



## Sinulle, jonka raskaus on keskeytynyt

Keskenmeno on vaikea kokemus, joka yleensä nostattaa mieleen monia kysymyksiä. Sairaalassa käydessä tai ollessa ei ehkä kykene ottamaan vastaan kaikkea tietoa, mitä asiasta kerrotaan. Kotiin päästyänne teille voi tulla mieleen kesken-menoon liittyviä asioita, jotka ovat jääneet epäselviksi.

### Mitä syitä keskenmenolle on?

Keskenmenon tapahtuessa yleisin kysymys, joka esitetään, on MIKSI? Valitettavan harvoin alkuraskauden keskenmenolle löytyy selkeä syy.

### Sikiöperäiset syyt

Yli puolessa keskenmenotapauksissa sikiötä ei ole lainkaan lähtenyt kehittymään tai sikiön kehitys on loppunut jo hyvin varhaisessa raskauden vaiheessa (ns. tuulimunaraskaus). Usein taustalla on sikiön kromosomipoikkeavuus, jolloin keskenmeno voidaan nähdä luonnon tapana keskeyttää sikiönkehitys, koska sillä ei olisi eloonjäämismahdollisuuksia. Myös muut sikiön vaikeat kehityshäiriöt voivat johtaa raskauden keskeytymiseen.

### Äitiperäiset syyt:

Naisen puolelta keskenmenoon vaikuttaa mm. hormoniepätasapaino, joka voi vaikuttaa istukan kiinnittymiseen. Äidin iän myötä kesken-menoriski kasvaa. Myös äidin krooninen sairaus, kuten diabetes nostaa kesken-menoriskiä. Harvinaisia äitiperäisiä syitä ovat erilaiset tulehdustaudit, kuten toksoplasmoosi, listerioosi, kuumeinen virtsatieinfektio ja klamydia. Tavallinen vilustuminen ja flunssatauti eivät aiheuta keskenmenoa. Myöhäisissä keskenmenoissa syynä voi olla kohdun rakennepoikkeavuudet, kuten kohdun hyvänlaatuiset lihaskasvaimet (myomat) tai kohdunkaulakanavan heikkous.

Keskenmenolle saattavat altistaa tupakka, alkoholi, huumeet, jotkut lääkeaineet, säteily, liuottimet ja raskasmetallit. Näiden tekijöiden kohdalla ei tiedetä, kuinka suuri altistuksen pitää olla ennen kuin se aiheuttaa keskenmenon.

### Olenko tehnyt jotain, mikä aiheutti keskenmenon?

Moni keskenmenon kokenut nainen miettii, onko hän omalla toiminnallaan aiheuttanut keskenmenon. Normaali liikunta, tavaroiden nostelu tai sukupuoliyhdyntä eivät yksinään voi aiheuttaa keskenmenoa. Keskenmenoa ei voi myöskään aiheuttaa ajatuksilla tai tunteilla.



## Tunteet – onko tämä normaalia?

Sekä nainen että mies reagoivat keskenmenoon hyvin yksilöllisesti. Keskenmenon kokemisen voimakkuuteen ei vaikuta useinkaan se, kuinka pitkällä raskaus oli. On täysin normaalia tuntea itsensä surulliseksi, masentuneeksi ja pettyneeksi, vaikka

raskaus olisi ollut tiedossa vain muutaman päivän. Tärkeää on, että tunnistat oman tapasi reagoida keskenmenoon, ja hyväksyt tunteesi. Moni nainen ja mies ovat kertoneet kokeneensa esimerkiksi seuraavaa:

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

## Mitä keskenmeno on ja miten se hoidetaan?

Raskaus keskeytyy yleensä jo hyvin varhaisessa vaiheessa, jolloin nainen ei edes tiedä olevansa raskaana. Kuukautiset ovat ehkä muutaman päivän myöhässä ja saattavat kestää normaalia kauemmin ja olla kivuliaammat kuin tavallisesti. Näissä tapauksissa ei tarvita minkäänlaista hoitoa.

Varsinaisia kliinisiä keskenmenoja on noin 10 - 15% kaikista raskauksista. Keskenmeno tarkoittaa raskauden keskeytymistä ennen 22. viikkoa ja yleensä sikiö painaa tällöin alle 500 g. Suurin osa näistä keskenmenoista tapahtuu alkuraskaudessa, ennen 13. raskausviikon täyttymistä. Joskus sikiö on voinut olla kuolleena useita viikkoja, ja keskenmeno huomataan vasta kohdun kasvun pysähtymisenä.

**Oireet:** Keskenmeno alkaa yleensä verenvuodolla, joka voi muuttua hyvinkin runsaaksi. Vuodon mukana saattaa tulla hyytymiä. Kuukautiskivun kaltaiset alavatsa- ja selkätuntemukset ovat yleisiä.

**Hoito:** Valitettavasti uhkaavalle tai käynnissä olevalle keskenmenolle ei ole olemassa minkäänlaista lääketieteellistä estohoitoa. Keskenmeno varmistetaan emättimen kautta tehtävällä ultraäänitutkimuksella. Joskus sikiö saattaa kuolla kohdun sisälle ilman, että keskenmeno käynnistyy. Raskausviikoista riippuen keskenmeno hoidetaan seurannalla, lääkkeillä, paikallispuudutuksessa tehtävällä kohdun imutyhjennyksellä tai kaavinnalla leikkaussalissa. Kaavinta tehdään kevyessä nukutuksessa. Jos vuoto on kohtuullista (kuukautisvuodon kaltaista), eikä ole kovia kipuja, voidaan tilannetta jäädä seuraamaan.



Jos päädytään seurantalinjalle, toistetaan ultraäänitutkimus muutaman päivän – viikon kuluttua ja varmistetaan kohdun tyhjeneminen.

### Mistä pitää huolehtia keskenmenon jälkeen?

Voit elää keskenmenon jälkeen aivan normaalisti ja palata harrastustesi pariin, kun vointi sallii. Jos jälkivuoto muuttuu selvästi runsammaksi, siihen tulee paha haju tai sinulle nousee kuume, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin / sinua hoitaneeseen sairaalaan. Tulehdusvaaran vuoksi vältä uimista, ammekylpyjä ja sukupuoliyhdyntää niin kauan kuin veristä vuotoa esiintyy. Jälkivuodon kesto on yksilöllistä, muutamasta päivästä pariin (kolmeen) viikkoon. Seuraavat kuukautiset tulevat yleensä kuuden viikon sisällä keskenmenosta. Keskenmenon jälkeiset kuukautiset voivat olla tavallista runsaammat ja kivuliaammat.

Viiden - kuuden viikon kuluttua keskenmenon hoidosta tarkistetaan aamuvirtsasta raskaustesti. Jos testi on jo muuttunut negatiiviseksi ja vuoto loppunut, muuta jälkitarkastusta ei välttämättä tarvita. Tarvittaessa jälkitarkastus on 4 - 6 viikon kuluttua keskenmenosta seksuaaliterveyspoliklinikalla tai naistentautien poliklinikalla. Tällöin ovat yleensä käytettävissä myös mahdolliset tutkimustulokset. Useimmiten keskenmenolle ei kuitenkaan löydetä mitään selkeää syytä.

### Uusi raskaus?

Seuraavaa raskautta voi yrittää, kun raskaustesti on negatiivinen. Mahdollista uutta raskautta ajatellen on kuitenkin tärkeää, että sinä ja kumppanisi olette molemmat valmiita uuteen raskauteen.

Monet naiset pelkäävät keskenmenoja seuraavassakin raskaudessa. Raskauden jatkuminen normaalisti yli 12 raskausviikon ja sikiön liikkeiden tunteminen 18 - 20 viikon jälkeen merkitsee hyvää ennustetta. Jos tunnet itsesi pelokkaaksi tai epätietoiseksi, voit ottaa yhteyttä omaan neuvolaasi ja käydä mahdollisesti ylimääräisellä seurantakäynnillä. Ultraäänitutkimus varmistaa raskauden normaalisuuden suurella todennäköisyydellä jo 6.-7. viikosta lähtien. Puhuminen peloista neuvolassa tai lähipiirissä voi helpottaa oloa, ja ehkä huomaat, että muillakin on samanlaisia kokemuksia. Sinua voi helpottaa myös tieto, että toistuvia keskenmenoja (kolme peräkkäistä keskenmenoja) on vain 1% raskauksista.