

Elämän kokoinen menetys

keskenmeno



Keskenmeno on hyvin yksilöllinen kokemus.

Kaikkea sairaalassa annettavaa tietoa ja tukea et ehkä kykene vastaanottamaan juuri tällä hetkellä, ja monet kysymykset saattavat nousta mieleen vasta myöhemmin. Toivottavasti tämä lehtinen auttaa sinua käsittelemään tapahtunutta ja rohkaisee tarvittaessa hakemaan apua.

Keskenmeno

Keskenmenolla tarkoitetaan raskauden keskeytymistä ennen 22. raskausviikon päättymistä. Suurin osa keskenmenoista tapahtuu alkuraskaudessa ennen kuin 12 raskausviikkoa on täynnä. Keskenmenot ovat yleisiä, eikä niille aina löydy selitystä. Ne voivat johtua sikiön perimästä tai äidin elimistön ongelmista. Useimmiten ne johtuvat hedelmöittyneestä munasolusta, jonka kehitys häiriintyy tuntemattomasta syystä. Alkiossa voi olla jokin geeni- tai kromosomihäiriö tai se voi olla epämuodostunut. Yksi keskenmeno ei lisää keskenmenoriskiä seuraavassa raskaudessa. Useimmiten keskenmenoille ei voida tehdä mitään ja siksi niihin johtavia syitä tutkitaan vasta kolmen peräkkäisen keskenmenon jälkeen.

Kehon ja mielen kriisi

Raskauden päättymisen psyykkiset vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä. Tapahtunut voi aluksi tuntua epätodelliselta tai niin ahdistavalta, että haluat torjua ja kieltää sen. On aivan luonnollista tuntea voimakkaita tunteita, kuten pelkoa, ahdistusta, epätoivoa, syyllisyyttä, vihaa, masennusta ja tyhjyyttä. Usein tunteet purkautuvat itkuna. Myös kehosi voi reagoida tapahtuneeseen eri tavoin. Tyypillisiä tuntemuksia ovat mm. ruumiillinen kipu, paha olo, tyhjyden tunne, vapina, huimaus ja väsymys. On

tärkeää tunnistaa ja ilmaista omat tuntemuksesi sekä hyväksyä ne sillä hetkellä osaksi omaa reagoitiasi.

Lapsen menettämisen kokemus on aina yksilöllinen ja toipuminen vie oman aikansa. Usein tilanne tulee yllättäen, eikä surun voimakkuus ja kesto ole verrattavissa raskauden keston. Kokemuksesta puhuminen voi helpottaa oloa. Menetyksestä voi puhua puolison, ystävien, perheenjäsenten tai toisten saman kokeneiden kanssa. Tärkeää olisi, että parisuhteen molemmat osapuolet voisivat puhua menetyksestä myös keskenään. Jos puhuminen tuntuu vaikealta, on olemassa myös muita tapoja ilmaista tunteita. Kirjoittaminen, lukeminen, luonnossa liikkuminen, maalaaminen, musiikin kuuntelu, käytännön toiminta ja arkirutiinit sekä perhe voivat tukea selviytymistäsi. Sinä itse tiedät, mikä auttaa parhaiten juuri sinua.

Lapsen hautaaminen

Sairaala toimittaa ennen raskausviikkoa 22 syntyneet sikiöt yhteistuhkaukseen. Tuhkat sirotellaan Mäntykankaan hautausmaahan sulan maan aikana. Vanhemman pyynnöstä sikiö voidaan siunata ennen yhteistuhkausta. Oheisella lomakkeella voit ilmoittaa sairaalalle, miten haluat toimittavan. Jos et halua yhteistuhkausta, voit huolehtia itse sikiön haustaamisesta ja sopia siunaamisesta oman seurakunnan tai sairaalapapin kanssa.

Kuolleen lapsen muistelu on tärkeä osa toipumista. Jyväskylässä Mäntykankaan hautausmaalla kappelin takana, urnametsähautausmaan keskusaukiolla sijaitseva Hietakehto on tarkoitettu muistelupaikaksi niille, jotka eivät ole saaneet lasta, tai jotka ovat menettäneet lapsensa odotusaikana niin aikaisin, ettei tavanomaisia hautajaisia ole pidetty. Yhteistuhkauksessa olleiden sikiöiden tuhkat sirotellaan sirottelualueelle Hietakehdon läheisyyteen.

Hautaamiseen ja suruun liittyvistä asioista voit jutella sairaalapapin kanssa p. 040 514 1195 (päivystävä sairaalapappi).

Apua ja tukea tarjolla

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää. Saat tarkemmat kotihoito-ohjeet sairaalasta. Samoin ohjeet tarvitsemastasi jälkitarkastuksesta sovitaan sairaalasta/poliklinikalta kotiutuessasi. Tiedot saamastasi hoidosta lähetetään sovittuun jälkitarkastuspaikkaan. Jälkitarkastuksessa varmistetaan, että elimistösi on palautunut ennalleen.

Jos sinulle jäi jotain kysyttävää keskenmenoon liittyen, voit ottaa yhteyttä oman alueesi neuvolaan, Sairaala Novan Naistentauti- ja äitiysyksikköön tai Synnytysvastaanottoon. Yhteyttä voi ottaa myös oman alueen depressiohoitajaan, mielenterveystoimistoon tai seurakuntaan. Apua kannattaa pyytää erityisesti silloin, jos epäilet omia selviytymismahdollisuuksiasi tai tapahtunut vaivaa sinua

kohtuuttoman paljon. Kriisikeskus Mobile Jyväskylässä tarjoaa keskusteluapua puhelimitse ja paikan päällä.

Naistentauti- ja äitiyksikkö Sairaala Nova

klo 8-14 p. 014 269 1023

Synnytysvastaanotto Sairaala Nova

päivystysaika p. 014 269 1204

Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys

24/7 p.014 266 0149

Kriisikeskus Mobile Matarankatu 2 (D-ovi), Jyväskylä

ma-to 8-20, pe 8-17 p.044 788 8470

Yhteistuhkauksesta ja siunaamisesta sopiminen

Äidin nimi:

Sairaala toimittaa kuolleet sikiöt yhteistuhkaukseen. Tuhkat sirotellaan Jyväskylässä sijaitsevan Mäntykankaan hautausmaan sirottelualueelle Hietakehdon läheisyyteen. Sirottelu tapahtuu vain sulan maan aikana.

Jos haluat, että lapsesi siunataan ennen tuhkausta, voit valita yhteistuhkauksen lisäksi yhteissiunaamisen. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sairaalapappi siunaa sikiöt sairaalan kappelissa ennen yhteistuhkaukseen viemistä.

Jos et halua yhteistuhkausta, voit huolehtia itse sikiön tuhkaamisesta tai hautaamisesta sekä mahdollisesta siunaamisesta. Tällöin sinun tulee itse sopia siunaamisesta oman seurakunnan tai sairaalapapin kanssa sekä olla yhteydessä patologian osastoon.

Rastita valitsemasi vaihtoehto:

Yhteissiunaaminen ja yhteistuhkaus

Yhteistuhkaus ilman siunaamista

Järjestän itse tuhkaamisen/hautaamisen sekä mahdollisen siunaamisen