

## Tietoa keskenmenosta

Keskenmeno tarkoittaa raskauden keskeytymistä ennen 22 raskausviikkoa. Raskaus voi keskeytyä jo hyvin varhaisessa vaiheessa, ennen kuin alkanutta raskautta on edes huomattu. Tällöin kuukautiset ovat muutaman päivän myöhässä ja saattavat olla normaalia runsaammat ja kivuliaammat. Tällöin kyseessä on niin sanottu ”biokemiallinen raskaus”, eikä mitään hoitoa tarvita. Varsinaisia keskenmenoja on noin 10–15 % raskauksista. Näistä 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 todetaan 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 keskenmenoissa sikiön kehitys on loppunut hyvin varhaisessa raskauden vaiheessa tai kyseessä on niin sanottu tuulimunaraskaus. Sikiöperäisiä syitä keskenmenoille voi olla sikiön kromosomipoikkeavuus tai muu vaikea kehityshäiriö. Tällöin keskenmeno voidaan nähdä luonnon tapana poistaa yksilö, joka ei pystyisi elämään kohdun ulkopuolella. Tuulimunaraskaudessa kohtuun on kehittynyt tyhjä sikiöpussi mutta ei sikiötä.

Äidin iän myötä keskenmenoriski kasvaa. Muita syitä voivat olla esimerkiksi äidin huonossa tasapainossa oleva sairaus, kuten diabetes, kilpirauhasen toimintahäiriö tai keliakia. Myös tupakointi ja ylipaino lisäävät keskenmenoriskiä. Äidin sairastama tulehdustauti voi joskus aiheuttaa keskenmenon. Tavallinen vilustuminen ei aiheuta keskenmenoa. 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.

## Keskenmenon jälkeen?

Keskenmenon jälkeen voit elää aivan normaalisti. Muutaman päivän ajan on hyvä ottaa rauhallisemmin. Kun tunnet voitisi hyväksi, mikään ei estä jatkamasta vanhoja harrastuksia. **Jälkivuodon kesto** on yksilöllistä, muutamasta päivästä muutamaan viikkoon. Vältä jälkivuodon aikana uimista, kylpemistä, tamponien ja kuukupin käyttöä sekä yhdyntöjä tulehdusriskin vuoksi. **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 yksilöllisesti. 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, vastasyntyneitä tai pieniä 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 voi 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 hoitoyksiköstäsi.

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 keskenmenoakaan vaikeana asiana ollenkaan. Tärkeintä on tunnistaa omat tarpeet ja tunteet ja kohdata ne rohkeasti.

## **Uusi raskaus?**

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

Monet naiset pelkäävät uutta keskenmenoakaan 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 esimerkiksi ylimääräisten käyntien muodossa. Suurimmassa osassa raskauksia sydänäänne 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 keskenmenoakaan) on vain 1 prosenttia kaikista raskauksista.

**Kaikille raskautta yrittäville naisille suositellaan foolihappolisää 0.4mg vuorokaudessa.**

Katso myös [www.hoito-ohjeet.fi](http://www.hoito-ohjeet.fi) Keskenmeno -video ja Keskenmenon jälkeen -video.

Lisätietoa keskenmeno hoidosta [www.terveyskylä.fi/Naistalo](http://www.terveyskylä.fi/Naistalo).

## **Keskusteluapu**

Sinun on mahdollista saada **tukea antavaa keskusteluapua kriisityöntekijöiltämme**. Käytettävissä on sairaalapappi tai kriisityöhön perehtynyt sairaanhoitaja. Sairaalapapin antama tukikeskustelu ei edellytä kuulumista mihinkään uskontokuntaan. Kriisityöntekijöiden antama tuki lähtee aina sinun tarpeistasi.