

**KIVIRANNAN NEUVOLA**

Terveydenhoitaja, puh. 050 597 1723, klo 8 – 9

Terveydenhoitaja, puh. 050 597 1727, klo 8 – 9

**SUENSAAREN NEUVOLA**

Toimisto, puh. 040 487 6323, klo 8 – 11

**SIMO:**

**SIMON NEUVOLA**

Terveydenhoitaja, puh. 08 5875 6868

**MAKSNIEMEN NEUVOLA**

Terveydenhoitaja, puh. 08 5875 6870

**KEMINMAA**

Terveydenhoitaja, puh. 040 729 6993 klo 10 – 11

**TERVOLA**

Terveydenhoitaja, puh. 040 525 4783

**KIRKON PALVELEVA PUHELIN:** puh. 01019 0071 su-to kello 18 – 01,  
pe ja la kello 18 – 03

**TURVAPOIJU:** Kemi: avoinna ma, ke-pe klo 9 – 16 ja ti klo 10 – 17. puh.  
040 544 1750

**SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA:** Valtakunnallinen kriisipuhelin,  
puh. 010 195 202, ma - pe klo 09 – 06, la klo 15 – 06 ja su klo 15 – 22

Länsi-Pohjan keskussairaala

Naistentautien poliklinikka

Lääkkeellinen raskaudenkeskeytys kotona

Potilasohje



## SINULLE

Olet päättänyt tehdä lääkkeellisen raskaudenkeskeytyksen ja tämä päätös on voinut olla hyvin vaikea. Jokainen nainen kokee raskaudenkeskeyttämisen yksilöllisesti, ja siihen liittyvät tunteet ovat erilaisia ja sallittuja. Voit esimerkiksi tuntea pelkoa, epätietoisuutta, ahdistuneisuutta, katumusta, helpotusta tai vaikeutta luopua raskaudesta. Raskaudenkeskeytys on pitkä prosessi, ja siihen liittyvien tunteiden käsittely voi jatkua vielä keskeytyksen jälkeenkin. On hyvä tiedostaa, ettet ole tilanteesi kanssa yksin ja voit hakea tukea ja tietoa esimerkiksi hoitohenkilökunnalta.

Raskaudenkeskeytys on vain sinun, mahdollisen kumppanisi, ja hoitohenkilökunnan välinen luottamuksellinen asia ja hoitohenkilökunnalla on vaihtoehtoisuus.

Tämän ohjeen tavoitteena on opastaa sinua tekemään turvallinen ja onnistunut lääkkeellinen raskaudenkeskeytys kotona. Tavoitteena on myös antaa sinulle tietoa ja ohjeita, kuinka voit hakea ja saada psyykkistä tukea. Jos jokin asia jää mietityttämään, älä epäröi kysyä, me hoitajat olemme täällä sinua varten.

## KEMI:

### SAUVOSAAREN NEUVOLA

Terveydenhoitaja, puh. 016 259 786, klo 11 – 12

### KARIHAARAN NEUVOLA

Terveydenhoitaja, puh. 016 259 790, klo 11 – 12

Terveydenhoitaja, puh. 016 259 789, klo 11 – 12

### SYVÄKANKAAN NEUVOLA

Terveydenhoitaja, puh. 016 259 804, klo 11 – 12

Terveydenhoitaja, puh. 016 259 799, klo 11 – 12

### RYTIKARIN NEUVOLA

Terveydenhoitaja, puh. 016 259 787, klo 11 – 12

Aamuvastaanotto maanantaisin ja torstaisin klo 8 – 9.45

## TORNIO:

### ARPELAN NEUVOLA

Terveydenhoitaja, puh. 0400 696 522, klo 8 – 9

### HANNULAN NEUVOLA

Toimisto, puh. 050 597 1260, klo 8 – 11

### KAAKAMON NEUVOLA

Terveydenhoitaja, puh. 0400 696 523, klo 8 – 9

### KARUNGIN NEUVOLA

Terveydenhoitaja, puh. 0400 696 524, klo 8 – 9

## HUOMIOITAVAA

Sairauslomaa saat tarvittaessa kaksi päivää. Vuoto on aluksi runsasta ja kestää lääkityksen annon jälkeen noin 2 – 4 viikkoa niukentuen. Vuodosta ei tarvitse huolestua, ellei ole muita oireita, kuten kuumetta, pitkittynyttä runsasta ja/tai pahanhajuista vuotoa tai kovia kipuja. Ammekylpyä, uimista ja sukupuoliyhdyntää tulee välttää vuodon aikana, koska ne lisäävät infektiotaaraa. Alapesua suositellaan pelkällä vedellä, vähintään kaksi kertaa vuorokaudessa. Saunominen on kiellettyä runsaiden vuotopäivien aikana. Vuodon aikana käytä vain siteitä.

Tavallisesti poliklinikkamaksu lähetetään kotiin, mutta halutessasi saat sen kirjallisena mukaasi. Kysy asiasta lisää poliklinikan sihteeriltä.

On normaalia pohtia tilannetta ja siihen johtavia päätöksiä vielä raskaudenkeskeytyksen jälkeenkin. Jos haluat keskusteluapua ja tukea tekemällesi päätökselle ota rohkeasti yhteyttä esimerkiksi alla oleviin numeroihin, älä jää yksin ajatustesi kanssa.

## YHTEYSTIEDOT

Arkisin naistentautien poliklinikka, puh. 040 149 1275

Puhelinaika: klo 9 – 10 ja 12 – 13.30

Iltaisin ja viikonloppuisin synnytys- ja naistentautien os 2C, puh. 040 149 1279

LPKS yhteispäivystys, puh. 040 149 1340

## RASKAUDENKESKEYTYKSEN ALOITUS POLIKLINIKALLA

Lääkkeellisessä raskaudenkeskeytyksessä käytetään kahta eri lääkettä: ensimmäinen lääke Mifegyne otetaan suun kautta poliklinikalla ja toinen lääke Cytotec laitetaan emättimeen kahden päivän kuluttua kotona.

Naistentautien poliklinikalle tullessasi olet antanut veri- ja virtsanäytteet. Lääkäri on tehnyt sinulle gynekologisen sisätutkimuksen ja määrittänyt ultraäänitutkimuksella raskauden keston. Mikäli raskauden kesto on alle 9 viikkoa ja olet täysin varma, että haluat keskeyttää raskauden, annetaan sinulle Mifegyne-tabletti suun kautta \_\_\_\_\_. **Mifegyne-tabletin ottaminen tarkoittaa raskaudenkeskeytysprosessin käynnistymistä.** Joillakin alkaa jo tämän jälkeen niukka verinen vuoto, johon voi mahdollisesti liittyä myös vatsakipua.

## RASKAUDENKESKEYTYKSEN JATKUMINEN KOTONA

Lääkkeellinen raskaudenkeskeytys on parempi tehdä päivällä, koska yöllä tilanne voi tuntua pelottavammalta ja tuskaisemmalta. **Laita kahden vuorokauden kuluttua \_\_\_\_\_ aamusta 4 Cytotec-tablettia mahdollisimman syväälle emättimeen.** Ota samalla kivun ennaltaehkäisemiseksi suun kautta yksi ibuprofeeni 600 mg:n tabletti, (esim. Burana, Ibumax). Cytotec –tabletit saavat aikaan kohdun supistelua, jonka seurauksena raskausmateriaali alkaa poistua kohdusta vuodon mukana. **Ota vielä 6 tunnin kuluttua 2 Cytotec-tablettia suun kautta.** Kohdun supistelua aiheuttavat lääkkeet saattavat aiheuttaa pahoinvointia, ripulia, oksentelua, kivuliasta supistelua ja aluksi runsastakin vuotoa. Älä pelästy

verenvuotoa, se voi olla kirkasta, sileää, tummaa ja se sisältää hyytymiä. Myös kipu kuuluu asiaan, mutta se helpottaa vuodon alkaessa.

Mikäli vuoto on erittäin runsasta ja kivuliasta, etkä pärjää kotona kipulääkkeistä huolimatta, ota yhteyttä naistentautien poliklinikalle tai osasto 2C:lle. Osalla raskaus keskeytyy saman päivän aikana, osalla tätä myöhemmin. Jos Cytotec-tablettien ottamisen jälkeen ei veristä vuotoa tule seuraavana päivänä, ota yhteyttä puhelimitse naistentautien poliklinikalle, puh. 040 149 1275.

Sinulla tulee olla aikuinen tukihenkilö seurana ja apuna, kun suoritat keskeytyksen. Tuttu ja luotettava läheinen luo turvallisen ja rauhoittavan ilmapiirin. Muista myös juoda ja syödä riittävästi.

## KIVUN HOITO

Jokainen kokee kivun omalla tavallaan. Koska lääkkeellinen raskaudenkeskeytys aiheuttaa kohdun supistelua, voit tuntea tämän supistelun kivuliaana. **Tarvittaessa voit ottaa ibuprofeeni (esim. Burana, Ibumax) 600 mg:n tabletin enintään 4 kertaa vuorokaudessa ja/tai parasetamoli (esim. Para-tabs, Paramax) 1 g:n tabletin enintään 3 kertaa päivässä.**



## RASKAUDENKESKEYTYKSEN JÄLKEEN

Saat poliklinikalta mukaasi 3 kuukauden näytepakkauksen ehkäisytabletteja sekä reseptin jatkoehkäisyä varten. Sukupuolitaudeilta suojaa vain kondomi. Ehkäisytablettien, –laastarin tai –renkaan käytön voit aloittaa Cytotec –tablettien jälkeisenä päivänä tai seuraavien kuukautisten alkamispäivänä. Kuukautiset tulevat yleensä 4-6 viikon kuluttua keskeytyksestä. Mikäli jatkoehkäisyksi on valittu kierukka, sen voi asettaa sen jälkeen kun kontrolliraskaustesti on negatiivinen. **Ehkäisy on jatkossa tärkeää hoitaa, jotta vältetään vastaavanlaiselta kokemukselta. Keskeytysprosessi on henkisesti ja fyysisesti kuormittava.**

On äärimmäisen tärkeää että käyt jälkitarkastuksessa, koska on olemassa pieni mahdollisuus, ettei kohtu tyhjene täydellisesti lääkkeiden avulla. Tämän vuoksi jälkitarkastuksessa tehtävä raskaustesti on erityisen tärkeä. **Sinun tulee itse varata aika raskaustestin ja jälkitarkastuksen tekemiseen omaan terveystieteeseen, terveydenhoitajan numero on: \_\_\_\_\_ ja puhelinaika on klo \_\_\_\_\_.** Testi tehdään oman kunnan terveystieteessä virtsasta 5–6 viikon kuluttua raskaudenkeskeytyksestä. Raskaustestin tekeminen on ilmaista. Mikäli testi on positiivinen, ota yhteys naistenpoliklinikalle jatkohoidon järjestämistä varten.

Et ole yksin vastuussa raskauden alkamisesta, joten toisen osapuolen läsnäolo olisi suotavaa jälkitarkastuksessa. Samalla voidaan keskustella sinulle/teille sopivimmasta ehkäisystä, ja sinulla on myös mahdollisuus keskustella tuntemuksistasi terveydenhoitajan kanssa. Asioiden ääneen sanominen helpottaa ja selkeyttää ajatuksia.