



Keskenmenon kohdanneelle



©Heli Tauriainen



Enkä enää epäillyt

Vaan tiesin, että voin

Niin kuin pieni lapsi nukahtaa

Anna jota hengitämme samaa ilmaa on

Ja jalkojemme alla sama maa

-Anna Maria Rahikainen-

Olemme pahoillamme, että raskautesi on keskeytynyt. Raskauden päättyminen keskenmenoon on usein vaikea kokemus. Surua, tunteita ja kokemusta on hyvä käsitellä ajan kanssa. Vertaistuki samankaltaisten tilanteiden kokeneiden kanssa voi antaa tukea, voimaa ja keinoja oman surun käsittelyyn.

Keskenmeno on usein vaikea kokemus niin naisille kuin miehillekin. Kaikkea tietoa ei ehkä kykene vastaanottamaan heti asiasta kuultuaan. Lisäksi mieleen voi herätä lisää kysymyksiä sairaalasta lähdön jälkeen. Tämä lehtinen kertoo sinulle muun muassa joitain keskenmenon syitä sekä siitä toipumisesta, yleisimmistä tunnereaktioista ja miten mahdollinen uusi raskaus kohdataan.



Keskenmeno

Keskenmenolla tarkoitetaan raskauden keskeytymistä ennen 22. raskausviikkoa. Tällöin sikiö painaa yleensä alle 500 grammaa. Keskenmenoa ei valitettavasti voida estää lääketieteellisesti.

Noin 15 % raskauksista päättyy keskenmenoon. Suurin osa keskenmenoista tapahtuu ennen 13. raskausviikkoa. Tavallisimpia syitä ovat sikiön kromosomipoikkeavuus, naisen tai miehen korkea ikä, ylipaino, tupakointi ja päihteiden käyttö. Lisäksi perussairauksien, esimerkiksi diabeteksen, kilpirauhasen vajaatoiminnan tai keliakian huono hoitotasapaino voi aiheuttaa keskenmenon. Usein keskenmenon syy jää kuitenkin epäselväksi.

Keskenmeno voi johtua monista eri syistä. Erittäin varhaisissa keskenmenoissa hedelmöittynyt munasolu on kiinnittynyt kohtuun ja muodostanut hiukan istukkasolukkoa. Tuulimunaraskaudessa kohdun sisälle on kehittynyt lapsivettä sisältävä raskausontelo, joten sikiön kehitys on pysähtynyt jo raskauden varhaisessa vaiheessa. Keskeytyneessä keskenmenossa raskaus on alkanut kehittyä normaalisti kohdun sisälle. Sikiön kehitys on kuitenkin pysähtynyt, ja se on menehtynyt kohtuun.



Keskenmenon oireet ja hoito

Keskenmeno voi aluksi olla oireeton, ja se todetaan ultraäänen avulla. Keskenmenon oireena on yleensä vähäinen verenvuoto, joka muuttuu runsaammaksi. Vuodon mukana voi tulla suuriakin hyytymiä. Yleistä on kuukautiskipujen kaltaiset alavatsa- ja selkävivut. Toisinaan sikiö on voinut olla kuolleena useampia viikkoja ja keskenmeno huomataan kohdun kasvun pysähtymisestä. Myöhäinen, eli 12. raskausviikon jälkeen tapahtuva keskenmeno, voi alkaa myös lapsivedenmenolla.

Seurantahoito on vaihtoehto silloin, kun kohtu on alkanut tyhjentyä itseksään, eikä vuoto ole runsasta. Keskimäärin vuoto kestää kaksi viikkoa, mutta yksilöllinen vaihtelu on kuudesta vuorokaudesta kuuteen viikkoon. Vuoto on yleensä runsaampaa ensimmäisinä päivinä. Myös seuraavat kuukautiset voivat olla normaalia runsaammat.

Lääkkeellistä hoitoa käytetään useimmiten silloin, kun kohtu ei ole tyhjentynyt itseksään tai vuoto on niukkaa. Jos raskaus on kestänyt keskenmenon toteamishetkellä alle 12 viikkoa, kohtua supistavat lääkkeet voi ottaa kotona. Yli 12 viikkoa kestäneessä raskaudessa hoito toteutetaan sairaalassa. Tapauskohtaisesti kuitenkin katsotaan, toteutuuko hoito kotona vai sairaalassa. Ensimmäisinä päivinä vuoto on yleensä runsaampaa. Vuodon kesto on yleensä kolme viikkoa, mutta kesto voi vaihdella yksilöllisesti. Myös seuraavat kuukautiset ovat yleensä normaalia runsaammat.

Kaavinnassa kohtu tyhjenetään mekaanisesti joko paikallispuudutuksessa tai nukutuksessa. Kaavinta tehdään vain tarvittaessa, jos kohdun tyhjentäminen ei ole tapahtunut lääkkeillä. Asia varmistetaan ultraäänitutkimuksella.



Psyykinen toipuminen

On normaalia, että keskenmeno herättää monia erilaisia tunteita niin naisessa kuin myös hänen puolisossaan elämäntilanteesta riippuen. Nainen kokee yleensä voimakkaimmin surua pian keskenmenon jälkeen, kun taas miehet kokevat voimakkainta surua myöhemmin tapahtuneen jälkeen. Päälimmäisiä tunteita voivat olla esimerkiksi suru, syyllisyys, häpeä, tappion tunne ja ahdistuneisuus sekä joskus myös helpotus. Kaikki tunteet ovat yksilöllisiä ja sallittuja.

Keskenmenon läpikäyminen koetaan hyvin stressaavaksi. Nainen voi kokea myös pettymystä ja menetyksen tunnetta, kun oma keho ei toimikaan halutulla tavalla. Keskenmenolle halutaan yleensä löytää jokin syy, mutta jos sitä ei saada, saattaa nainen kokea itsensä riittämättömäksi.

Itselle on hyvä olla suojea ja antaa tarpeeksi aikaa surra tapahtunutta. Jos koet, että läheisiltä saatu tuki ei ole riittävää, voit aina kääntyä ammattilaisten puoleen. Vertaistuki on koettu tärkeäksi, ja sitä on mahdollista saada tarvittaessa. Vaikka tapahtuneesta olisi kulunut jo aikaa, tukea voi silti pyytää milloin vain. Asian kanssa ei tarvitse koskaan jäädä yksin.

Fyysinen toipuminen

Keskenmenon jälkeen voit tehdä asioita, joita normaalistikin tekisit. Jos koet vointiasi hyväksi, voit palata harrastustesi pariin. Lisäksi voit käydä normaaliin tapaan suihkussa ja saunassa. Jälkivuodon aikana on kuitenkin hyvä välttää uimista, ammekylpyjä sekä yhdyntää tulehdusriskin vuoksi. Tulehdusriskin ehkäisemiseksi kannattaa käyttää sidettä tamponin sijaan sekä huolehtia hyvästä hygieniasta. Jos sinulla kuitenkin esiintyy korkeaa kuumetta, kovaa alavatsakipua tai pahan hajuista jälkivuotoa, voivat ne olla merkkejä infektiosta. Tällöin sinun olisi hyvä ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseesi.



Uusi raskaus

Uutta raskautta voi halutessaan yrittää heti seuraavien kuukautisten jälkeen. Tällöin elimistö on palautunut sen omaan rytmiin. Tärkeintä mahdollisen seuraavan raskauden yrittämisessä on, että sinä ja puoliso olette kumpikin psyykkisesti valmiita uuteen raskauteen.

On hyvin luonnollista pelätä uutta keskenmenoa seuraavan raskauden aikana. Seuraava raskaus sujuu kuitenkin todennäköisesti aivan normaalisti yksittäisen keskenmenon jälkeen. Jopa kolmen peräkkäisen keskenmenon jälkeen on edelleen 60–70 %:n todennäköisyys, että seuraava raskaus sujuu aivan normaalisti.

Peloista puhuminen voi helpottaa oloasi. Jos kuitenkin epätietoisuus ja pelko keskenmenosta vaivaavat mieltä uudessa raskaudessa, voit ottaa tarvittaessa yhteyttä esimerkiksi omaan neuvolaasi. Mahdollinen ylimääräinen lääkärikäynti voidaan järjestää oloasi helpottamaan.

Omia muistiinpanoja

Tyhjän sylin muistokivi

Tyhjän sylin muistokivi sijaitsee Seinäjoella, Törnävän hautausmaalla, siunauskappelin takana. Muistokivi on tarkoitettu muistopaikaksi keskenmenon kohdanneille, lapsensa menettäneille ja lapsettomille. Muistokivellä voivat käydä hiljentymässä myös omaiset ja he, joiden lapsi on haudattu muualle.



©Riikka Sillanpää

Henkinen ensiapu (HEA)

Seinäjoen keskussairaalassa toimii henkisen ensiavun ryhmä. Osastolla ollessasi voit pyytää henkistä ensiapua, jos tunnet tarvetta keskustella ulkopuolisen henkilön kanssa. Kaikki HEA-henkilöt ovat saaneet kriisikoulutuksen ja heillä on vaitiolovelvollisuus. Henkilöt koostuvat hoitajista, kätilöistä, psykologeista ja sairaalateologeista, jotka kaikki ovat keskussairaalan työntekijöitä. Voit keskustella heidän kanssaan tapahtuneesta sekä sen aiheuttamista tunteista. Tapahtuman kokenut ja hänen läheisensä voivat halutessaan kaikki olla mukana henkisen ensiavun keskustelussa.



Etelä-Pohjanmaan

sairaanhoitopiiri

Seinäjoen keskussairaala

Naistentautien ja synnytysten toimintayksikkö

Potilasohje

Yhteystietoja

Naistenosasto H01 **06 415 4400**

Naistenpoliklinikka **06 415 4582**

Synnytysosasto P01 **06 415 4726**

www.epshp.fi -verkkosivulta löydät muut yhteystiedot

Vertaistukea löydät:

www.kapy.fi

www.simpukka.info

Tämä opas on toteutettu osana opinnäytetyötä.

Muita lähteitä ovat:

www.epshp.fi

<http://www.vsshp.fi/fi/hoito-ja-tutkimukset/Sivut/keskenmeno.aspx>

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskausajan-ongelmat/keskenmeno>

Toteutus:

Riikka Sillanpää ja Heli Tauriainen

Opinnäytetyö

SeAMK 2018

SeAMK

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES