

Zwangerschapsverlies op de werkvloer

Handleiding voor leidinggevend en HR
Auteurs: © Renée Out en Fidessa van Rietschoten

Ongeveer 15-20% van alle vastgestelde zwangerschappen eindigt in een miskraam¹. Een miskraam is daarmee de meest voorkomende zwangerschapscomplicatie. Geschat wordt dat er jaarlijks ongeveer 20.000 vrouwen in Nederland, en hun partner dus ook, een miskraam doormaken. Dat is een grote groep werknemers die te maken kunnen krijgen met dit verlies. Een gebeurtenis die niet alleen ingrijpend is in de privésfeer, maar ook invloed kan hebben op het werk. Deze handleiding is bedoeld voor leidinggevend en HR-professionals die te maken krijgen met medewerkers met verlies in de zwangerschap.

Wat is de impact van verlies in de zwangerschap?

Fysiek:

Een miskraam kan spontaan op gang komen, maar soms is het nodig om medicijnen te gebruiken of kan een operatie nodig zijn (een curettage). Sommige vrouwen ervaren pijn die vergelijkbaar is met een hevige menstruatie, terwijl anderen meer pijn hebben. De pijn kan komen en gaan, vergelijkbaar met weeën, en kan gepaard gaan met bloedverlies en het verlies van weefsel.

Na een zwangerschap van 9 maanden heeft de baarmoeder ongeveer 6 weken nodig om te herstellen. De hormoonhuishouding en het bewegingsapparaat hebben ongeveer 6 tot 12 maanden nodig om te herstellen. Bij een zwangerschap van kortere duur, zullen deze periodes mogelijk korter zijn, maar fysiek herstel is nodig. Er kunnen tijdens een korte zwangerschap ook fysieke klachten zijn, zoals misselijkheid en vermoeidheid.

Mentaal:

De mentale impact van een miskraam kan groot zijn, ongeacht hoelang de zwangerschap duurde. Het verlies kan invloed hebben op iemands zelfbeeld, op de partnerrelatie en relatie met (toekomstige) kinderen, op het werk en op de relaties met vrienden en familie. Na een miskraam ervaart 38% van de vrouwen na 3 maanden symptomen van een posttraumatische stressstoornis, 20% ervaart angst en 5% heeft symptomen van een depressie.²

Hoe kan een miskraam een medewerker op het werk beïnvloeden?

- De medewerker kan moeite met slapen hebben, evenals verminderde concentratie en motivatie, sneller emotioneel of prikkelbaar, problemen met sociale interactie of stemmingswisselingen. Deze gevoelens kunnen invloed hebben op de productiviteit en het functioneren van de medewerker op de werkvloer.
- Een miskraam kan optreden tijdens werk. Een medewerker kan dan medische hulp nodig hebben of emotioneel van slag zijn. Werkgevers kunnen ondersteunen door snelle toegang tot een toilet te bieden, (medische) hulp in te schakelen en per direct betaald verlof aan te bieden.

Wetten en regels: wie heeft waar recht op?

- In de wet is nu niets vastgelegd voor verlof bij verlies vóór 24 weken. Een medewerker kan zich ziekmelden. Een medewerker is dan niet verplicht om te delen met de werkgever waarom deze zich ziek meldt. Als een medewerker wel de miskraam wil delen met de werkgever, is het afhankelijk van de werkgever of en hoeveel tijd en ruimte er voor herstel wordt gegeven.⁴
- Bij verlies ná 24 weken heeft de medewerker recht op het zwangerschaps- en bevalverlof van totaal 16 weken. Dit kan eventueel maximaal met 10 weken worden verlengd.

Verwijzing:

- www.strakzswangerworden.nl
- www.zwangerwijzer.nl (beiden voor kinderwens)
- www.stillelevens.nl
- www.steunpuntnova.nl
- www.kennisbankkindverlies.nl
- www.reneebegeleiding.nl (begeleiding na verlies)
- www.voorwerkendeouders.nl (ouderschapsbox)

Wat kun je doen als werkgever en als collega?

Wees je bewust van de impact die verlies in de zwangerschap kan hebben, ook al is het pril. Een vrouw kan zich al moeder voelen vanaf een positieve zwangerschapstest.

- Het is belangrijk om het verlies te erkennen: zeg dat je het erg verdrietig vindt voor diegene. Doe niet alsof er niets aan de hand is. Het gesprek vermijden kan ervoor zorgen dat iemand zich nog eenzamer voelt.
- Stel open vragen: 'Hoe gaat het vandaag met je?', 'Hoe is het voor je om hier weer te zijn?', of 'Als je erover wilt praten, dan ben ik er voor je, ik luister graag.' Herhaal deze vragen na drie maanden of een half jaar, want rouw heeft geen tijdslimiet en is voor iedereen anders.
- Probeer het verdriet niet te bagatelliseren en op de 'leedladder' te plaatsen: 'Ik ken iemand die wel 8 miskramen heeft meegemaakt', 'Mijn buurvrouw moest bevallen van een overleden kindje met 30 weken'.
- Probeer niet te rationaliseren: 'Je weet tenminste dat je zwanger kan worden', 'Je bent nog jong', 'Dit gebeurt zo vaak' 'Het vruchtje was niet goed, het is de natuur' of als iemand al een kind heeft: 'Je hebt in ieder geval een gezonde zoon/dochter'.
- Biedt een vast aanspreekpunt aan en vraag of dat prettig voelt.
- Vraag of het nieuws met collega's gedeeld mag worden, wie dat doet en op welk moment.
- Wees flexibel en biedt een stapsgewijze terugkeer naar het werk aan. Ga in gesprek, vraag waar de medewerker behoefte aan heeft. Werk kan soms fungeren als een fijne afleiding. Bij verlies tussen 16 en 24 weken wordt door bedrijfsartsen een herstelperiode van 6 weken geadviseerd.³
- Stuur een gebaar per post, zoals bloemen, chocolaatjes of een mooi boekje. Herhaal dit eventueel na een jaar of op de uitgerekende datum, de dag van het verlies, moederdag of vaderdag, in overleg met de medewerker.
- Laat weten dat een standaardbrief van het UWV volgt bij ziekmelding.
- Biedt in de week van de uitgerekende datum ruimte voor het verdriet door verkorte werkdagen of een extra verlofdag.
- Wees ook bewust van het verdriet van de (mannelijke) partner.
- Vraag of de medewerker behoefte heeft om in gesprek te gaan met een coach gespecialiseerd in miskraambegeleiding, ook als de klap later komt. Biedt hiervoor een bijdrage of vergoeding aan.

¹ Er zijn veel verschillende vormen en namen voor verlies in de zwangerschap, dit document geldt voor ál die vormen van verlies zoals ook stilgeboorte, abortus, buitenbaarmoederlijke zwangerschap etc, we zullen de term miskraam gebruiken om het document leesbaar te maken. Wang, 2003; Wilcox, 1988

² Farren, Jessica. Posttraumatic stress, anxiety and depression following miscarriage and ectopic pregnancy: a multicenter, prospective, cohort study. [https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(19\)31369-9/abstract](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(19)31369-9/abstract)

³ Richtlijn Zwangerschap, Postpartumperiode en Werk. Individuele begeleiding en beleidsadviesing door de bedrijfsarts Gedeeltelijke herziening 2024. NVAB, 2024. https://nvab-online.nl/app/uploads/2025/03/24025-NVAB_Richtlijn-Zwangerschap-Postpartumperiode-en-Werk_A4_FC_DEF.pdf

⁴ De petitie 'Geef 2 weken wettelijk rouwverlof na vroeg verlies in de zwangerschap' is op 9 september 2025 aangeboden aan de Tweede Kamer.