

**Het verlies van je zwangerschap heeft ook emotioneel impact**

Veel vrouwen hebben na het verlies van hun prille zwangerschap een moeilijke tijd. Een miskraam heeft vaak meer impact dan ze vooraf kunnen bedenken. Dat geldt voor vrouwen én hun partners.

De miskraam betekent bijvoorbeeld dat je toekomst anders is dan je dacht. Dit verlies maakt plotseling een einde aan alle plannen en fantasieën over dit kind.

Misschien vraag je je af waarom het mis ging. Het kan een troost zijn om te weten dat de zwangerschap meestal vanaf het begin al niet in orde was. Dat de miskraam dus een natuurlijk en logisch gevolg was. Maar naast deze feitelijke verklaring denk je misschien dat je iets had kunnen doen of laten om de miskraam te voorkomen. Hoe invoelbaar ook, schuldgevoelens zijn niet terecht.

Ook goed om te weten: er is geen tijdspad te geven tot het verdriet over is. Ieder beleeft het anders. Ieder doet het anders. Gun jezelf wat jij nodig hebt. De tips hieronder kunnen helpen.

**Wat kun je doen om je miskraam goed te verwerken?**

* Neem serieus wat je voelt. Alles mag er zijn: verdriet, gemis, schuldgevoel, ongeloof, boosheid, een gevoel van leegte. Misschien voel je ook berusting of zelfs opluchting. Dat kan. Niks is gek.
* Praat erover. Misschien met een vriendin, met je partner, met je zus of een buurvrouw. Of met ouders die hetzelfde hebben meegemaakt. Natuurlijk ben je ook welkom bij je verloskundige.
* Weet dat je partner het verlies hoogstwaarschijnlijk anders beleeft en anders verwerkt dan jij. Dat is normaal. Het is waardevol als jullie erover kunnen praten, met elkaar en met anderen.
* Doe wat goed voelt voor jou. Op het moment dat het voor jou klopt. Zet een mooi beeldje in je kast. Plant een boom in je tuin. Kies een sieraad als herinnering. Schrijf je ongeboren kind een brief. Brand geregeld een kaarsje. Of doe iets heel anders, maar kies wat bij jou, bij jullie past.
* Lees erover. Schrijf erover. Op Facebook zijn besloten groepen waar je over je ervaring kunt schrijven, bijvoorbeeld de groep Miskraam Mama’s. Overweeg om het [boek ‘Als je je kindje verliest in de zwangerschap’](https://www.miskraambegeleiding.nl/boek-voor-ouders/) in te vullen, de toegankelijke vragen en suggesties helpen je om je ervaringen te verwerken.
* Vertel je levende kind(eren) erover. Er zijn bijvoorbeeld mooie [prentenboeken](https://www.miskraambegeleiding.nl/prentenboeken-over-miskramen/) om met jonge kinderen te lezen.

En merk je dat je energie niet terugkomt? Of dat je maar blijft piekeren? Zoek dan hulp om het verlies van je kindje in je zwangerschap te verwerken. Dit is geen thema om mee aan te rommelen. Zoek begeleiding die bij jou past.

Op [www.miskraambegeleiding.nl](http://www.miskraambegeleiding.nl) vind je gratis praktische hulpmiddelen:

* Een [checklist](http://www.miskraambegeleiding.nl/checklist/) om te zien of je klachten mogelijk te maken hebben met je miskraam.
* Tips en een handig [stappenplan](https://www.miskraambegeleiding.nl/stappenplan/) om je levende kind(eren) te vertellen over de miskraam.
* [Suggesties](http://www.miskraambegeleiding.nl/7-manieren-om-met-je-partner-te-praten-over-je-miskraam/) om het gesprek met je partner op een prettige manier te voeren.
* En vele ervaringsverhalen van vrouwen met één of meer miskramen