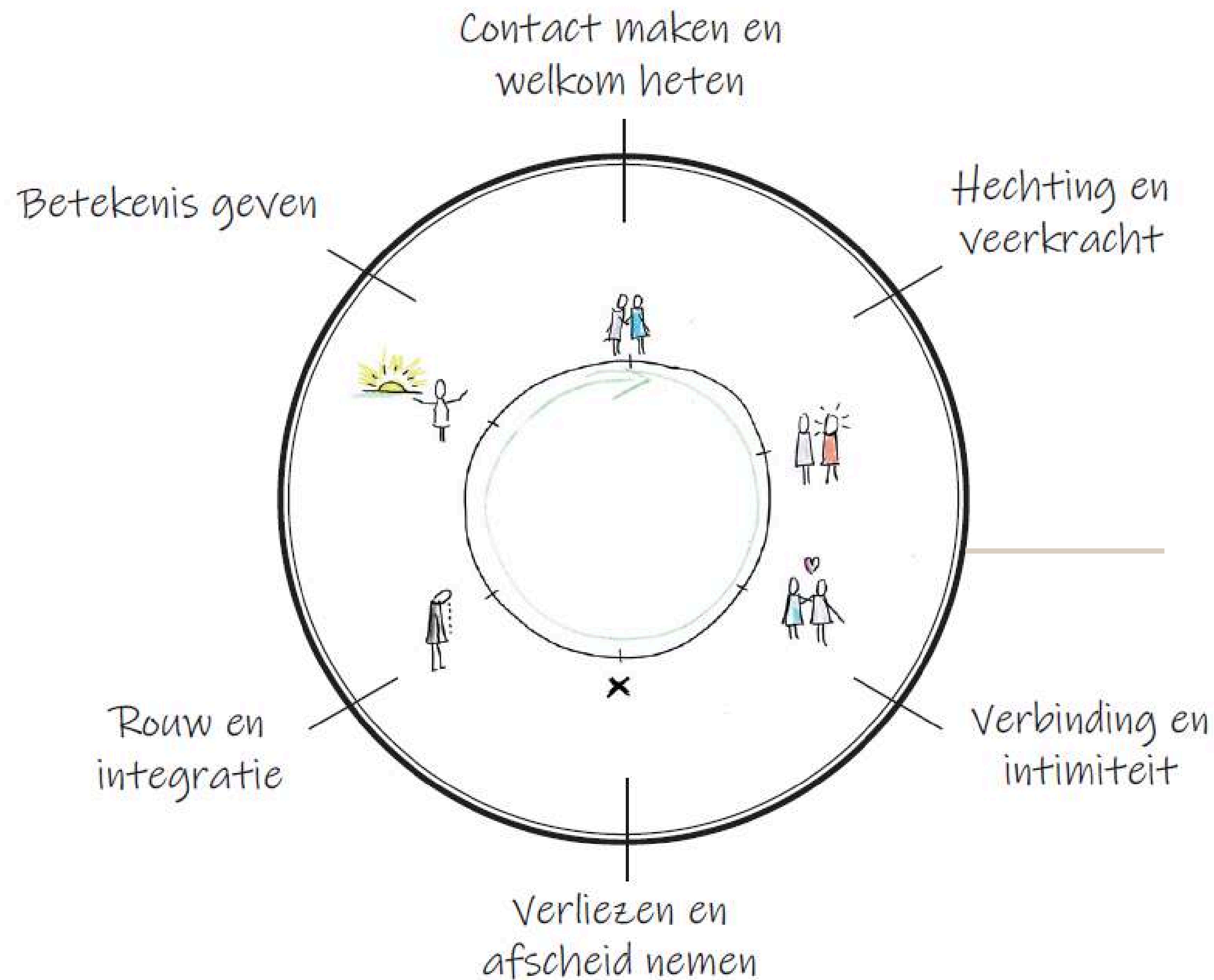
- Maar de mate waarin de ouders al gehecht zijn aan het kind.

Invloed van zorgverlener op rouwervaring

Jouw rol hierin kan cruciaal zijn.

Verliescirkel

Leven en dood zijn aan elkaar verbonden, bij het (pril) verliezen van je kind sla je makkelijk enkele stappen over.



1. Het verlies onder ogen komen.

Herhalen van een echo, het zien van het vruchtje, het lijfelijk ervaren van de miskraam.

2. De pijn van het verlies ervaren.

Geef ruimte aan je verdriet, stop het niet weg.

Rouwtaken

3. Het aanpassen van je leven.

Alle toekomstplannen zullen er nu anders uit gaan zien. Je hebt je verlies te omarmen.

4. Het bewaren van herinneringen.

Foto's, herinneringsboekje.

Wat kun je doen?

ONDERSTEUNEN

Je bent er niet op het op te lossen, je kunt alleen ondersteunen.

LUISTEREN

Naar iemand luisteren en hem/haar laten praten is het krachtigste wat je kunt doen.

PRAKTISCHE TIPS

Om iemand het rouwproces goed te laten starten kun je haar voorzien van een aantal praktische tips.

Waar kan je
iemand naar
verwijzen?

-
- Lotgenoten groepen op facebook.
 - Boeken
 - Huisarts/POH
 - Gespecialiseerde miskraamcoaches
www.miskraambegeleiding.nl

Vragen?



http://

www.madelonvanuffelen.nl



06-21 57 27 37