

Sinulle, jonka raskaus on keskeytynyt

Mitä keskenmeno on?

Noin 10–15 % raskauksista päättyy keskenmenoon, yleensä ennen 12. raskausviikkoa. Lisäksi on erittäin varhaisia keskenmenoja, joissa hedelmöittynyt munasolu on kiinnittynyt kohtuun ja muodostanut sen verran istukkasolukkoa, että raskaustesti on positiivinen. Vuoto kuitenkin alkaa muutaman päivän myöhässä, mahdollisesti tavallista runsaampana. Arvioidaan, että jopa puolet hedelmöityksistä päättyy tällaiseen tilanteeseen; tätä kutsutaan termillä "biokemiallinen raskaus".

Tavallisin keskenmenon oire on verenvuoto ja siihen liittyvät kramppimaiset alavatsakivut. Niukka verenvuoto alkuraskaudesta on melko tavallinen oire eikä läheskään aina johda raskauden keskeytymiseen. Keskenmeno alkaa yleensä vähäisellä verenvuodolla, joka muuttuu runsaammaksi. Vuodon mukana saattaa tulla suuriakin hyytymiä. Kuukautisten kaltaiset alavatsa- ja selkävivot ovat yleisiä. Joskus sikiö on voinut olla kuolleen useampia viikkoja, ja keskenmeno havaitaan kohdun kasvun pysähtymisenä. Keskenmeno varmistetaan ultraäänitutkimuksen avulla.

Myöhäinen keskenmeno, varsinkin 16. raskausviikon jälkeen, alkaa usein lapsivedenmenolla, jota seuraavat supistukset ja sikiön syntyminen. Joskus sikiö saattaa kuolla kohdun sisälle ilman, että keskenmeno käynnistyy.

Raskaus voi keskeytyä myös siitä syystä, että hedelmöittynyt munasolu on kiinnittynyt kohdun ulkopuolelle. Muualle kuin kohtuonteloon kiinnittyneellä munasolulla ei ole edellytyksiä kehittyä normaalin raskauden tapaan. Tällainen ns. kohdun ulkopuolinen raskaus voi aiheuttaa runsasta sisäistä verenvuotoa ja voimakkaita alavatsakipuja. Tämä tilanne hoidetaan usein tähystysleikkauksella ja joskus lääkehoidolla.

Miksi keskenmeno tapahtui?

Yksittäisen keskenmenon syy ei yleensä ole tiedossa. On hyvä muistaa, ettei keskenmeno ole sinun syytäsi. Mikään, mitä olet tehnyt tai jättänyt tekemättä, ei ole aiheuttanut keskenmenoa. Ajatuksilla ja tunteilla ei myöskään voi aiheuttaa keskenmenoa.

Tutkimuksien perusteella tiedetään, että yli puolet keskenmenoista johtuu sikiön kromosomipoikkeavuudesta. Tämä riski kasvaa naisen iän myötä. Muita syitä voivat olla kohdun rakennepoikkeavuudet, hormonaaliset syyt tai joskus tulehdukset. Tällaisia tulehdustauteja ovat muuan muassa toksoplasmoosi tai listerioosi. Huonossa hoitotasapainossa olevat sairaudet,

kuten diabetes, kilpirauhasen toimintahäiriö ja keliakia lisäävät raskauden keskeytymisen riskiä. Tupakointi ja ylipaino lisäävät keskenmenon riskiä.

Osassa keskenmenoista puhutaan niin kutsutusta tuulimunaraskaudesta, jolloin alkion kehitys on lakannut jo varhaisessa vaiheessa, mutta istukan kehitys jatkunut.

Keskenmeno ei lisää keskenmenoriskiä seuraavissa raskauksissa. Kolmen perättäisen keskenmenon jälkeen voidaan tehdä tutkimuksia keskenmenoon johtaneista syistä.

Miten keskenmenoa hoidetaan?

Keskenmeno voi hoitua ilman toimenpiteitä, eli kohtu tyhjenee raskauskudoksesta itsestään, mutta kohdun tyhjentämiseksi saatetaan tarvita myös lääkkeellistä hoitoa tai nukutuksessa tehtävää kohtuontelon kaavintaa. Lääkkeellisessä hoidossa naiselle annetaan lääkettä, joka lisää kohdun supistelua, ja näin raskauskudos poistuu vuodon mukana. Keskenmenon jälkeen runsaampi verinen vuoto kestää 2-3 päivää ja jälkivuoto jatkuu yleensä 2-4 viikkoa.

Alapesusta tulee huolehtia aamuin illoin niin kauan kuin verinen vuoto jatkuu. Pesu on hyvä tehdä pelkällä vedellä. Tulehdusriskin vuoksi jälkivuodon aikana tulee välttää tamponien käyttöä, yhdyntää, kylpyä sekä uimista. Jos keskenmenon jälkeen tulee tulehdusoireita (runsas vuoto, kuume, kovat alavatsakivut) ota yhteyttä naistentautien poliklinikalle tai terveyskeskukseen.

Seuraavat kuukautiset tulevat normaalisti kuuden viikon sisällä keskenmenosta, mutta tässäkin on yksilöllisiä eroja. Keskenmenoa seuranneet kuukautiset voivat olla normaalia runsaammat ja kivuliaammat.

Useimmiten varsinaista jälkitarkastusta ei tarvita. Kohdun tyhjentymisen varmistetaan verikokeella (hcg eli raskaushormoni) 2-3 viikon kuluttua lääkkeellisestä tyhjennyksestä. Ennen uutta raskautta olisi hyvä olla yhden kuukautiset.

Miten tästä eteenpäin?

Sanotaan, että surulla on tuhannet kasvot ja se esiintyy mitä erilaisimpina tunteina ja tuntemuksina. Useimmilla ihmisillä ensimmäinen ja luonnollinen tapa ilmaista surua ja purkaa tapahtuman aiheuttamia tunteita on itkeminen. Itkulla on voimakas oloa helpottava vaikutus.

Keskenmenosta selviytymiseen auttaa puhuminen tapahtuneesta. Oma kumppani on tässä tilanteessa usein se läheisin, jonka kanssa voi käydä asiaa läpi. Asioista puhuminen, tunteiden jakaminen, toisen tukeminen ja yksityisyyden kunnioittaminen auttavat selviytymään keskenmenosta parisuhdetta vahvistaen.

Joillekin ihmisille puhuminen on hyvin vaikeaa. Jokaisella meistä on kuitenkin omat tapamme käsitellä elämän vaikeita asioita. Pääasia on, että tunnistat omat tarpeesi ja tunteesi sekä kohtaat ne rohkeasti. Puhu keskenmenosta ja pahasta olostasi läheisillesi. Saatat huomata, ettet suinkaan ole ainoa, joka on kokenut keskenmenon. Usein helpottaa, kun voi jakaa kokemuksiaan saman asian läpikäyneen henkilön kanssa. Keskenmenon kokeneille eivät riitä lohdutukseksi fraasit, että ”yritätte uudelleen...”. Jokainen menetys on elettävä rauhassa, ja on luovuttava siitä, mikä ei vielä edes ehtinyt elää.

Seuraavaa raskautta voi yrittää, kun yhdet kuukautiset ovat tulleet. Tämä antaa elimistölle aikaa palautua normaaliin rytmiinsä. Mahdollista seuraavaa raskautta yritettäessä on kuitenkin tärkeintä, että sinä ja kumppanisi olette kumpikin henkisesti valmiita uuteen raskauteen.

Miksi tunnen näin?

Ihmisten tapa käsitellä asioita ja käydä läpi tapahtunutta vaihtelee. Keskenmenon kokeminen voi herättää monenlaisia tunteita. Toisille keskenmeno on tapahtuma, jota ei jäädä kauaksi aikaa pohtimaan ja murehtimaan, kun taas toisilla keskenmeno voi johtaa hyvinkin voimakkaaseen kriisiin.

On täysin sallittua tuntea itsensä epätoivoiseksi, pettyneeksi, surulliseksi, kiukkuseksi tai syylliseksi, vaikka olisitkin tietänyt raskaudesta vasta muutaman päivän.

Suvunjatkamista koetaan tärkeänä osana naisellisuutta ja miehisyyttä. Ihmiset reagoivat tapahtuneeseen eri tavalla ja on tärkeää, että tunnistaa oman tavan reagoida keskenmenoon ja hyväksyä ne tunteet, jotka se saa aikaan.

Olo voi tuntua tyhjältä ja mielessä pyörii kysymys ”miksi juuri minulle/meille kävi näin?”. Keskenmenon jälkeen moni nainen kokee vaikeaksi kohdata raskaana olevia naisia ja pieniä lapsia. Masennus ja väsymys ovat tavallista ja se voi ilmetä muun muassa uupumuksena tai unettomuutena.

Raskauden keskeytyminen aiheuttaa yleensä surua lasta odottavalle perheelle. Raskauden alkamisesta on iloittu, ja mielikuvat sikiön kehittymisestä ehkä jo syntymään saakka ovat rakentuneet mielessä. Kun keskenmeno tapahtuu raskauden alkuvaiheessa, lapsesta ei ole vielä selvää mielikuvaa. Sen sijaan raskauden edettyä pidemmälle on suremiselle konkreettisempi kohde ja ympäristökin suhtautuu myötätuntoisemmin menetykseen.

Lääkärin vastaanotolla ei kaikkea tietoa ehkä kykene ottamaan vastaan. Kotiin päästyä saattaa mieleen tulla keskenmenoon liittyviä asioita, jotka ovat jääneet epäselviksi. Toivottavasti tämä lehtinen vastaa joihinkin Sinua askarruttaviin kysymyksiin ja tuo lohtua suruun.

Jos Sinulla on tarve vielä käydä läpi kokemaasi tai keskustella Sinua askarruttavista asioista, voit halutessasi ottaa yhteyttä:

Yhteystietoja

Äitiys- ja naistentautien poliklinikka, puh. 02 627 7811

Päivystävä naistentautien hoitaja, puh. 044 707 7822

Psykiatrinen sh, kysy lähetettä naistentaudeilta

Sairaalapappi, puh. 040 030 9457