

# Odotus muuttui menetykseksi

**KESKENMENO-OPAS LAPSETTOMUUDEN KOKENEILLE**





Lapsettomiien yhdistys Simpukka ry | Toim. Hanna Kaikula ja Anne Lindfors  
Teksti Tuuli Oinonen ja Kaija-Leena Kaijaluoto 2006 | Kannen kuva Anneli Heikkinen | Valokuva Arto Väisänen  
Piirokset Noora Rosberg | Painopaikka Katajamäki Print & Media Oy | 2017  
Tekstin on tarkastanut erikoislääkäri Liisa Häkkinen Ava-klinikalta.

# 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.

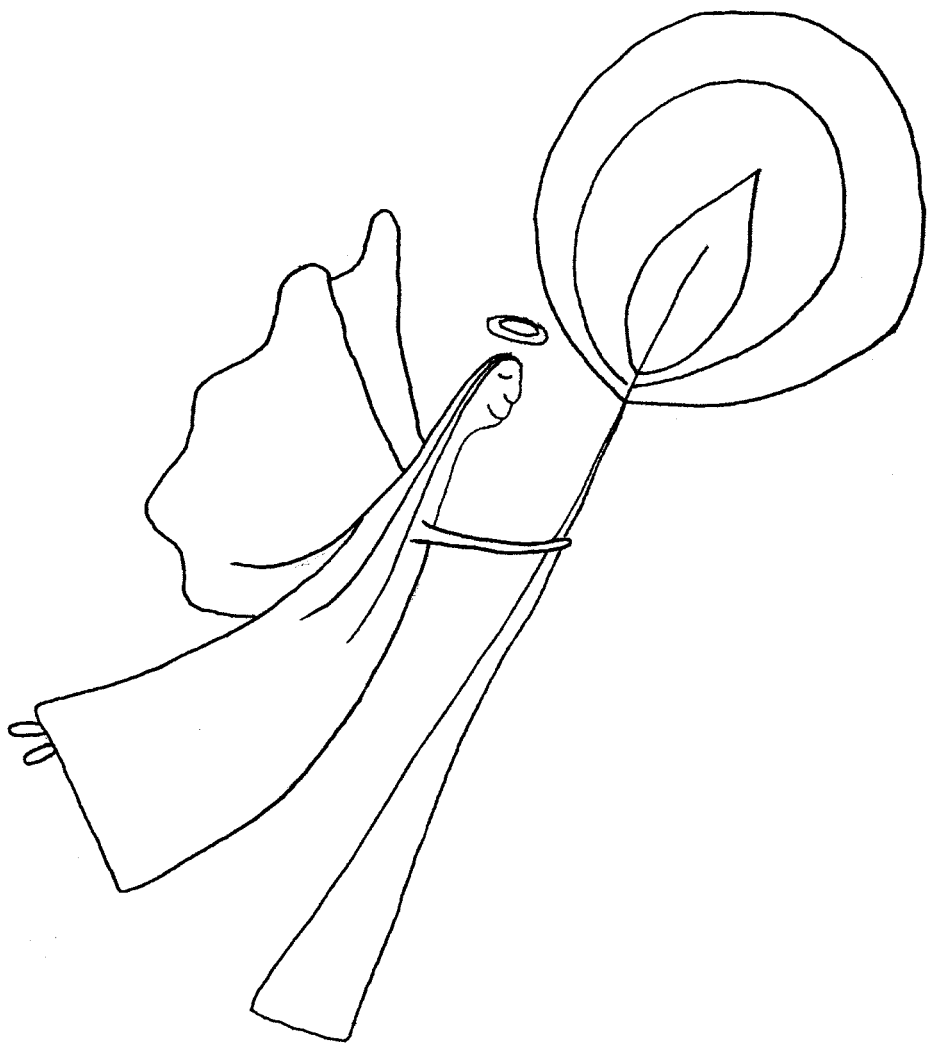
Sinusta saattaa tuntua, että kaikki maailman vaikeudet kasautuvat juuri sinun har-teillesi. Sinun on kuitenkin hyvä muistaa, ettei keskenmeno ole sinun syytäsi. Mikään, mitä olet tehnyt tai jättänyt tekemättä, ei ole aiheuttanut keskenmenoa. Sopivia lohdun sanoja on tähän hetkeen vaikea löytää; ehkä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

Et välttämättä jaksata 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 hoi-toa. 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. Lisäksi opas sisältää muutamia kertomuksia ja lyhyitä lainauksia muiden kokemuksista ja tuntemuksista kes-kenmenon kohdatessa, sillä mikään ei lohduta paremmin kuin saman kokeneen sanat.

Haluamme rohkaista sinua hakemaan tukea ja puhumaan asiastasi läheisillesi. Juuri nyt sinua ei varmastikaan tunnu mikään eikä kukaan lohduttavan. Uskomme, että jona-kin 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 hyötyimiä. 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 keskenmenon riski on jopa tavallistakin suurempi. Hyvin varhaiset keskenmenot jäävät usein huomauttamatta. On arvioitu, että jopa 20–60 prosenttia kaikista alkaneista raskauksista keskeytyy.

Joka viidennellä odottajista on takanaan yksi tai useampia keskenmenoja tai raskauden keskeytyks. Suomessa arviolta 8000–9000 raskautta päättyy vuosittain keskenmenoon. Lapsettomuushoitoja saaneilla raskaus tuntuu onnistuneelta jo alkion siirrosta tai inseminaatiosta raskaustestiin, sillä hoito on siihen asti edennyt hyvin. Lapsettomuushoitoissa 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 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 kohtukätkätykuolemasta. 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 alakautta. 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 esittää kaikki kysymykset, nekin jotka mieltä askarruttavat. Kaikkiin kysymyksiin ei ole olemassa vastauksia. Kysy kuitenkin rohkeasti lääkäriltä.

---

***Jos menettää puolison, on leski. Jos menettää vanhemmat, on orpo. Mutta jos menettää lapsen, mikä silloin on? Sille ei ole sanaa. Minä olen kysymysmerkki.***

Kuolleen lapsensa synnyttänyt Lea Pistemaa, Kodin Kuvalehti 8/2010.

***Minulla on paljon kohtukuolemakavereita. Kyse ei ole pelkästään lapsettomuuden kokemuksesta vaan siitä, että olemme oikeasti haudanneet lapsemme. Olemme järjestäneet siunaustilaisuuden ja valinneet siunaustavan, arkun, papin ja kirkon.***

Maailma mustavalkoinen -kirjan tekijä PNG  
Apu-lehden 24/2010 artikkelissa Pingviinin kyynelleet.

## Keskenmenon lääketieteellinen hoito

Useimmiten verinen vuoto ja alavatsankivut johtavat päivystyskäyntiin. Hoitavan lääkärin tehtävänä on arvioida ensisijaisesti naisen yleistila ja pyrkiä selvittämään ennen hoitopäätöksen tekemistä mahdollinen keskenmenon uhka. Lapsettomuushoidoissa käyneiden kannattaa ottaa keskenmenon tapahtuttua 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 hoitomuotoja ovat supistusta aiheuttavat lääkkeet, mekaaninen tyhjennys eli kaavinta sekä tilanteen seuraaminen. Keskenmenojen lääkehoito on vähentänyt kaavintojen tarvetta. Kuitenkin 15–20 prosenttia keskenmenon kokeneista joutuu kaavintaan. Keskenmenojen hoitomuodolla ei ole todettu olevan vaikutusta myöhemmää hedelmällisyyteen.

Keskenmenon jälkeen veristä jälkivuotoa saattaa tulla runsaan viikon verran. On hyvä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen tai hoitavaan lääkäriin, jos jälkivuoto muuttuu runsaammaksi tai tulee alavatskipuja. 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 hautausmaantöimistössä. Myös keskenmenneen alle 22-viikkoisen tai alle 500-grammisen sikiön kanssa voidaan menetellä samaan tapaan vanhempien toivomuksesta. Lääkäri voi silloin kirjoittaa hautausluvan vapaamuotoisemmin.

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.

---

**Minusta oli ihan kamalaa, että meidän lapsi huuhtoutui vessanpöntöstä alas. Koin, että se oli jotenkin niin raadollista ja julmaa. Tiedän etten siinä tilanteessa olisi voinut muutakaan tehdä, mutta se tuntui todella pahalta.**

Maria

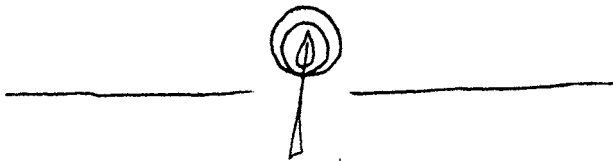
## Mistä keskenmeno johtuu?

Usein keskenmenon syy jää arvoitukseksi. Etenkään alkuraskauden keskenmenoon ei yleensä löydy syytä. Keskenmenoon syy löytyy tavallisimmin geeneistä, mutta syy voilla sikiössä, naisessa tai miehessä. Yksi keskenmeno ei lisää keskenmenoriskiä, ja kahdenkin jälkeen suurin osa onnistuu seuraavassa raskaudessa.

Sikiöperäiset syyt	Naisesta johtuvia syitä	Miehestä johtuvia syitä
<ul style="list-style-type: none"><li>• erilaiset epämuodostumat</li><li>• kromosomihäiriöt</li><li>• napanuoran tai istukan kehityshäiriöt</li><li>• immunologiset tekijät</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• hormonaaliset häiriöt</li><li>• kohdun rakennepoikkeavuudet</li><li>• hyvänlaatuiset kasvaimet (myoomat)</li><li>• krooniset sairaudet</li><li>• tukostaipumus</li><li>• infektiot tai myrkyille altistuminen</li><li>• ikä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• altistuminen epäorgaaniselle lyijylle</li><li>• runsas alkoholinkäyttö</li></ul>

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

Syillisyydentunne keskenmenon jälkeen on yleistä mutta turhaa. Usein uskotaan ja kerrotaan virheellisesti, että esimerkiksi 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, parisuhteesi ja raskaudelle on terveellisempää elää normaalia elämää kaikkine 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.





# Keskenmeno henkisenä kriisinä

---

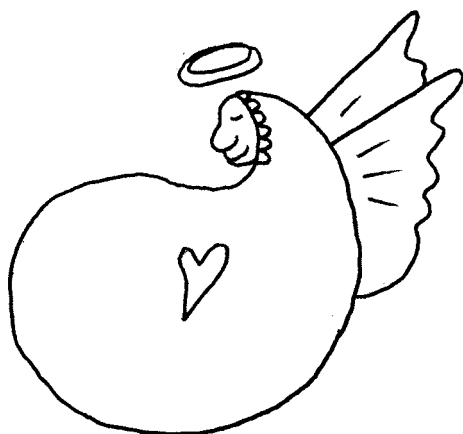
## Suuri menetys

Keskenmenon jälkeen sekä elimistö että mieli tarvitsevat aikaa lepoon ja toipumiseen. Surua ei ole hyvä peittää kiireiseen työhön ja toimintaan. Kotitöiden tekeminen ja harastuksiin 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 pariskunta pitää menetystä todennäköisesti toisenlaisena kuin avun tarjoajat. Pari on menettänyt yhteisen unelman, lapsen. 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 ja miehelle sekä mahdollisille jo olemassa oleville sisaruksille; siksi asioiden läpikäyminen on selviytymisen kannalta keskeistä. Keskenmeno on sen yleisyydestään 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. Tästä kaksi seuraavaa viikkoa eletään piinaviikkoja jännittäen ja unelmoiden. Jos kahden viikon kuluttua otettavassa raskaustestissä näkyy, ettei raskaus ole jatkunutkaan, koettelemus on rankka. Elämä antoi jo lupauksen, kun saatiin hedelmöittyneitä sulusoluja. Hedelmöittynyt alkio päästiin siirtämään jo kohtuun. Kokemus on hyvin samanlainen kuin keskenmenossa, vaikei 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 kuolinpaikkana. Pettymysten sarja tuntuu vain jatkuvan ja suurenevan. Ensin piti pettyä kerta toisensa jälkeen kuukautisten alkamisesta ja siitä, ettei raskaus ehkä alkanut luonnollisesti. Tutkimukset toivat lisää epäonnistumisen tunteita. Nyt kun tämä kauan kaivattu raskaus päättyy, ovat pettymyksen, epätoivon ja huonomuuden tunteet luonnollisia. Hetkeksi virinneet unelmat on jälleen haudattava.

### **Tunteiden mylläkkä**

Tunteet keskenmenon jälkeen ailahtelevat laidasta toiseen. Itsesyytökset saattavat valata 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.

---

**Sairaanhoidon opiskelija selitti asioita ja yritti parhaansa mukaan lohduttaa tilanteessa, joka oli tullut vastaamme niin yllättäen. Hänen tärkein viestinsä oli, että emme olleet tehneet mitään väärin. Tuulimunaraskaus on asia, johon ei voi itse omalla toiminnallaan vaikuttaa.**

Ulla

Tunteet ovat aluksi hyvin tuskaisia ja niin henkisiä kuin ruumiillisia. 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 ajatteleamalla sitä. Kivun kohtaaminen 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 kuukaudesta jopa pariin vuoteen. Muistot saa pitää loppuikänsä.

## **Miehen suru ja parisuhde**

Naiset ja miehet reagoivat keskenmenoon eri tavoin ja eri tahtiin. Yksilöllisiä eroja on paljon.

Lapsettomuushoitoja saanut pariskunta on erilaisessa tilanteessa kuin muut parit kohdatessaan keskenmenon. Raskautta on yhdessä toivottu pitkään. Mies on ollut mukana jo lapsen suunnittelussa ja on huolissaan siitä, ettei lasta ala kuulua. Hän on todennäköisesti jakanut myös raskauden ensimmäisiä hetkiä naisen kanssa.

Keskenmenon kokeneen pariin hoito vaatii molempien osapuolten huomioonotamista, mitä ei aina tapahdu. Mies ei saa sairauslomaa, vaan saattaa jopa uppoutua työntekoon. Hän pitää usein ajatuksensa sisällään, eikä välttämättä saa keneltäkään myötätuntoa osakseen. Oman surunsa lisäksi mies on huolissaan puolisoistaan. Puolison pitäisi olla toiselle parhain tukija 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.

---

***Keskenmeno vei pohjalle, mutta sieltä on noustu: oli pakko pysähtyä ja käsitellä asia läpi. Ei heti uutta hoitoa seuraavaan kierto, kuten joillakin on tapana ja mihin suorastaan rohkaistaan... En kerta kaikkiaan pystynyt. Keskenmeno, kuten koko lapsettomuuskin vaatii sulattelua lopun ikää, mutta keskenmeno on kohdallani otettu vakavasti ja olen itse joutunut ottamaan sen vakavasti.***

Marjo, Simpuikka-lehti 3/2008.

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 puoliset pystyvät tukemaan toisiaan, ja myöhemmin moni kokee, että parisuhde lujittui yhteisten koettelemusten kautta.

---

**Minä luhistuin keskenmenojen jälkeen täysin, itkin, puhuin ja kävin psykologilla. Mieheni on kertonut, että hänelle oli tärkeää pysyä vahvana ja tukea minua. Hänelle olisi ollut pahinta, että hän olisi murtunut eikä olisi jaksanut esimerkiksi töissä.**

**Suru ja masennus tekevät itsekeskeiseksi, mutta minulle oli tärkeä huomata, että en koe tätä yksin, vaan olemme tässä yhdessä, ja toisenkin hyvinvointi on tärkeää. Sanaton yhdessäolo on ollut todella lohduttavaa ja parantavaa: mitään ei tarvitse puhua, pelkkä läheisyys, kosketus, halaus riittää, tieto ja tunne siitä, että olemme tässä yhdessä. Yhteinen tekeminen on meille ollut parasta yhteistä suremista ja parisuhteen hoitoa: olemme heti keskenmenojen jälkeen olleet paljon yhdessä ja puuhastelleet jotain mukavaa. Myös matkustelu ja sen suunnittelu on ollut yhteistä terapiaa.**

**Molempien mielestä keskenmenot ovat tehneet parisuhteestamme vieläkin vahvemman. Olemme huomanneet toistemme ja parisuhteemme arvon. Meille on tärkeää harrastaa yhdessä. Arkeemme kuuluu hellyyttä ja hassuttelua, ehkä vielä enemmän kuin ennen keskenmenoja. Keskenmenot ovat tuoneet elämäämme paljon surua ja epäonnistumisia, mutta tahdomme yhdessä tehdä kaksinelostamme hyvän, hauskan ja arvokkaan.**

Miia

**Itkin yksin ja yhdessä mieheni kanssa sekä puhuin ja puhuin surun ulos itsestäni hyvän ystäväni kanssa, joka jaksoi kuunnella. Yleensäkin puhuin tapahtuneesta, mutta vain valikoiduille, ymmärtäväisille ystäville ja tutuille. Kuulijakunta kannattaa valikoida. Minäkin opin tämän vasta ikävien kommenttien jälkeen.**

**Aluksi itkimme molemmat, sitten vain minä. Mieheni ei antanut itselleen lupaa surra, hän halusi katsoa vain eteenpäin superpositiivisena. Hän uskoi lujasti siihen, että me vielä onnistumme saamaan lapsen.**

**Mieheni ei aina jaksanut ymmärtää minun tarvettani puhua tapahtuneesta. Toisaalta ymmärrän, sillä hän halusi unohtaa ja minä puhua surun ulos sisältäni. Koen kuitenkin, että suru enemmänkin yhdisti kuin erotti meitä.**

Seija

## **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 jutellessaan todennäköisesti saa kuulla monista kohtalotovereistaan samalla tavoin kuin lapsettomuudesta puhuessaan. Jotkut yrittävät hypätä surunsa yli vaieten 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.

---

*Joskus on hyvä nousta korkealle  
mäelle.  
Katsoa elämää ylhäältä päin...  
...ja nähdä kauas.*

*Kaikki lähellä oleva näyttää niin  
pieneltä,  
kaukana oleva mahdolliselta.*

*Joskus on hyvä nousta kaiken yläpuolelle ja  
antaa elämän näyttää toisenlaiselta.*

*Lähellä oleva saa rinnalleen  
jotain uutta.*

Pauliina

## **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.

### **Ohjeita läheisille:**

- Keskenmenon kokenutta ei saa vältellä.
- Sano, että olet pahoillasi.
- 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 lapsettomuuden kokenutta kohtaan
- Kosketus on aina hyväksi: pidä kädestä, halaa, pidä nenäliinoja lähellä ja 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.

---

***Keskenmeno oli valtava pettymys: enkö osaa tätäkään kunnolla? Lapsuudesta tutut huononmuuden tunteet nousivat pintaan. - - - Se vähän helpottaa, että lähipiirissäni on ihmisiä, joiden kautta olen nähnyt, että lapsettomuuskin voi olla asia, jonka kestää.***

Laulaja Milana Mistic, Anna 9.7.2009.



## **Muistelupaikat ja Tyhjän sylin messut**

Hautausmaalla voi surra lapsettomuuttaan ja keskenmenoaan. Moni vie kynttilän muualle haudattujen muistokivelle. Joillekin hautausmaille on tullut oma paikka lapsettomille, keskenmenossa lapsen menettäneille sekä niille, joiden lapsi on haudattu muualle. Vaikka menetykset ei ole aina olleet näkyviä, sille on kuitenkin haluttu järjestää oma paikka.

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

Eri kirkkoissa 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 messujen järjestämiseen.

---

**Olen kokenut Tyhjän sylin hartaushetket hyvin lohduttaviksi. Tilaisuudessa musiikki, kynttilät, runot ja puheet antavat lohtua ja niiden myötä voi hetken surra yksin, mutta yhdessä muitten osanottajien kanssa. Olen kokenut, että se on hyvä konkreettinen pieni tilaisuus jättää hyvästit. Kotipaikkakuntani hautausmaalla on myös muistelupaikka: olen käynyt siellä pari kertaa melkein heti keskenmenojen jälkeen. Olen kokenut myös sen lohduttavaksi hyvästienjättöhetkeksi. Kynttilän voi käydä sytyttämässä myös muualle haudattujen muistomerkillä, jos muistelupaikkaa ei omalla kotipaikkakunnalla ole.**

Miia

**Lukeminen on aina kuulunut elämäni, mutta suruvaiheessa se oli erityisen tärkeää. Luin historiallisia romaaneja ja sodan jälkeisistä rankoista elämävaiheista kertovia tarinoita. Se jotenkin helpotti hyväksymään omatkin ikävät muistot. Lehtiä en alkuun jaksanut lukea. Tanssiharrastus yhdessä mieheni kanssa oli välttämätöntä. Näimme tanssiessa tuttuja ja saimme vaihtaa ajatuksia ihmisten kanssa, jotka eivät tienneet meidän arjestamme mitään. Helpottavaa oli unohtaa välillä koko suru ja tähän pääsi juuri ihmisten kanssa, jotka eivät tienneet meidän pettyyksistämme ja yrityksistämme mitään.**

Seija

**Liikunta oli keino purkaa ylimääräistä energiaa, ja lisäksi se tarjosi mahdollisuuden jatkuvaan tekemiseen, jolloin elämään ei tullut tyhjyyden tunnetta. Liikunta tarjosi mielihyvää: kunto kasvoi, jaksoi paremmin ja liikunnan parissa tapasi ihmisiä. Näiden ihmisten kanssa ei koskaan tarvinnut keskustella muusta kuin liikunnasta.**

Ulla

# 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 lapsettomuuskriisiä. 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 kertoamaan asiasta lähipiirissäsi. Voit huomata, että keskustelu auttaa, vaikka keskustelukumppanin keskenmenosta olisikin kulunut jo vuosia. Jos taas keskenmenosta puhuminen tuntuu sinusta liian vaikealta ja yksityiseltä, apua ja tukea saa anonyymisti internetin useilta keskenmenoaiheisilta keskustelupalstoilta. Palstojen 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 puolilla 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.

Ehkä olet ollut mukana lapsettomien vertaistukiryhmässä ennen alkanutta raskautta. Tule rohkeasti takaisin ryhmään raskauden päättyessä keskenmenoon. Ryhmässä on

saatu yhdessä iloita alkaneesta raskaudesta. Vertaisryhmässä saat tukea ja ymmärrystä, kun raskaus ei jatkunutkaan odotetusti. Et varmastikaan ole asiiasi kanssa ainut ja yksin. Palaa ryhmään takaisin.

**Simpukka-yhdistyksestä on mahdollista saada tukea ja keskusteluapua.**

Voit tilata Simpukan materiaalia ja osallistua nimettömänä keskusteluun keskenmenon kokeneiden keskustelufoorumilla. Simpukka-yhdistyksen internetsivuilta löydät myös lapsettomuuteen perehtyneiden terapeuttien yhteystietoja eri puolilta Suomea.

**Keskusteluapua voit tarvittaessa kysyä myös ammattilaisilta.** Keskenmenosta voi käydä puhumassa neuvolan terveydenhoitajalle. Lisäksi tukea on tarjolla muun muassa kriisikeskuksissa, seurakuntien, sairaaloiden ja terveyskeskusten 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, vaikkeivät 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 seurantakäyntejä, ultraäänitutkimuksia ja sydänäänten seurantaa. Puhuminen peloista niin neuvolassa kuin hedelmöityshoitoja antavan tahon ja oman lähipiiriin 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.

---

***Tuo lyhyt ja ainoa raskausaika on minulle erittäin kallisarvoinen ja hyvä asia. Sain pienen hetken ajan kokea hedelmöittymisen ihmeen; siirryin sen myötä ikiaikojen äitien ketjuun. Vaikka vauva otettiin pois, ei raskaaksi tulemistä voida ottaa – sen kokemuksen saan pitää varmasti.***

Ilona

Katsokaa, tässä:  
tässä he ovat,  
lapseni  
nämä haaleat viivat testitikuissa  
kaste-, koulu- ja rippikuvat  
yhdessä ja samassa paketissa.  
Kätevää, eikö.  
Muuta minulla ei heistä ole.  
Vai näyttäisinkö ultrakuvat  
tyhjästä kohdusta  
”tyhjä raskaussäkki” ja ”hematoomaa”  
– hautajaiskuviksikin niitä voisi sanoa.  
Niiden välissä  
ne muutamat viikot  
jotka saimme heidät pitää.  
Ne muutamat rakkaat kipeät viikot  
kun saimme oman lyhyen onnemme  
olla isä ja äiti.

Anni



## Lähteet:

*Ihme, Anu & Rainto, Satu:* Naisen terveys – seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävä hoitotyö. Edita 2008.

*Järvi, Ulla:* Syntymätön. Tietoa ja kokemuksia keskenmenosta. Kirjapaja 2007.

Niinimäki, Maarit & Heikinheimo, Oskari: Alkuraskauden keskenmenon hoito. Duodecim 127/2011.

*Näsänen, Anne & Viinikainen, Minna:* Miehen kokemus puolison keskenmenosta.

Opinnäytetyö, Jyväskylän sosiaali- ja terveysalan oppilaitos, 1998.

*Väisänen, Leena:* Lapsen menetys – perheen suru ja toipuminen, Kirjapaja 1999.

Jo ennen kuin ehdin edes sopeutua raskauteen, se olikin ohi. Se oli ääretön järkytys, mutta elämäni se tuli vaikuttamaan vieläkin mullistavammin kuin tuolloin pystyin aavistamaan. Vaikka en sitä silloin tiennyt, siitä alkoi tahaton lapsettomuuteni, joka sai diagnosoikseen toistuvat keskenmenot.

Miia Mikkonen, Ei kenenkään äiti -kirjassa 2012.

Keskenmenojen, pelkojen ja pettymysten myötä aloin tuntea itseni yksinäiseksi, arvottomaksi ja yksinkertaisesti huonommaksi kuin muut...

Miia Mikkonen, Ei kenenkään äiti -kirjassa 2012.

Ja sitten alkoi vuoto. Kaikki tapahtui kuin hidastetussa kauhufilmissä. Matka sairaalaan... Lääkäri tutki ja sanoi, että se on poissa. Lapsemme oli poissa. Lapsettomuutta on äärimmäisen vaikea surra, kun täytyy surra sellaista, jota ei ole edes ollut.

Leena Oksanen, Ei kenenkään äiti -kirjassa 2012.

Tuntuu tärkeältä, että keskenmenoistakin puhuttaisiin enemmän. Ne ovat valtavan yleisiä, mutta harva kertoo niistä edes läheisilleen. Minä tunsin jääneeni kokemusten kanssa yksin, kunnes läheltä yksi jos toinenkin sanoi käyneensä läpi saman.

Vappu Pimiä, MeNaiset 47/2012.

Kuuluisin minitarina on tiettävästi Ernest Hemingwaylta. Kerrotaan, että 1920-luvulla Hemingwayn ystävät haastoivat hänet vedonlyöntiin, pystyisikö kirjailija luomaan pysäyttävän tarinan vain kuudella sanalla. Hän voitti vedonlyönnin kirjoittamalla: Myytävänä: vauvan kengät. Ei koskaan käytetyt.

Legendan mukaan Hemingway sittemmin kutsui tätä parhaaksi koskaan kirjoittamukseen tekstiksi.

Pekka Hiltunen kirjoitti Imagessa (6–7/2009) kuuden sanan pienoisnovelleista.

Ensimmäiset keskenmenot olivat hirveän traagisia, mutta ymmärsin olevani aika iäkäs äidiksi. En voinut olettaa, että kaikkien ihmisten tehtävä tässä elämässä olisi tehdä lapsia. Olin iloinen, että yliopäätäni pystyin tulemaan raskaaksi, hyväksyin tilanteen – ja sitten tulikin Joonal!

Näyttelijä Johanna Nurmimaa, Jade 5/2009.

Tajusin, että en ollut käsitellyt menetystä loppuun, vaan olin odottanut uutta raskautta, josta oli tullut lähes pakkomielle. Pikku hiljaa ymmärsin, että olin jo luonut suhdetta seitsemän viikon ajan. Minulle oli jo luvattu jotain, joka vietiin pois.

Taina, Simpukka-lehti 3/2008.





# Simpukka-yhdistys

## – Tiedämme, miltä lapsettomuus tuntuu



- perustettu vuonna 1988
- tahattomasti lapsettomien yhteisö
- tavoitteena se, että tahattomasti lapsettomat voivat yhteiskunnassa hyvin
- valtakunnallinen yhdistys, toimisto ja työntekijät Tampereella
- noin 1 400 jäsentä, joista 1/3 miehiä
- vapaaehtoistoimijoita
- SimpukkaParit -toimintaa vuodesta 2014 alkaen

### **Tukea, tietoa, edunvalvontaa**

Simpukka tarjoaa laadukasta vertaistukea

- vertaistukiryhmät
- tukihenkilöt
- jäsentapaamiset
- SimpukkaParit -parisuhdetoiminta
- Verkkovertaistuki

Simpukka tarjoaa tietoa ja järjestää tapahtumia

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

Simpukka valvoo lapsettomien etua ja vaikuttaa yleisiin ja yhteiskunnallisiin asenteisiin



SIMPUKKA  
Lapsettomien yhdistys

# 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 puolisosasi kanssa. Keskenmeno koskettaa teitä molempia.** Puhuu 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.

**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 Simpukka -yhdistyksen järjestämässä keskenmenon kokeneiden tapaamisessa.*

# Simpukka-yhdistyksen tietovihkoset

Mies ja lapsettomuus

Tahaton lapsettomuus kriisinä

Opas läheiselle

Keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille

**Tilaa verkkokaupasta:  
[www.simpukka.info](http://www.simpukka.info)**





**Lapsettomien yhdistys Simpukka ry**

[simpukka@simpukka.info](mailto:simpukka@simpukka.info)

0400 844 823

[www.simpukka.info](http://www.simpukka.info)

[www.facebook.com/simpukka.info](http://www.facebook.com/simpukka.info)

Twitter: @SimpukkaRy