

# Alkuraskauden keskenmeno

Tietoa ja tukea keskenmenon kohdanneille

Keskenmeno on pysäyttävä kokemus, joka tapahtuu yllättäen ja odottamatta. Ilo tulevasta lapsesta vaihtuu yhtäkkiä menetykseksi. Keskenmeno voi aiheuttaa monenlaisia tunteita hämmennyksestä syvään suruun ja vihaan. Kokemuksen käsittely vie aikaa ja tapahtuu kaikilla omassa tahdissaan.

Tämä opas on tehty osana Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä ja on tarkoitettu keskenmenon kohdanneille vanhemmille. Oppaassa on tietoa keskenmenosta ja linkkejä vertaistukisivustoille.

## Keskenmeno

**Keskenmeno** tarkoittaa raskauden spontaania keskeytymistä ennen raskausviikkoa 22 tai sikiön painaessa alle 500 grammaa. **Alkuraskauden keskenmenosta** puhutaan, kun raskaus keskeytyy ensimmäisen raskauskolmanneksen (raskausviikot 1–12) aikana. Noin 10–15 % raskauksista päättyy keskenmenoon alkuraskaudessa. Tämän lisäksi raskauksia keskeytyy niin varhaisilla viikoilla, että raskaus voi jäädä kokonaan huomaamatta.

Keskenmenon mahdollisia syitä ja riskitekijöitä ovat:

- Sikiön kromosomipoikkeavuudet ja muut rakenteelliset poikkeavuudet.
- Napanuoran ja istukan kehityshäiriöt.
- Kohdun rakenteelliset poikkeavuudet, joita todetaan 0,5–2 %:lla naisista. Kohdun rakennepoikkeavuudet voivat joskus vaikuttaa raskauden kulkuun.
- Hormonaaliset tekijät kuten keltarauhasen vajaatoiminta, kilpirauhasen toimintahäiriöt ja monirakkulainen munasarjaoireyhtymä.
- Krooniset sairaudet, kuten huonossa hoitotasapainossa oleva diabetes, verenpainetauti ja munuaistaudit.
- Yli 35 vuoden ikä ja merkittävä ylipaino.
- Raskaudenaikaiset infektiot kuten vihurirokko, toksoplasmoosi, listerioosi, influenssa, parvovirukset ja klamydia.
- Ulkoiset tekijät kuten säteily, tupakka, lääkaineet, alkoholi, huumeet ja ympäristömyrkyt.
- Fyysinen vamma, joka kohdistuu vatsan alueelle. Sikiö on kohdussa hyvin suojassa vammoja vastaan, mutta esimerkiksi auto-onnettomuus voi aiheuttaa keskenmenon.

Keskenmenon syyt ovat moninaisia. Joskus keskenmenoja tapahtuu toistuvasti ja silloin voidaan aloittaa tutkimukset keskenmenojen syyn selvittämiseksi. Toistuvillekaan keskenmenoille ei aina löydy selvää syytä. Yksittäinen keskenmeno ei vaikuta keskenmenoriskiin seuraavassa raskaudessa. Toistuvat keskenmenot kuitenkin lisäävät riskiä saada keskenmeno uudessa raskaudessa.

## Keskenmenon hoito

Alkuraskauden keskenmeno alkaa usein verenvuodolla ja kohtu vuotaa tyhjäksi itsestään eikä lääketieteellistä hoitoa tarvita. Mikäli kohtu ei tyhjene itsestään, hoitovaihtoehtoina ovat lääkkeellinen tai kirurginen kohdun tyhjennys. Suurin osa keskenmenoista tapahtuu kuitenkin ilman lääkkeellistä tai kirurgista hoitoa. Hoidon valintaan vaikuttavat naisen yleisvointi, vuodon määrä, aikaisemmat hoitotoimenpiteet ja naisen oma toive.

Lääkkeellisessä kohdun tyhjentämisessä käytetään misoprostolia, joka aiheuttaa kohdun supistelua ja kohdunkaulan avautumista. Usein lääkehoito voidaan toteuttaa kotona. Kirurginen hoito tarkoittaa kohdun mekaanista tyhjentämistä kaavinnalla. Kaavinta tehdään noin 15–20 prosentille keskenmenon kokeneista.

Keskenmenon jälkeen vuoto voi kestää useista päivistä viikkoihin. Lääkäriin on syytä hakeutua uudelleen, jos vuoto runsastuu tai alkaa uudestaan tai tulee alavatsakipuja tai kuumetta.

Uutta raskautta voi halutessaan yrittää heti, kun keskenmeno on hoidettu ja varmistettu negatiivisella raskaustestillä. Kuukautiskierto käynnistyy tavallisesti 4–6 viikon kuluessa, mikäli kierto on aiemmin ollut säännöllinen.

## Keskenmenosta toipuminen

Keskenmeno voi herättää monenlaisia tunteita. Jokainen kokee keskenmenon omalla tavallaan ja vanhempien välillä voi olla suuria eroja siinä, miten he kokevat keskenmenon ja käsittelevät sen aiheuttamia tunteita. Keskenmenon kokeneet voivat tuntea esimerkiksi surua, vihaa, pettymystä, hämmennystä, häpeää ja ahdistusta. Äiti saattaa myös kokea syyllisyyttä keskenmenosta, mikä on turhaa.

Surun läpikäyminen vie aikaa. Keskenmenon kohdatessa menetetään unelma tulevasta lapsesta. Keskenmenoa voidaan verrata läheisen menettämiseen. Nainen voi myös kokea menettävänsä osan itseään ja olevansa kykenemätön hallitsemaan omaa kehoaan. Keskenmeno voi tuntua epäonnistumiselta ja koskettaa syvästi naiseutta ja äitiyttä. Raskauden tuoma ilo ja jännitys vaihtuvat hetkessä suruun.

Tunteiden käsittely on tärkeää. Jokainen käsittelee surua omalla tavallaan. Ammattilaisilta saatu tieto ja puhuminen esimerkiksi kumppanin tai jonkun muun läheisen kanssa voivat vähitellen helpottaa tuskaa. Monet kokevat myös vertaistuen tärkeäksi. Vertaistukea on saatavilla esimerkiksi Simpukka ry:n ja KÄPY – Lap-sikuolemaperheet ry:n kautta. Toiset käsittelevät kokemaansa lukemalla aiheesta kertovia kirjoja. Joskus surun käsittelyyn voi myös tarvita ammattiapua.

Oman äitiysneuvolan terveydenhoitajaan voi aina ottaa yhteyttä, jos haluaa puhua kokemastaan keskenmenosta.

## Tietoa ja vertaistukea

### Linkkejä:

Terveyskirjasto – luotettavaa tietoa terveydestä  
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Lapseettomien yhdistys Simpukka ry  
<http://www.simpukka.info/>  
<https://www.facebook.com/simpukka.info>

KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry  
[www.kapy.fi](http://www.kapy.fi)  
<https://www.facebook.com/groups/64225732680/>

### Kirjallisuutta:

Anna-Leena Härkönen: Heikosti positiivinen (2001)  
Ulla Järvi: Syntymätön – tietoa ja kertomuksia keskenmenosta (2007)



Tekijä:  
Henna Lokkila  
terveydenhoitajaopiskelija

Sähköinen opas on tehty tekijän kehittämistyön "Alkuraskauden keskenmeno. Opas keskenmenon kokeneille vanhemmille." pohjalta.

Taustakuva:  
[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/29/04/19/beach-1867285\\_960\\_720.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/29/04/19/beach-1867285_960_720.jpg)

2019