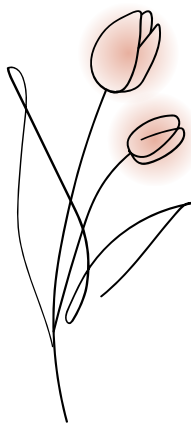
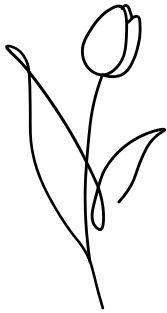


Keskenmenon kokeneelle ja läheisille





SISÄLTÖ

KESKENMENO	2
HOITO	3
TUNTEET	4
MIELEN KRIISI	5
MITEN ETEENPÄIN?	6
LÄHEISILLE	7
TUKEA JA TIETOA	9

KESKENMENO

Keskenmenosta puhutaan, kun raskaus keskeytyy ennen 22. raskausviikkoa tai jos kuollut vauva painaa alle 500 g. Keskenmeno on yleinen ja sen kokee jopa 15 % raskaana olevista. Suurin osa keskenmenoista tapahtuu ensimmäisen kolmanneksen eli 12 ensimmäisen raskausviikon aikana.

Usein keskenmenolle ei löydetä syytä. Keskenmeno ei ole itse aiheutettu, eikä sitä olisi voitu estää. Omat tekosi tai ajatuksesi eivät ole syynä keskeytyneeseen raskauteen. Keskenmenon taustalla olevia syitä on syytä tutkia tarkemmin, jos keskenmenoja on tullut peräkkäin kolme.

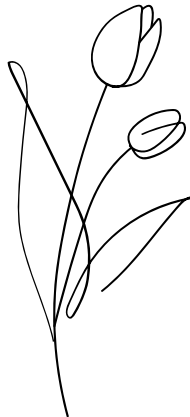
Keskenmenon jälkeen seuraavan raskauden ennuste on usein hyvä. Uutta raskautta voi suunnitella, kun kehosi ja mielesi ovat toipuneet tapahtuneesta. Keskenmenon vuodon jälkeen on hyvä odottaa yhdet normaalit kuukautiset, jotta kohdun limakalvo on uusiutunut.

HOITO

Keskenmenon hoitona riittää usein seuranta. Tarvittaessa kohtua voidaan tyhjentää lääkkeellisesti tai kirurgisesti.

Keskenmenon jälkeen vuotoa voi kestää muutamasta päivästä kahteen viikkoon. Vuodon runsaus ja kipujen voimakkuus voi yllättää. Hygieniasta huolehtiminen on tärkeää tulehdusten ehkäisemiseksi.

Olet saanut tarkemmat hoito-ohjeet hoitohenkilökunnalta. Toimi niiden mukaisesti.



MIELLEN KRIISI

Keskenmeno on odottamaton tapahtuma. Keskenmeno ei vaikuta ainoastaan kehoon, vaan se voi vaikuttaa suuresti myös mieleen. Keskenmeno voi aiheuttaa myöhemmin traumaperäisen stressin oireita, kuten menetyksen uudelleen kokemista mieleen tunkeutuvina muistoina. Tämä voi aiheuttaa esimerkiksi uniongelmia, syvää ahdistusta sekä psykologisia terveysongelmia, jotka voivat kestää pitkään menetyksen jälkeen, vaikuttaa elämänlaatuun ja mahdolliseen seuraavaan raskauteen. Näiden mahdollisten vaikutusten vuoksi on tärkeää, että olet tarvittaessa yhteydessä ammattiauttajaan.

Ulkopuolinen keskusteluapu voi helpottaa oloasi ja auttaa tapahtuneen läpikäymistä. Keskustelemalla asiasta saatat tavata muita vertaisia ja huomata, ettet ole yksin. Tukea ja tietoa -sivulta löydät auttavia tahoja. Ota rohkeasti yhteyttä!

MITEN ETEENPÄIN?

Tunteiden tiedostaminen, nimeäminen ja hyväksyminen auttaa selviytymään menetyksestä. Tunteiden ilmaiseminen edistää toipumista. Surua ja menetystä kannattaa pyrkiä käsittelemään.

- Voit puhua läheisen tai ammattiauttajan kanssa.
- Voit piirtää, kirjoittaa ajatuksiasi paperille tai kuunnella musiikkia.
- Mitä haluaisit lapsellesi sanoa? Kirjoita hänelle kirje.
- Kokeile syvään hengittämistä rauhallisen kävelylenkin yhteydessä.
- Tee asioita, jotka ovat sinulle mieluisia.
- Rutiinit voivat auttaa arkeen palaamisessa.
- Tarvittaessa pyydä sairauslomaa.
- Syö hyvin, lepää ja liiku itsellesi sopivalla tavalla.
- Pyri välttämään päihteiden käyttöä.
- Kohtelee kehoasi lempeästi.
- Älä jää surusi kanssa yksin, ota tarjottu apu vastaan.

Ole armollinen itsellesi ja suhtaudu itseesi myötätuntoisesti.

Muista, että sinulla on lupa iloita hyvistä hetkistä.

LÄHEISILLE

Keskenmeno voi johtaa normaalielämästä eristäytymiseen ja etäännyttää läheisistä. Sosiaalinen tuki on tärkeää keskenmenon kokeneelle.

Olet ehkä kulkenut keskenmenon kokeneen matkassa raskauden ajan, iloinnut alkaneesta raskaudesta ja nyt kuullut raskauden keskeytymisestä. Saatat kokea avuttomuutta tai velvollisuutta huolehtia läheisestäsi ja olla hänen tukena mutta muista, että myös sinulla on oikeus surra, näyttää tunteesi ja käydä menetystä läpi.

Parisuhteessa kannattaa avoimesti näyttää tunteita ja keskustella menetyksestä. Omien tunteiden ilmaiseminen saattaa olla haastavaa, mutta niiden piilottaminen voi johtaa keskinäisen kommunikaation vaikeutumiseen ja väärinymmärrysten syntymiseen. Saatatte käydä menetystä läpi eri aikaan ja eri tavoin. Antakaa toisillenne aikaa ja tilaa surun käsittelyyn. Läsnäolo ja läheisyys ovat nyt tärkeitä.

Jos perheessä on jo lapsia, tapahtunutta voi olla hyvä käydä läpi heidän kanssaan. Usein lapset vaistoavat, jos kaikki ei ole hyvin.

Jos omat voimavarasi riittävät, voit tukea läheistäsi:

- käymällä kaupassa tai viemällä hänelle ruokaa
- kuuntelemalla keskenmenon kokenutta
- huolehtimalla mahdollisuudesta lepoon
- kysymällä läheiseltäsi kuinka hän voi
- pyytämällä häntä ulos
- auttamalla kotitöissä
- olemalla läsnä



TUKEA JA TIETOA

Käpy Lapsikuolemaperheet ry - kapy.fi

Voit ottaa yhteyttä sähköpostilla tuki@kapy.fi tai lähettämällä WhatsApp- tai tekstiviestin "TUKIPYYNTÖ" numeroon 045 325 9595

MIELI Suomen mielenterveys ry - mieli.fi

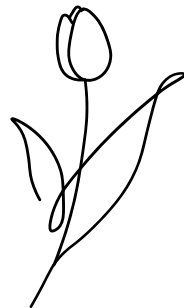
Kriisipuhelin 09 2525 0111 tavoitettavissa ympäri vuorokauden

Raskaudenaikaisen menetyksen kokeneet Tähti ry - tahtiyhdistys.fi

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry - simpukka.info

Mielenterveystalo - mielenterveystalo.fi

Oman neuvolan terveydenhoitaja



*“Jonain päivänä tuuli vie
pilvet, ja aurinko tulee esiin.
Jonain päivänä suru on
kevyempi kantaa.”*

- Tuntematon

Esite on tehty osana Tampereen
ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.
Tekijöinä kättilöopiskelijat Elisa Evikoski
ja Sini Pikkarainen