

ODOTUS MUUTTUI MENETYKSEKSI

Keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille



Teksti: Simpukka ry

Luvun ”Keskenmenon lääketiedettä”
tarkastanut erikoislääkäri Liisa Häkkinen.

Kuvat: 123rf

Taitto: Tanja Holmberg

Painopaikka: KTMP 2020

Copyright: Simpukka ry

Lainattaessa lähde mainittava



Lukijalle

Tämä Lapsettomien yhdistys Simpukan laatima uudistettu opasvihkonen on tarkoitettu tuomaan tukea keskenmenon kohdanneelle. Keskenmeno on aina vaikea kokemus, erityisesti silloin, kun lasta on toivottu pitkään. Keskenmeno muistona satuttaa usein vielä vuosienkin päästä. Joku oli, kasvoi ja tuntui, mutta häntä ei enää ole. Tyhjyyden tunne on valtava; kukaan ei tunnu ymmärtävän, miltä sinusta tuntuu.

Sinusta saattaa tuntua, että kaikki maailman vaikeudet kasautuvat juuri sinun harteillesi. Sinun on kuitenkin hyvä muistaa, ettei keskenmeno ole sinun syytäsi. Mikään, mitä olet tehnyt tai jättänyt tekemättä, ei ole aiheuttanut keskenmenoa. Sopivia lohdun sanoja on tähän hetkeen vaikea löytää; ehkä niitä ei ole edes olemassa.

Et välttämättä jaksa heti puhua läheisillesi tuntemuksistasi. Voit antaa tämän oppaan heille luettavaksi tai unohtaa sen kuin vahingossa heidän pöydälleen. Opas puhuu sinun puolestasi ne sanat, joita sinun on niin vaikea itse ääneen sanoa.

Oppaan alkuosa esittelee tiivistetysti keskenmenon lääketiedettä, sen syitä ja hoitoa. Nämä tiedot ovat luultavimmin sinulle jo tuttuja lääkärin vastaanotolta. Loppuosa puolestaan keskittyy keskenmenon henkiseen puoleen, suruprosessiin ja toipumiseen, mitkä usein jäävät keskenmenon lääketieteellisen puolen varjoon.

Haluamme rohkaista sinua hakemaan tukea ja puhumaan kokemuksestasi läheisillesi. Juuri nyt sinua ei varmastikaan tunnu mikään eikä kukaan lohduttavan. Uskomme, että jonakin päivänä saat huomata, että pahin kipu hellittää, vaikka se tieto ei ehkä auttaisikaan sinua tässä hetkessä. Toivottavasti tämä opas voisi tuoda tukea, lohdutusta ja voimaa sinulle.

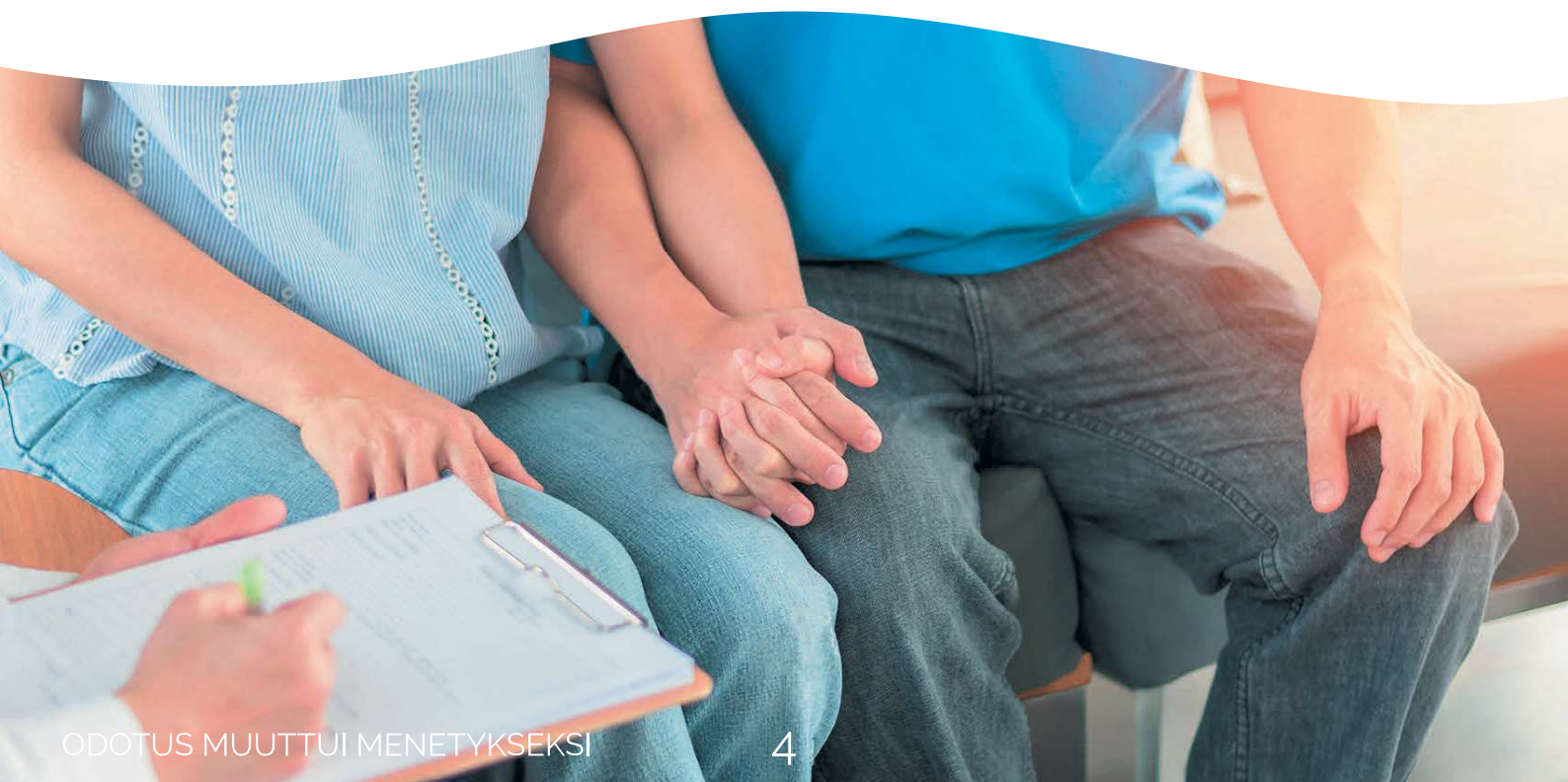
Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

KESKENMENON LÄÄKETIEDETTÄ

Keskenmeno

Keskenmenosta puhutaan, kun raskaus päättyy spontaanisti ennen 22. raskausviikon päättymistä tai sikiö painaa alle 500 grammaa. Usein keskenmeno alkaa vähäisellä verenvuodolla, joka voi muuttua runsaammaksi. Veren mukana voi tulla myös suuria hyytymiä. Vuodon aiheuttaa istukan osittainen irtoaminen. Kipuja tuntuu usein alavatsassa ja ristiselässä. Valitettavasti keinot spontaanin keskenmenon estämiseksi ovat vähäiset.

Kliinisesti todetuista raskauksista noin 10–15 prosenttia päättyy keskenmenoon, useimmiten jo ennen 13. raskausviikkoa. Hedelmöityshoitoja saaneilla keskenmenonriski on jopa tavallistakin suurempi. Hyvin varhaiset keskenmenot jäävät usein huomaamatta. On arvioitu, että jopa 20–60 prosenttia kaikista alkaneista raskauksista keskeytyy.



Joka viidennellä odottajista on takanaan yksi tai useampia keskenmenoja tai raskauden keskeytys. Suomessa arviolta 8000–9000 raskautta päättyy vuosittain keskenmenoon. Lapsettomuushoitoja saaneilla raskaus tuntuu onnista tunteelta jo alkion siirrosta tai inseminaatiosta raskaustestiin, sillä hoito on siihen asti edennyt hyvin. Lapsettomuushoidoissa käyvien naisten raskaus selviää useimmiten hyvin varhaisessa vaiheessa. Tämä vuoksi heidän keskenmenonsa ilmenee usein toisella tapaa kuin sellaisilla naisilla, jotka eivät käy tässä elämänvaiheessa lääkärissä.

Kohtukuolema

Kohtukuolema eroaa keskenmenosta muutamilla tavoilla. Yhdistävänä tekijänä on kuitenkin se, että molemmissa tapauksissa vanhemmat menettävät odottamansa ja toivomansa lapsen. Kohtukuolemalla tarkoitetaan yli 22-viikkoisen tai yli 500 grammaa painavan lapsen menehtymistä kohtuun

*ON TÄRKEÄÄ MUISTAA,
ETTÄ OMILLA TEOILLAAN
EI VOI AIHEUTTAA
KESKENMENOA.*

raskauden tai synnytyksen aikana. Kohtukuolema poikkeaa keskenmenosta myös siltä osin, että syy kohtukuolemaan selviää suurimassa osassa (jopa 90 prosentissa) tapauksista. Jos syy jää selviämättä, puhutaan kohtukätkytkuolemasta. Kohtukuolemaa ei voida ennustaa. Sikiön liikkeiden loppuminen on äidille usein tunnistettava merkki kohtukuolemasta tai häiriöstä raskauden etenemisessä. Lisäksi äidillä voi esiintyä myös ennenaikaisia supistuksia tai niukkaa verenvuotoa. Kohtukuolema todetaan aina ultraäänitutkimuksella, joka paljastaa, että vauvan sydän ei enää syki. Usein kohtukuolema paljastuu äidille vasta ultraäänitutkimuksessa ja näin se vahvistaa mahdollisesti äidille syntyneen ennakkovaikutelman.

Yleensä kohtuun kuollut lapsi synnytetään normaalisti alkautta. Synnytyksessä voidaan käyttää tehokkaampaa kivunlievitystä kuin tavallisessa synnytyksessä, koska vauvan voinnista ei tarvitse huolehtia. Tarvittaessa synnytys voidaan käynnistää tai voidaan suorittaa keisarinleikkaus äidin terveyttä tai henkeä uhkaavissa tilanteissa. Myös kohtukuolemassa lapsen vanhemmat ja perhe joutuu läpikäymään lapsen kuolemaan liittyvän traumaattisen kriisin. Tietoisuus vauvan menetyksestä on suuri järkytys. Kohtukuoleman kohdanneet vanhemmat voivat hakea tukea muun muassa Käpy ry:n toiminnasta. KÄPY-Lapsikuolemaperheet ry on vertaistukiyhdistys, joka tukee kuoleman kautta lapsensa menettäneitä perheitä, lapsen kuolintavasta ja iästä riippumatta.

Kaksosraskauden osittainen keskenmeno

Osittaisesta keskenmenosta on kysymys silloin, kun toinen (tai useampi) sikiöistä kuolee ja tulee vuodon mukana pois, mutta toinen sikiöistä jää eloon ja raskaus etenee loppuun asti. Toinen, kuollut sikiö, voi jäädä myös kohtuun. Vuodon ilmentyessä on tärkeää hakeutua lääkärin vastaanotolle. Toisen sikiön tai lapsen menettäminen on perheelle vaikea kokemus. Tämä on kuitenkin valitettavasti yksi monisikiöraskauden riskeistä. Vanhempien tunteet ovat usein hyvin ristiriitaisia, kun monikoista yksi jää eloon ja osa kuolee. Vanhemmista voi tuntua vaikealta iloita syntyneestä lapsesta, kun he ovat tietoisia toisesta menetetyistä lapsesta.

Vanhemmista voi tuntua ja heille voidaan se myös läheisten taholta ilmaista, ettei heillä ole lupaa surra menetettyä lasta, koska he saivat lapsen. Tämä voi lisätä myös vanhempien ja

ennen kaikkea äidin tunnetta häpeään tai syyllisyyteen siitä, että he olisivat jollain tavoin itse vastuussa sikiön kuolemasta. Rohkaistumalla asiasta puhumiseen voidaan käynnistää suruprosessi. On normaalia käydä ja työstää asiaa läpi: Miksi meille kävi näin? Mitä olen syönyt, tehnyt, ajatellut väärin? On tärkeää sallia itselleen kaikki kysymykset. Kaikkiin kysymyksiin ei ole olemassa vastauksia. Kysy kuitenkin rohkeasti lääkäriltä.

Keskenmenon lääketieteellinen hoito

Useimmiten verinen vuoto ja alavatsakivut johtavat päivystyskäyntiin. Hoitavan lääkärin tehtävänä on arvioida ensisijaisesti naisen yleistila ja pyrkiä selvittämään ennen hoitopäätöksen tekemistä mahdollinen keskenmenon uhka. Lapsettomuushoidoissa käyneiden kannattaa ottaa keskenmenon tapahduttua yhteys hoitavaan lääkäriin tai sairaalaan.

Alkuraskauden aikana keskenmeno alkaa usein verenvuodolla. Silloin ei useinkaan tarvita mitään toimenpiteitä sairaalassa. Kohtu vuotaa tyhjäksi ja kuukautiset alkavat uudelleen jonkin ajan kuluttua. Joskus keskenmeno voi kestää pidempään. Tällöin keskenmeno ei ilmene runsaalla vuodolla, vaan hitaasti ja vasta myöhemmässä vaiheessa todetaan keskenmenon tapahtuneen.

Jos keskenmeno on ollut epätäydellinen eli kohtuun on jäänyt raskausmateriaalia, saattaa kaavinta olla tarpeellinen. Merkkejä tulehduksesta ovat kovat kivut, runsas vuoto tai yli kaksi viikkoa kestävä vuoto. Tällöin tulee hakeutua uudelleen lääkärin vastaanotolle.

Keskenmenon hoitomuodot:

- Supistusta aiheuttavat lääkkeet
- Mekaaninen tyhjennys eli kaavinta
- Tilanteen seuraaminen

Keskenmenojen lääkehoito on vähentänyt kaavintojen tarvetta. Keskenmenojen hoitomuodolla ei ole todettu olevan vaikutusta myöhempään hedelmällisyyteen.

Keskenmenon jälkeen veristä jälkivuotoa saattaa tulla runsaan viikon verran. On hyvä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen tai hoitavaan lääkäriin, jos jälkivuoto muuttuu runsammaksi tai tulee alavatsakipuja. Yhtäkkiä nouseva kuume voi olla myös merkki tulehduksesta. Paikkakunnista riippuen jälkitarkastuksella varmistetaan, että elimistö on palautunut ennalleen. Keskenmenon jälkeen seuraavat kuukautiset tulevat yleensä 4–8 viikon kuluttua. Jos tilanne on jollakin tapaa epäselvä, kannattaa aina hakeutua jälkitarkastukseen.

Kun raskaus on kestänyt yli 22 viikkoa tai sikiö painaa yli 500 grammaa, on lääketieteellisestikin kyse lapsesta. Lapsi on aina haudattava tai tuhkattava, ja vastuu siitä on vanhemmilla. Sitä varten tarvitaan sairaalan lääkärin täyttämä Lupa hautaukseen -lomake, joka otetaan mukaan,

kun asioidaan seurakunnan hautausmaatoimistossa. Myös keskenmenneen alle 22-viikkoisen tai alle 500-grammaisen sikiön kanssa voidaan menetellä samaan tapaan vanhempien toivomuksesta. Lääkäri voi silloin kirjoittaa hautausluvan vapaa-muotoisemmin.

Hyvin varhaisen keskenmenon yhteydessä sikiö voi mennä huomaamatta muun vuodon mukana, eikä tällöin hautaaminen ole tarpeen. Silloinkin, kun ei ole haudattavaa, voi muistohetken järjestää haluamallaan tavalla tai pyytää sairaalapastoria tai muuta ammattihenkilöä rinnalleen.

Mistä keskenmeno johtuu?

Usein keskenmenon syy jää arvoitukseksi. Etenkään alkuraskauden keskenmenoon ei yleensä löydy syytä. Keskenmenon syy löytyy tavallisimmin geneistä, mutta syy voi olla sikiössä, naisessa tai miehessä. Yksi keskenmeno ei lisää keskenmenoriskiä, ja kahdenkin jälkeen

suurin osa onnistuu seuraavassa raskaudessa.

Joillekin naisille sattuu peräkkäin useita keskenmenoja. Tällöin puhutaan toistuvista keskenmenoista. Kolmen tai useamman perättäisen keskenmenon jälkeen aloitetaan tutkimukset keskenmenoon johtaneista syistä pariskunnan niin halutessa.

Syyllisyydentunne keskenmenon jälkeen on yleistä mutta turhaa. Usein uskotaan ja kerrotaan virheellisesti, että esi-

merkiksi yhdyntä, voimakas fyysinen ponnistelu tai stressi olisi aiheuttanut keskenmenon. Näin ei kuitenkaan ole, jos sikiö on terve ja raskaus etenee muuten normaalisti. Etenkään alkuraskauden keskenmenoa ei voi estää, jos se on tapahtuakseen. Itsellesi, parisuhteellesi ja raskaudelle on terveellisempää elää normaalia elämää kaikkinne tunteineen myös raskauden aikana. Itsesyytökset kuuluvat keskenmenon suruprosessiin, mutta silloinkin sinun on hyvä muistuttaa itseäsi, että omilla teoillaan tai ajatuksillaan ei voi saada keskenmenoa aikaiseksi.

SIKIÖPERÄISET SYYT

erilaiset epämuodostumat
kromosomihäiriöt
napanuoran tai istukan kehityshäiriöt
immunologiset tekijät

NAISESTA JOHTUVIA SYITÄ

hormonaaliset häiriöt
kohdun rakennepoikkeavuudet
hyvänlaatuiset kasvaimet (myoomat)
krooniset sairaudet
tukostaipumus
infektiot tai myrkyille altistuminen
ikä

MIEHESTÄ JOHTUVIA SYITÄ

altistuminen epäorgaaniselle lyijylle
runsas alkoholinkäyttö

KESKENMENO KRIISINÄ

Suuri menetys

Keskenmenon jälkeen sekä elimistö että mieli tarvitsevat aikaa lepoon ja toipumiseen. Surua ei ole hyvä peittää kiireiseen työhön ja toimintaan. Kotitöiden tekeminen ja harrastuksiin palaaminen auttaa joitain psyykkisesti. Sairauslomaa kannattaa pyytää, jos vähänkin kokee siihen olevan tarvetta. Jos keskusteluapu tuntuu tarpeelliselta, sitä voi kysyä lääkärin tai hoitajan kautta sairaalasta, hedelmöityshoitoja antaneelta klinikalta tai neuvolasta.

Asiantuntijan antama tieto keskenmenon mahdollisista syistä ja seuraavan raskauden onnistumisen mahdollisuuksista on tässä tilanteessa erityisen tärkeää. Kysy siis rohkeasti mieltäsi



askarruttavia asioita lääkäriltä. Huonoja ja vääriä kysymyksiä ei ole olemassa. On hyvä muistaa, että keskenmenon tai kohtukuoleman kokenut pitää menetystä todennäköisesti toisenlaisena kuin avun tarjoajat. Keskenmenon kokenut nainen tai pari on menettänyt unelman, lapsen, kun hoitohenkilöstön mielestä se oli vasta alkio tai sikiö.

Keskenmenoon liittyy psyykkisiä oireita kuten ahdistusta ja masennusta. Psyykkiset oireet saattavat kestää jopa useita kuukausia keskenmenon jälkeen. Keskenmeno on kriisi naiselle, kumppanille sekä mahdollisille jo olemassa oleville sisaruksille; siksi asioiden läpikäyminen on selviytymisen kannalta keskeistä.

Keskenmeno on sen yleisyydestä huolimatta vaiettu asia. Tilanteen läpikäyminen vaatii paljon hiljaista surutyötä ja usein tämän hiljaisen

surutyön aikana perhe voi jäädä menetyksen kanssa hyvin yksin.

Kun lasta on vuosia kaivattu ja yritetty, ovat toiveet usein nousseet erittäin suuriksi. Lapsettomuushoidot tekevät odotuksesta heti alusta alkaen paljon todellisemman. Enää ei odoteta ainoastaan odotuksen alkua. Kun hoitojen avulla hedelmöitetty alkio siirretään kohtuun, pitkään kaivatun lapsen odotus alkaa.

**KESKENMENON JÄLKEEN
KEHO JA MIELI
TARVITSEVAT AIKAA
TOIPUMISEEN.**

Tästä kaksi seuraavaa viikkoa eletään piinaviikkoja jännittäen ja unelmoiden. Jos kahden viikon kuluttua otettavassa raskautestissä näkyy, ettei raskaus ole jatkunutkaan, koettelemus on rankka. Elämä antoi jo lupauksen, kun saatiin hedelmöityneitä sulusoluja. Hedelmöitynyt alkio päästiin siirtämään jo kohtuun. Kokemus on hyvin samanlainen kuin keskenmenossa, vaikkei edes raskauden määritelmä täyttynyt.

Raskauden alussa nainen kokee sikiön osaksi itseään. Siten keskenmenossa nainen menettää pienen osan itsestään. Keskenmeno ja kohtukuolema ovat erittäin raskaita kokemuksia myös sen vuoksi, että joutuu tuntemaan kohdun – elämän tyyssijan – rakkaan lapsensa kuolinpaikana. Pettymysten sarja tuntuu vain jatkuvan ja suurenevan. Ensin piti pettyä kerta toisensa jälkeen kuukautisten alkamiseen ja siihen, ettei raskaus ehkä alkanut luonnollisesti. Tutkimukset toivat lisää epäonnistumisen tunteita. Nyt kun tämä kauan kaivattu raskaus päättyy, ovat

pettymyksen, epätoivon ja huononmuuden tunteet luonnollisia. Hetkeksi virinneet unelmat on jälleen haudattava.

Tunteiden mylläkkä

Tunteet keskenmenon jälkeen ailahtelevat laidasta toiseen. Itsesyytökset saattavat vallata mielen, mutta on hyvä muistuttaa itseään siitä, etteivät omat teot tai ajatukset ole saaneet aikaan keskenmenoa. Vaikka raskaus olisi ollut tiedossa vasta hetken aikaa, on raskaus lapsettoman elämäntilanteessa aina hyvin odotettu. On todella ymmärrettävää tuntea itsensä pettyneeksi ja surulliseksi.

Ensimmäisten viikkojen aikana surevan mieli on täynnä risteileviä ajatuksia ja outoja tunteita. Monilla on vaikeuksia myös yksinkertaisten tehtävien suorittamisessa. Avainten hukkaaminen, asioiden tai tilanteiden unohtaminen sekä pidentynyt reaktioaika ovat tavallisia esiin nousevia ongelmia.

KESKENMENO ON MENETYS, JONKA SUREMISEEN TARVITAAN AIKAA.

Tunteet ovat aluksi hyvin tuskaisia ja niin henkisiä kuin kehoollisia. Keskenmeno pysäyttää ajan, ja muut asiat menettävät merkitystään. Lapsettoman keskenmenokokemus on niin suuri asia, että sen voimakkuutta voidaan verrata läheisen menettämiseen. Menetyksen aiheuttaman surun paras hoito on sureminen. Surutyö on menetyksen kohtaamista ja sopeutumista menetykseen ajattelemalla sitä. Kivun kohtaminen johtaa paranemiseen, kun taas surun välttely voi aiheuttaa ahdistusta, hämmennystä ja masennusta. Suru ei ole tuhoavaa tai hajottavaa, se on rakentavaa.

Menetykseen kuuluu asioiden muistelu. Aluksi muistot saattavat tuottaa tuskaa ja ahdistusta, mutta myöhemmin ne myös lohduttavat. Keskenmenon kokenut saa olla juuri niin surullinen, katkera tai vihainen kuin on. Jonkun toisen vuoksi ei tarvitse olla reipas tai vahva. On lupa tuntea!

Suremiseen tarvittava aika vaihtelee yksilöittäin. Vaikka rauhattomuus, ahdistuneisuus ja alakuloisuus hiljalleen häviävät, voi surullisuus jatkua pitkään. Ei pidä säikähtää, jos toipumisen jo alettua tuleekin äkillinen uusi romahdus – se on yleistä ja normaalia keskenmenon suruprosessille. Surureaktioiden ajat vaihtelevat muutamasta kuu-kaudesta jopa pariin vuoteen. Muistot saa pitää loppuikänsä.

Kumppanin suru ja parisuhde

Parisuhteessa kumppanit reagoivat keskenmenoon usein eri tavoin ja eri tahtiin. Yksilöllisiä erojakin on paljon. Lapsettomuutta kokenut pari on usein toivonut ja yrittänyt raskautta pitkään. Keskenmeno on pettymys ja menetys molemmille.

Keskenmenon kokeneen parin hoito vaatii molempien kumppanien huomioon ottamista, mitä ei aina tapahdu. Kumppani ei saa sairauslomaa, vaan saattaa jopa uppoutua työntekoon. Kumppani saattaa pitää ajatuksensa sisällään, eikä välttämättä saa keneltäkään myötätuntoa osakseen. Oman surunsa lisäksi kumppani on huolissaan puolisostaan. Kumppanien pitäisi olla toinen toisilleen parhaita tukijoita sekä lapsettomuuden aikana että keskenmenon kohdatessa. Tukeminen voi olla kuitenkin vaikeaa, kun molemmat ovat yhtä aikaa kriisissä, mutta ilmaisevat sitä eri tavoin. Mikäli syy lapsettomuuteen on selvästi vain

toisessa, saattaa hän syytellä siitä yksin itseään.

Erilaisuus voi aiheuttaa parisuhteeseen ristiriitoja, minkä vuoksi on tärkeää kunnioittaa toisen surua ja toisen tapaa surra. Jos parisuhteessa on paha olla, keskenmenosta olisi hyvä puhua muillekin. Kannattaa myös harkita ammattiavun hakemista. Parhaimmillaan kumppanit pystyvät tukemaan toisiaan, ja myöhemmin moni kokee, että parisuhde lujittui yhteisten koetelemusten kautta.

Selviytyminen

Miksi? Miksi juuri me? Miksi juuri minun lapseni? Surun murtamat pohtivat samoja kysymyksiä yhä uudelleen ja uudelleen. Täytyyhän sen johtua jostakin, että juuri meille käy näin. Keskenmenon tai kohtukuoleman kohdatessa saattaa huomata, ettei ole koskaan täsmentänyt ajatuksiaan elämästä ja kuolemasta. Vieläkin keskenmenosta vaietaan. Välttämättä naiset eivät

puhu menetyksistään edes keskenään. Usein kuitenkin helpottaa, kun voi puhua saman asian kokeneen kanssa.

Jos muiden tapaaminen ja puhuminen tuntuvat vaikealta, kannattaa kokeilla kirjoittaa ajatuksistaan ja tunteistaan. Sen jälkeen puhuminenkin voi olla helpompaa. Keskenmenosta juttellessaan todennäköisesti saa kuulla monista kohtalotovereistaan samalla tavoin kuin lapsettomuudesta puhuessaan. Jotkut yrittävät hypätä surunsa yli vaienten kokemastaan, mutta ovat myöhemmin joutuneet muiden vaikeuksien vuoksi kohtaamaan sen uudestaan.

Lapsettomuusajoilta tutut tunteet nousevat pintaan, kun tapaa raskaana olevia naisia ja vastasyntyneitä. Viha ja pettymys eivät ole taaskaan vieraita tunteita. Joku keskenmenon kokenut kärsii unettomuudesta, toiset taas nukkuvat paljon. Unessa tai torkkuessa asian voi ikään kuin jättää hetkeksi sivuun. Ensimmäisten viikkojen aikana ei kannata huolehtia siitä, mitä tekisi,



miten jatkaisi ja mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Voimat tarvitaan selviytymiseen päivä kerrallaan. Myöhemmin tulee olemaan aikaa selviytyä, ymmärtää ja työstää menetystä. Aluksi on tärkeää vain pitää huolta itsestä.

Ystävät ja läheiset

Lapsettomuus ja keskenmeno ovat suruja, joista muut harvoin tietävät. Muut voivat ikään kuin olla antamatta menetyksen kokeneelle surijan roolia, tilaa tai oikeutta. Puhutaan äänioikeudettomasta surusta. Se on surua, jota ei voida avoimesti tunnustaa, julkisesti surra tai johon ei saada toisten tukea. Jotkut ihmissuhteet huononevat suruaikana. On myös tavallista, että läheiset väsyvät menetyksen kokeneen suruun ennen kuin hän itse on riittävästi toipunut.

Ystävät ja läheiset eivät aina pysty kohtaamaan keskenmenon kokenutta, vaan osa heistä voi

pysyä loitolla kaikkein vaikeimpana aikana. Tulevat isovanhemmat voivat surra syntymätöntä lapsenlasta sekä oman lapsensa ja tämän puolison kokemaa menetystä. Monet saavat surun aikana tutustua uusiin, odottamattomiin puoliin niin läheisissä kuin kaukaisemmissa ystävissä. Usein apu löytyykin odottamattomalta taholta. Kriisejä kokeneilla ihmisillä voi olla samantapaisia kokemuksia. Läheisten olisi kuitenkin hyvä tietää, että monia lohdun sanoja tärkeämpää on läsnäolo. Kuitenkin on usein kummallekin osapuolelle parempi, kun saa asian myönnettyä ääneen.

**LÄHEINEN:
VOIT OLLA TUKENA
KUUNTELEMALLA
JA OLEMALLA LÄSNÄ.**

OHJEITA LÄHEISILLE:

Keskenmenon kokenutta ei pidä vältellä.

Voit sanoa, että olet pahoillasi läheisesi menetyksestä.

Kerro olevasi valmis kuuntelemaan (mutta vain, jos todella tarkoitat sitä).

Älä sano ymmärtäväsi, koska ymmärtää voi vain sellainen, joka on kokenut samanlaisen menetyksen.

Sinun ei tarvitse tarjota ratkaisuja suruun. Pelkkä läsnäolo ja empatia ovat usein riittäviä.

Vältä neuvoja, fraaseja ja sopimattomia lausahduksia keskenmenon kokenutta kohtaan.

Kosketus on hyväksi: pidä kädestä, halaa, katso silmiin.

Käy kaupassa, vie ruokaa tai auta kotitöissä.

Kutsu menetyksen kokenutta mukaan muuhun elämään, mutta ymmärrä, jos hän haluaa jäädä kotiin. Muista, menetyksen sureminen vie aikaa. Älä vähättele tai ihmettele surua ja siihen menevää aikaa.

Muistelupaikat ja Tyhjän sylin tilaisuudet

Moni kaippaa konkreettista paikkaa, jossa surra lapsettomuuttaan ja keskenmenoaan. Moni vie kynttilän hautausmaalle Tyhjän sylin muistelupaikalle. Joillekin hautausmaille on tullut oma paikka lapsettomille, keskenmenossa lapsen menettäneille sekä niille, joiden lapsi on haudattu muualle. Vaikka menetyks ei ole aina ollut näkyvä, sille on kuitenkin haluttu järjestää oma paikka.

Muistelupaikkoja on monilla eri paikkakunnilla. Joitakin muistelupaikkoja on perustettu juuri yksittäisten seurakuntalaisten tai järjestöjen aloitteiden ansiosta. Jokainen muistelupaikkaa haluava voi tehdä muistelupaikka-aloitteen omalle seurakunnalleen.

Eri kirkoissa järjestetään myös Tyhjän sylin messuja tai hartaushetkiä. Jos seurakunnassasi ei ole ollut sellaista tai edellisen järjestämisestä on kulunut jo

aikaa, seurakunnalle voi esittää toiveen messun järjestämisestä. Simpukka-yhdistyksestä annetaan lisätietoa ja apua Tyhjän sylin tilaisuuksien järjestämiseen.

Apua kannattaa hakea

Moni ajattelee, että keskenmenon tai keskenmenoja kokeneet liioittelevat tunteitaan, suruaan ja kateuttaan muita lapsellisia kohtaan. Usein vasta kokenut asiantuntija, ammattiauttaja tai vertainen voi ymmärtää keskenmenojen aiheuttamaa lapsettomuus kriisiä. Avun hakeminen ja tunteista puhuminen luotettavassa ja ymmärtävässä ilmapiirissä on usein todella helpottavaa.

Vertaistuki johtaa parhaimmillaan yksilöiden ja ryhmien voimaantumiseen. Silloin samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset kohtaavat ja tukevat toinen toisiaan. Vertaistukikeskusteluissa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset haluavat jakaa omia kokemuksiaan ja tietojaan toisia kunnioittavassa ilmapiirissä.

Vertaistuki mahdollistaa keskenmenon läpikäyneelle kokemuksen, että hän ei ole tilanteessaan yksin: ”En ollutkaan ainoa, on muitakin jopa useamman keskenmenon läpikäyneitä.” Omaan tilanteeseen voi avautua kokonaan uusi näkökulma.

Keskenmenoon kuuluu tyypillisesti se, että kriisi ja suru iskevät yllättäen. Miten löytää vertaisia äkillisesti muuttuneessa tilanteessa? Keskenmenot ovat kuitenkin yleisiä, joten vertaisia saattaa olla hyvin lähellä, jos uskaltanut kertoa asiaa lähipiirissäsi. Voit huomata, että keskustelu auttaa, vaikka keskustelukumppanin keskenmenosta olisikin kulunut jo vuosia. Jos taas keskenmenosta puhuminen tuntuu sinusta liian vaikealta ja yksityiseltä, tukea saa anonymisti Simpukan keskustelupalstalta ja muusta verkkovertaistuesta. Verkkovertaistuen hyvä puoli on myös se, että sieltä löydät vertaisia, jotka ovat kokeneet keskenmenon samaan aikaan kuin sinäkin, joten tunteenne voivat olla hyvin samanaikaisia ja suruprosessi edetä samaan tahtiin.

Simpukka-yhdistyksellä on lapsettomien vertaistukiryhmiä eri puolella Suomea. Vertaistukiryhmät on tarkoitettu kaikille lapsettomille, siis myös niille, joiden lapsettomuus johtuu keskenmenosta. Tule siis rohkeasti ryhmään, jos koet sen kiinnostavaksi ja omaksi tavaksesi käsitellä keskenmenosta johtuvaa lapsettomuutta. Ryhmästä voi olla apua erityisesti silloin, jos keskenmenon jälkeen uusi raskaus antaa odottaa itseään tai jos joudut kokemaan toistuvia keskenmenoja. Silloin huomaat, että jaat ryhmän jäsenten kesken samoja tunteita ja ajatuksia, vaikka lapsettomuutenne syyt olisivatkin erilaisia.

Simpukka-yhdistyksestä on mahdollista saada tukea ja keskusteluapua. Voit tilata Simpukan materiaalia ja osallistua keskusteluun Simpukan vertaistukeen kasvotusten tai verkossa. Simpukan internetsivuilta löydät myös lapsettomuuteen perehtyneiden terapeuttien yhteystietoja eri puolilta Suomea.

Keskenmenosta voi käydä puhumassa myös neuvolan terveydenhoitajalle. Lisäksi tukea on tarjolla muun muassa kriisikeskuksissa, seurakuntien, sairaaloiden ja terveystieteiden sururyhmissä. Toiset saavat lohtua uskosta ja hengellisyydestä. Tällöin seurakunta tarjoaa monenlaista keskusteluapua.

Eteenpäin

Kun keskenmenon pahin suru on hellittänyt, saatat huomata, että toive uudesta raskaudesta herää jälleen. Uutta raskautta voi yleensä alkaa yrittää ensimmäisten kuukautisten jälkeen. Myös hedelmöityshoidot voidaan aloittaa uudestaan 1–2 kuukauden kuluttua keskenmenosta. Lapsettomuuden kokeneilla tilanne on usein kuitenkin henkisesti erilainen: silloin on palattava keskustelemaan mahdollisten hoitojen jatkamisesta lääkärin kanssa. Keskenmenojen jälkeen hoitoihin lähtö saattaa olla entistä raskaampaa. Myös useiden peräkkäisten keskenmenojen jälkeen on luonnollista huolestua

ja alkaa pelätä sitä, onnistuuko raskaus koskaan. Keskustelu lääkärin, psykologin ja vertaisten kanssa ovat auttaneet tällaisessa tilanteessa monia. Jotkut keskenmenon kokeneet ovat kertoneet olleensa myöhemmin tyytyväisiä siitä, että ovat saaneet kokea raskauden, vaikeivät ole koskaan sitä toivottua lasta saaneetkaan.

Keskenmenon jälkeen on täysin normaalia, että jo pelkkä ajatus seuraavasta raskaudesta herättää myös pelkoa uudesta keskenmenosta. Siksi henkinen tuki ja seuraavan raskauden suunniteltu seuranta on tärkeää. Ultraäänitutkimuksen avulla raskauden ennustetta voidaan seurata jo hyvin varhaisesta vaiheesta. Neuvolassa terveydenhoitaja voi kuunnella sydänääniä yleensä jo 11. raskausviikon jälkeen. Toistuvien keskenmenojen jälkeen ultraäänitutkimuksia voidaan tehdä alkuraskaudessa tiheään. Näin perheen ei koko ajan tarvitse pelätä, jatkuuko raskaus vai ei.



Jos uuden raskauden ja mahdollisen keskenmenon pelko painaa kovasti mieltäsi, kannattaa sinun pyytää ylimääräisiä seuranta-käyntejä, ultraäänitutkimuksia ja sydänäänten seuranta. Puhuminen peloista niin neuvolassa kuin hedelmöityshoitoja antavan tahon ja oman lähipiirisi kanssa voi auttaa ja helpottaa oloasi.

Toiset saavat tukea ja helpotusta omaan tilanteeseen vertaistuesta. Vertaistuen pariin kannattaa hakeutua rohkeasti, sillä et ole ainoa, jota asia koskettaa.

**USEIN HELPOTTAA,
KUN VOI PUHUA
SAMAN ASIAN
KOKENEEN KANSSA.**

Simpukka edistää tahattomasti lapsettomien hyvinvointia ja asemaa tiedon, tuen ja vaikuttamisen keinoin. Olemme sinua varten.

Simpukka on saanut nimensä siitä, että lapsettomat sulkeutuvat usein kuin simpukka kuoreensa. Ajan myötä ja tukea saatuaan simpukka voi avautua ja sen sisältä löytyä helmi. Helmi saattaa tarkoittaa esimerkiksi uusia suunnitelmia tai elämänsuunnan löytymistä.

Vuonna 1988 perustettu Simpukka on Suomen ainoa tahattoman lapsettomuuden kokemusasiantuntijajärjestö. Tavoitteenamme on, että tahatonta lapsettomuutta kokeneet voivat yhteiskunnassa hyvin ja saavat tarvitsemaansa apua ja tukea.

MONENLAISIA LAPSETTOMIA

Simpukan toiminnan piiriin kuuluvat kaikki tahatonta lapsettomuutta kokevat tai kokeneet. Olennaista on lapsitoive eli oma kokemus siitä, että ei voi syystä tai toisesta saada lasta, vaikka haluaisi. Lapsettomien läheiset ovat tervetulleita kannatusjäseniksi.

KULJEMME RINNALLASI

Tule mukaan Simpukkaan:
www.simpukka.info/liity-jaseneksi

TUKEA, TIETOA, EDUNVALVONTAA

Simpukka tarjoaa lapsettomille laadukasta vertaistukea

- vertaistukiryhmät eri paikkakunnilla
- verkkovertaistuki
 - > kotisivujen keskustelupalsta
 - > vertaisvälitys
 - > yksityiset Facebook-ryhmät
 - > vertaischatit Tukinetissä
 - > vertaisryhmien videotapaamiset
- SimpukkaParit-parisuhdetoiminta
- teemakurssit

Simpukka tarjoaa tietoa ja järjestää tapahtumia

- jäsenlehti Simpukka neljä kertaa vuodessa
- Simpukka-viikko ja Lapsettomien lauantai toukokuussa
- yleisöluentoja ja lapsettomuusaiheisia julkaisuja

Simpukka valvoo tahattomasti lapsettomien etua ja vaikuttaa tahatonta lapsettomuutta kokeneiden asemaan yhteiskunnassa.

SINÄ SELVIÄT

Anna aikaa surulle. Ehkä haluaisit unohtaa tapahtuneen ja jatkaa kuten ennen. Keskenmeno on kuitenkin menetys, joka vaatii käsittelyä ennemmin tai myöhemmin.

Sure yhdessä puolisosi kanssa. Keskenmeno koskettaa teitä molempia. Puhukaa tai olkaa vain yhdessä hiljaa. Yhteinen tekeminenkin on yhteistä surua. Kunnioita myös toisen erilaista tapaa surra.

Tunnustele voimavarojasi. Rauhoita elämäsi kiireeltä ja palaa normaaliin arkeen sitten, kun siihen on voimia. Pyydä sairauslomaa, jos siltä tuntuu. Toisaalta arjen ja työelämän rutiinit voivat kannatella ja olla sinun tapasi toipua.

Kertaa tapahtunutta. Se auttaa käsittelemään asiaa. Huomaat, ettei kukaan, et sinä itsekään, olisi voinut vaikuttaa siihen, mitä tapahtui. Puhu, kirjoita, piirrä, lue, kuuntele musiikkia, liiku.

Kirjoita päiväkirjaan aluksi vaikka yksi lause kerrallaan. Päiväkirja on kuin hiljainen ystävä, joka kuuntelee aina. Kirjoittaminen voi olla joskus helpompaa kuin puhuminen. Ajatuksensa saa muotoilla kaikessa rauhassa, löytää sanat ja saada ne ylös.

Etsi vertaistukea. Keskenmenot ovat yleisiä, mutta vaiettuja: jos rohkaistut puhumaan läheisillesi, saatat hyvinkin löytää toisen saman kokeneen lähipiiristäsi. Simpukka-yhdistyksen keskusteluryhmistä ja internetin keskustelupalstoilta löydät toisia lapsettomuuden ja keskenmenon kokeneita. Etsi tarvittaessa ammattiapua!

Sinulla on oikeus tunteisiisi. Suojele itseäsi. Kun suru on avoin haava, sinun ei ole pakko jaksaa ristiäisiä, syntymäpäiviä, varpajaisia, sukujuhlia eikä äitien- ja isänpäiviä. Anna kaikkien ajatusten, tunteiden ja tuntemusten tulla.

Hemmottele itseäsi. Harrasta mukavia asioita. Tee ja tehkää yhdessä jotakin rentouttavaa ja kevytmielistä. Se voi olla elokuvailta kotisohvalla tai matka maan ääriin.

Anna itsellesi aikaa. Sopeutuminen ei tapahdu hetkessä. Älä säikähdä, jos kipeät muistot tai yllättävät tunteet valtaavat mielesi vielä pitkän ajan kuluttuakin. Vähitellen keskenmeno jää muistoksi muistojesi joukkoon ja elämä alkaa taas näyttää hyvältä elää.

Vinkit on koottu Simpukan järjestämässä keskenmenon kokeneiden tapaamisessa.

TIETOA JA TUKEA SIMPUKAN OPASVIHKOSISTA:

