

## SINULLE, JONKA RASKAUS ON KESKEYTYNYT

### KUINKA TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Monia pariskuntia auttaa keskenmenosta selviytymiseen puhuminen muiden ihmisten kanssa tapahtuneesta. Oma kumppani on tässä tilanteessa usein se läheisin, jonka kanssa käydä asiaa läpi. Voit huomata, että kumppanisi kokee keskenmenon eri tavalla kuin Sinä. Teidän tulisikin muistaa, että niin miehillä kuin naisilla on omat tapansa surra ja reagoida menetykseen. Keskinäinen puhuminen, jakaminen, tukeminen ja toisen yksityisyyden kunnioittaminen auttaa teitä selviytymään keskenmenosta parisuhdetta vahvistaen. Puhu lähiympäristössäsi rohkeasti tapahtuneesta ja kerro tunteistasi. Saatat myös huomata, ettet suinkaan ole ainoa, joka on saanut keskenmenon. Usein helpottaa, kun voi jakaa kokemuksiaan saman asian läpikäyneen henkilön kanssa. Voit myös ottaa tarvittaessa yhteyttä terveydenhoitajaasi, lääkäriisi tai muihin ammattiauttajiin.

Joillekin ihmisille puhuminen on hyvin vaikeaa. Jos Sinä kuulut heihin, voisit esimerkiksi kokeilla kirjoittaa ajatuksiasi ja tunteitasi ja sitten vasta yrittää puhua niistä. Jokaisella on kuitenkin omat tapansa käsitellä elämän vaikeita asioita; yksi lähtee lenkille, toinen uppoutuu kirjan pariin, kolmas syö herkkuja ja neljäs ei koe keskenmenoakaan vaikeana asiana ollenkaan. Pääasia on, että tunnistat omat tarpeesi ja tunteesi ja kohtaat ne rohkeasti.

### MISTÄ PITÄÄ HUOLEHTIA KESKENMENON JÄLKEEN

Voit elää keskenmenon jälkeen aivan normaalisti. Muutama päivä on hyvä ottaa rauhallisemmin, mutta kun tunnet voivasi hyvin, ei mikään estä Sinua jatkamasta entisiä harrastuksiasi.

Valitettavasti keskenmenolle ei ole olemassa mitään lääketieteellistä estohoitoa. Keskenmeno varmistetaan ultraäänitutkimuksen avulla. Useimmiten keskenmenon hoito on lääkkeellinen, mutta joskus joudutaan tekemään kaavinta kohdun tyhjentämiseksi. Jos kohtu on tyhjentynyt ilman mitään hoitoa, voidaan jäädä seuraamaan tilannetta.

Myöhäinen keskenmeno, varsinkin 18. raskausviikon jälkeen, alkaa usein lapsivedenmenolla, jota seuraavat supistukset ja sikiön syntyminen. Joskus sikiö saattaa kuolla kohdun sisälle ilman, että keskenmeno käynnistyy. Raskausviikoista riippuen kohtu tyhjenetään joko lääkkeitä apuna käyttäen tai kaavinnalla.

## MITÄ SYITÄ KESKENMENOLLE?

Keskenmenon tapahtuessa yleisin kysymys, joka naiset esittävät on, miksi keskenmeno tapahtui? Valitettavasti tähän kysymykseen hyvin harvoin pystytään suoraan vastaamaan. Tämä lehtinen ei vastaa kysymykseen, mikä aiheutti juuri Sinun keskenmenosi, mutta se kertoo keskenmenon yleisimmät syyt.

Yli puolessa keskenmenotapauksissa sikiötä ei ole lainkaan lähtenyt kehittymään (ns tuulimunaraskaus) tai sikiön kehitys on loppunut hyvin varhaisessa raskauden vaiheessa. Usein taustalla on sikiön kromosomipoikkeavuus, jolloin keskenmeno voidaan nähdä luonnon tapana poistaa yksilö, joka ei pystyisi elämään kohdun ulkopuolella. Myös muut sikiön vaikeat kehityshäiriöt voivat johtaa raskauden keskeytymiseen. Nämä ovat sikiöperäisiä syitä.

Naisen puolelta keskenmenoon vaikuttavia tekijöitä voivat olla muun muassa hormoniepätasapaino, joka vaikuttaa istukan kiinnittymiseen. Äidin iän myötä keskenmenoriski kasvaa, samoin riski on suurempi, jos äidillä on jokin krooninen sairaus kuten diabetes. Äidin sairastama tulehdustauti voi joissakin tapauksissa aiheuttaa keskenmenon. Tällaisia tulehdustauteja ovat mm. kuumeinen virtsatietulehdus, toksoplasmoosi, listerioosi ja klamydia. Tavallinen vilustuminen ei keskenmenoa aiheuta. Joskus äidin elimistö saattaa tuottaa raskaudelle haitallisia vasta-aineita, jotka johtavat keskenmenoon. Varsinkin myöhäisissä keskenmenoissa voivat myös syynä olla kohdun rakennepoikkeavuudet, kohdun hyvänlaatuiset lihaskasvaimet (myomat) tai kohdun kaulakanavan heikkous.

Keskenmenolle saattavat altistaa tupakka, alkoholi, huumeet, jotkut lääkeaineet, säteily, liuotteet, raskasmetallit ja syövän hoidossa käytettävät sytostaatit. Näiden tekijöiden kohdalla ei tiedetä kuinka suuri altistuksen pitäisi olla ennen kuin se aiheuttaa keskenmenon.

## OLENKO MINÄ TEHNYT JOTAKIN, MIKÄ ON AIHEUTTANUT KESKENMENON?

Monet keskenmenon kokeneet naiset miettivät, ovatko he omalla toiminnallaan aiheuttaneet keskenmenon. Normaali liikunta, raskaiden tavaroiden nostelu tai sukupuoliyhdyntä eivät yksinään voi aiheuttaa keskenmenoa. Ajatuksilla ja tunteilla ei myöskään voi aiheuttaa keskenmenoa.

## TUNTEET – ONKO TÄMÄ NORMAALIA?

Naiset ja miehet reagoivat keskenmenoon hyvin yksilöllisellä tavalla. Joillekin keskenmeno on tapahtuma, jota ei jäädä kauaksi aikaa pohtimaan ja murehtimaan. Toisilla keskenmeno voi olla hyvin traumaattinen kokemus, joka vaikuttaa voimakkaasti monta vuotta elämässä. Keskenmenon kokemisen voimakkuuteen ei vaikuta se, kuinka pitkällä raskaus on. On täysin normaalia tuntea itsensä surulliseksi, masentuneeksi ja pettyneeksi vaikka raskaus olisi ollut tiedossa vasta muutaman päivän. Tärkeää on, että Sinä tunnistat oman tapasi reagoida keskenmenoosi ja hyväksyt ne tunteet, jotka se Sinussa nostattaa. Monet naiset ja miehet ovat kertoneet kokeneensa joitakin seuraavista tunteista:

- Epäuskoisuus ja kysyminen, miksi juuri minulle/meille kävi näin, mikä tämän aiheutti
- suru, joka hyvin usein purkautuu itkuna
- menetyksen ja tyhjyyden tunne
- syyllisyyden tunne, vaikka järjen tasolla tiedostaakin, ettei itse ole aiheuttanut keskenmenoa
- vaikeus kohdata raskaana olevia naisia ja vastasyntyneitä lapsia
- vihan ja pettymyksen tunne
- halu puhua jatkuvasti tai vaieta täysin keskenmenosta
- masennus ja väsymys
- unihäiriöt, jotka ilmenevät joko liiallisena nukkumisen tai unettomuutena