

VARSINAIS-SUOMEN SAIRAAANHOITOPIIRI

TIETOA KESKENMENOSTA

Mitä keskenmeno tarkoittaa?

Keskenmeno tarkoittaa raskauden keskeytymistä ennen 22 raskausviikkoa. Raskaus voi keskeytyä jo hyvin varhaisessa vaiheessa, jo ennen kuin alkanutta raskautta on edes huomattu. Tällöin kuukautiset ovat muutaman päivän myöhässä ja saattavat olla normaalia runsaammat ja kivuliaammat. Näissä tapauksissa kyseessä on ns. kemiallinen raskaus, eikä mitään hoitoa yleensä tarvita. Varsinaisia keskenmenoja on noin 10 – 15 % raskauksista. Suurin osa näistä keskenmenoista (noin 75 %) tapahtuu alkuraskaudessa, ennen 13. raskausviikkoa.

Keskenmeno alkaa yleensä vähäisellä verenvuodolla, joka muuttuu runsaammaksi. Vuodon mukana saattaa tulla suuriakin hyytymiä. Kuukautisten kaltaiset alavatsa- ja selkäkivut ovat yleisiä. Myöhäinen keskenmeno, varsinkin 18. raskausviikon jälkeen, alkaa usein lapsivedenmenolla. Joskus sikiö saattaa menehtyä kohdun sisälle ilman, että keskenmeno käynnistyy. Tällöin keskenmeno voidaan todeta ultraäänitutkimuksessa. Käynnistymässä olevaa tai jo alkanutta keskenmenoa ei voi lääketieteellisesti estää.

Mitä syitä keskenmenolle on?

Keskenmenon tapahtuessa moni miettii, miksi keskenmeno tapahtui. Tähän kysymykseen hyvin harvoin pystytään vastaamaan suoraan. Valtaosalle keskenmenoista ei löydetä syytä.

Yli puolessa keskenmenotapauksissa sikiön kehitys on loppunut jo hyvin varhaisessa raskauden vaiheessa, eli kyseessä on ns. tuulimunaraskaus. Syynä voi olla 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 keskenmenolle.

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, toksoplasmooosi, listerioosi ja klamydia. Tavallinen vilustuminen ei aiheuta keskenmenoa. Joskus äidin elimistön tuottamat vasta-aineet saattavat johtaa keskenmenoon. Varsinkin myöhäisissä keskenmenoissa voivat syynä olla kohdun rakennepoikkeavuudet, kohdun hyvänlaatuiset lihaskasvaimet (myoomat) tai kohdun kaulakanavan heikkous.

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 ei aiheuta keskenmenoa. Ajatuksilla ja tunteilla ei myöskään voi aiheuttaa keskenmenoa.

Miten keskenmeno hoidetaan?

Keskenmeno varmistetaan ultraäänitutkimuksen avulla. Keskenmeno voidaan hoitaa lääkkeillä, jotka aiheuttavat kohdun supistuksia ja raskausmateriaali poistuu vuotona. Kohtuontelo voidaan

myös tyhjentää nukutuksessa imukaavinnalla tai poliklinikalla paikallispuudutuksessa imutyhjennyksellä. Jos kohtu on jo tyhjentymässä itsekseen eikä ole runsasta vuotoa, voidaan jäädä seuraamaan tilannetta eikä muita hoitoja tarvita.

Mistä pitää huolehtia keskenmenon jälkeen?

Keskenmenon jälkeen voit elää aivan normaalisti. Muutaman päivän ajan on hyvä ottaa rauhallisemmin, mutta kun tunnet vointisi hyväksi, mikään ei estä jatkamasta vanhoja harrastuksia. Tulehdusvaaran vuoksi tulee välttää uimista, ammekylpyjä, tamponien / kuukupin käyttöä sekä yhdyntöjä jälkivuodon ajan. Jälkivuodon kesto on yksilöllistä, muutamasta päivästä muutamaan viikkoon. Jos jälkivuoto tulee huomattavasti runsaammaksi, siihen tulee paha haju tai nousee korkea kuume, ota yhteyttä sinua hoitaneeseen sairaalaan.

Seuraavat kuukautiset tulevat 4-7 viikon kuluttua keskenmenosta, mutta tässäkin on yksilöllisiä eroja. Keskenmeno seuranneet kuukautiset voivat olla normaalia runsaammat ja kivuliaammat. Alkuraskauden keskenmenoissa rutiininomaista jälkitarkastusta ei tarvita.

Tunteet - onko tämä normaalia?

Naiset ja miehet reagoivat keskenmenoon hyvin yksilöllisellä tavalla. Joillekin keskenmeno on tapahtuma, jota ei jäädä kauaksi aikaa pohtimaan ja murehtimaan. Toisille keskenmeno voi olla hyvin vaikea kokemus, joka vaikuttaa voimakkaasti monta vuotta elämässä. Keskenmenon kokemisen voimakkuuteen ei vaikuta se kuinka pitkällä raskaus on ollut. On täysin normaalia tuntea itsensä surulliseksi, masentuneeksi ja pettyneeksi, vaikka raskaus olisi ollut tiedossa vasta muutaman päivän. On tärkeää tunnistaa oma tapansa reagoida keskenmenoon ja hyväksyä ne tunteet, joita se sinussa nostattaa.

Monet keskenmenon kokeneet 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 keskenmeno.
- 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 nukkumisena tai unettomuutena

Kuinka tästä eteenpäin?

Keskenmenosta selviytymiseen usein auttaa puhuminen muiden ihmisten kanssa tapahtuneesta. Oma kumppani on tässä tilanteessa usein se läheisin, jonka kanssa voi käydä asiaa läpi. Huomioi, että kumppanisi voi kokea keskenmenon eri tavalla kuin sinä itse. Muista, että kaikilla on omat tapansa surra ja reagoida menetykseen. Keskinäinen puhuminen, jakaminen, tukeminen ja toisen yksityisyyden kunnioittaminen auttavat selviytymään keskenmenosta. Tapahtuneesta puhumisen myötä saatat huomata, ettet ole ainoa, joka on kokenut keskenmenon. Kokemuksien jakaminen saman asian läpikäyneen henkilön kanssa saattaa helpottaa. Tarvittaessa voit myös ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan, lääkäriin tai muihin ammattiauttajiin. Apua keskusteluavun saamiseksi saat omasta yksiköstäsi.

Joskus puhuminenkin on hyvin vaikeaa. Silloin voi olla helpompi kirjoittaa ajatuksia ja tunteita ja yrittää puhua niistä vasta sitten. Jokaisella on omat tapansa käsitellä elämän vaikeita asioita,

toiset käsittelevät asiaa esimerkiksi lenkkeillen tai lukien ja osa ei koe keskenmenoa vaikeana asiana ollenkaan. Tärkeintä on tunnistaa omat tarpeet ja tunteet ja kohdata ne rohkeasti.

Uusi raskaus?

Seuraavaa raskautta voi yrittää vuodon loputtua. Mahdollista seuraavaa raskautta yrittäessä on kuitenkin tärkeintä, että kumpikin on henkisesti valmis uuteen raskauteen.

Monet naiset pelkäävät uutta keskenmenoa seuraavankin raskauden kohdalla. Keskenmenon pelko voi olla jopa niin suuri, ettet pysty iloitsemaan alkaneesta raskaudesta. Useimpien naisten olo helpottuu raskauden edetessä, kun he tuntevat sikiön liikkeitä. Tarvittaessa neuvolasta saat lisäapua esim. ylimääräisten käyntien muodossa. Suurimmassa osassa raskauksia sydänäänet saadaan kuuluville neuvolassa 11. raskausviikon jälkeen. Ultraäänitutkimuksella raskaus ja sikiö ovat todettavissa jo 6-7. raskausviikolla. Puhuminen pelosta neuvolassa ja lähipiirissä voi helpottaa oloa. Lisäksi voi helpottaa tietoa, että toistuvia keskenmenoja (kolme perättäistä keskenmenoa) on vain 1 % kaikista raskauksista.

Kaikille raskautta yrittäville naisille suositellaan foolihappolisää 0.4mg/vrk.

Yhteystiedot:

Naistenklinikalla sekä Turussa että Salossa on myös **seksuaalineuvojan vastaanotto**, johon on mahdollista varata aika keskustelua varten yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Sinun on mahdollista saada tukea antavaa **keskusteluapua kriisityöntekijöiltämme**. Käytettävissä on sairaalapappi tai Naistenklinikan psykiatrinen sairaanhoitaja. Sairaalapapin antama tukikeskustelu ei edellytä kuulumista mihinkään uskontokuntaan. Kriisityöntekijöiden antama tuki lähtee aina sinun tarpeistasi. Aika voidaan varata poliklinikkakäynnillä tai osastolla tai voit itse ottaa heihin yhteyttä myöhemmin.

Katso myös videot internetsivulta www.Hoito-ohjeet.fi Varsinais-Suomi Naistentaudit [Keskenmeno](#) ja [Keskenmenon jälkeen](#)

Lue lisää keskenmenosta www.Terveyskylä.fi/Naistalo > Raskaus ja synnytys > Raskausajan ongelmat

Tyks Naistentautien poliklinikka

- Puhelinaika sairaanhoitajalle arkisin klo 8.15 - 15.30 **puh. 02 313 1322**
Yhteydenotot myös seksuaalineuvojalle ja sosiaalityöntekijälle
- Kriisityöntekijät:
 - Sairaalapappi arkisin klo 8.00 - 17.00 **puh. 040 341 7335**, voit jättää myös yhteydenottopyynnön.
Sähköpostiosoite: hilkka.kakko-helle@tyks.fi tai hilkka.kakko-helle@evl.fi
 - Naistenklinikan psykiatrinen sairaanhoitaja arkisin klo 11 – 14 **puh. 02 313 7679**
- Muina aikoina päivystysasioissa **puh. 02 313 0485**

Tyks Salon sairaala

- Naistentautien poliklinikka, ma-to klo 8-16 ja pe klo 8-14 **puh. 02 314 4535**
- Naistenklinikan psykiatrinen sairaanhoitaja arkisin klo 11 – 14 **puh. 02 313 7679**
 - Tapaaminen voidaan sopia myös Salon sairaalaan
- Päivystysaikana Tyksin päivystävä hoitaja **puh. 02 313 0485**

Tyks Loimaan sairaala

- Naistentautien poliklinikka, arkisin klo 8-16 **puh. 02 314 3905**
Päivystysaikana ensiapupoliklinikka **puh. 02 314 3793**

Tyks Vakka-Suomen sairaala

- Naistentautien poliklinikka arkisin, klo 9-15 **puh. 02 314 1306**
- Päivystysaikana **puh. 02 314 1111**