

# Toiveesta tähdenlennoksi

*Opas keskenmenon kohdanneille vanhemmille*

## Mikä keskenmeno?

Keskenmenolla tarkoitetaan raskauden keskeytymistä ennen 22. raskausviikon päättymistä tai kun sikiö on menehtynyt ja painaa alle 500 grammaa. Keskenmenoista suurin osa tapahtuu raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana.

Yleisimmät keskenmenoon viittaavat oireet ovat krampinomainen kipu alavatsalla ja runsas, useita päiviä kestävä verenvuoto.

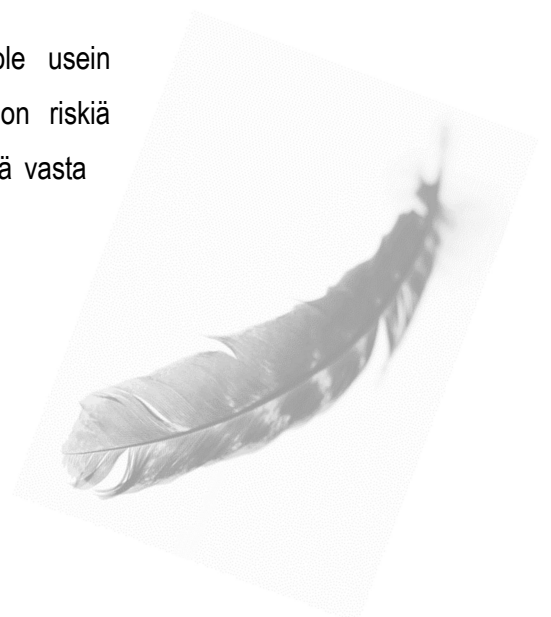
## Miksi?

Syitä voi olla useita:

- sikiöperäiset syyt (kromosomipoikkeavuus, napanuoran tai istukan kehityshäiriö)
- anatomiset tekijät (poikkeavuudet kohdussa)
- hormonaaliset tekijät (keltarauhasen vajaatoiminta)
- ulkoiset tekijät (päihteet, krooniset sairaudet, infektiot)

*Stressillä sekä seksuaalisella tai fyysisellä aktiivisuudella ei ole todettu olevan vaikutusta raskauden keskeytymiseen.*

Yleisesti keskenmenolle ei löydetä selvää syytä, eivätkä ne ole usein korjattavissa. Yksi raskauden keskeytyminen ei lisää keskenmenon riskiä seuraavissa raskauksissa ja syitä keskenmenolle aletaankin selvittää vasta kolmen peräkkäisen keskenmenon jälkeen.



## Mitä nyt?

Kohdun tyhjentyyessä itsestään seurataan tilannetta ja naisen vointia ilman toimenpiteitä.

Jos kohtu ei tyhjene itsestään, tehdään

joko lääkkeellinen hoito

- kahden lääkeaineen avulla (suun kautta ja emättimeen)
- raskauden kesto alle 12 viikkoa

tai kohdun kaavinta

- tyhjentämällä kohtu nukutuksessa

Raskauden edettyä pidemmälle (yli 12 viikkoa) on mahdollista, että sikiö synnytetään alateitse. Tätä yleensä edeltävät lapsiveden meneminen ja supistukset.

*Jälkitarkastus* tehdään 2–4 viikon jälkeen keskenmenosta. Tarkastuksessa varmistetaan, että nainen on toipunut keskenmenosta ja kohtu on tyhjentynyt. Tämän lisäksi keskustellaan keskenmenon syistä, keskenmenon herättämistä tunteista sekä mahdollisen uuden raskauden suunnittelusta.

## Mitä keskenmenon jälkeen?

Keskenmenon jälkeen normaaliin elämänrytmiin palaaminen on mahdollista ja suotavaa heti, kun naisen vointi sen sallii. *Omaa kehoa ja siinä mahdollisesti tapahtuvia muutoksia on kuitenkin hyvä seurata.*

Jälkivuodon kesto ja kuukautisten alkamisajankohta vaihtelevat yksilöittäin. Jälkivuotoa kestää kahdesta neljään viikkoa ja kuukautiset alkavat normaalisti kuuden viikon sisällä keskenmenosta. Veristä vuotoa saattaa esiintyä siis yli kuukauden ajan, joten esimerkiksi sukupuoliyhdyntää olisi hyvä välttää tänä aikana tulehdusalttiuden takia.

Keskenmenolla voi olla vaikutusta seksuaalisuuteen. Nainen voi tuntea pettymystä omaa kehoaan kohtaan ja miehen uskallus puolisonsa lähestymiseen seksuaalisesti voi olla epävarmempaa. *Seksuaalisten halujen laantuminen keskenmenon jälkeen ei ole epätavallista.* Halu olla toisen lähellä palaa ajan kanssa ja onkin tärkeää, että pariskunta keskustelelee toiveistaan ja tarpeistaan avoimesti. Jos uuden raskauden suunnitteleminen on ajankohtaista keskenmenon jälkeen, on tärkeää, että edelliseen raskauteen liittyvät asiat on käyty läpi. Ennen uuden raskauden yrittämistä tulisi muistaa, että naisella on ollut yhden kuukautiset.

## Saako näin tuntea?

Jokainen käsittelee keskenmenon tuomaa surua eri tavalla: osa käsittelee surua puhumalla tunteistaan, kun taas osa sulkeutuu käsittelemään surua. Toisille on luontevaa pitää yllä normaalia arkirytmää esimerkiksi käymällä töissä, toisille on helpompaa ottaa hetki omaa aikaa. Jokainen selviytymistapa on omanlaisensa ja yhtä lailla oikea.

Huononmuuden ja syyllisyyden tunteet ovat yleisiä keskenmenon kohdanneelle naiselle ja keskenmeno saatetaankin tuntea henkilökohtaisena epäonnistumisena. Nainen saattaa syyttää itseään tekemistään tai tekemättä jättämistään asioista. Itsensä syyttäminen tapahtuneesta on tarpeetonta, koska keskenmenot ovat yleisiä ja selittyvät useimmiten biologisilla syillä.

Miehen tunteet voivat vaihdella riippuen siitä kuinka hyvin mies on ehtinyt valmistautua lapsen tuloon. Mies voi tuntea esimerkiksi riittämättömyyden tunnetta, kun oman surun lisäksi puoliso tarvitsee tukea keskenmenon sattuessa. Yhtä lailla miehellä on oikeus surra menetettyä lasta, mutta joskus mies voi kokea surunsa olevan oikeutettua vasta kun puoliso on päässyt pahimman suruvaiheen yli.

*Tulisi muistaa, että keskenmeno herkistää ja saa haavoittuvaiseksi yhtä lailla naisen kuin miehenkin.*



### Olemmeko yksin?

Keskenmenon sattuessa kohdalle on hyvä muistaa, ettei pariskunta ole asian kanssa yksin. On olemassa erilaisia tukiverkostoja ja ammattihenkilökuntaa, joiden apua ja tukea voi halutessaan hyödyntää. Psykkistä tukea tarvitsevat voivat ottaa yhteyttä esimerkiksi terveyskeskukseen tai seurakuntaan. Neuvolassa on myös mahdollista käydä ylimääräisellä seurantakäynnillä.

On olemassa paljon erilaisia internetsivustoja, joista löytää monipuolisesti vertaistukea. Lisäksi on erilaisia blogisivustoja ja keskustelupalstoja, joita voi käydä lukemassa ja kommentoimassa halutessaan. Keskenmenosta löytyy myös jonkin verran kirjallisuutta, joka on tarkoitettu nimenomaan keskenmenon kohdanneille vanhemmille.

## **Mistä saamme lisää tietoa?**

Elämän kokoinen menetys, <http://www.enkelisivut.net/>

Perhesuunnittelusivut, <http://metku.net/~pesu/keskenmeno.php>

Keskenmeno ja siihen liittyvät tunteet, <http://terveysnetti.turkuamk.fi/perhenetti/Keskenmeno/yleisyys.html>

Ulla Järvi: Syntymätön

Kerttu Lähteenmäki: Keskenmeno – yli 40 tositarinaa

Sairaanhoitajat

Henna Leppäluoto & Minna Mahosenaho

OAMK 2014