

# Raskaus tahattoman lapsettomuuden jälkeen - raskaana olevien tuen tarpeet

Ammattilaisten koulutus  
16.5.2024



Salli Moilanen

# Teemat

Tahattoman lapsettomuuden vaikutus  
raskauteen ja odotukseen

Kokemuksia keskenmenoista ja sen hoidosta,  
kyselyraportti 2023

# Lapsettomuuskokemuksen vaikutus raskauteen & odotukseen

# Lapsettomuuden kokemuksen vaikutus raskauteen

Tahattoman lapsettomuuden kokemus ja hedelmöityshoidot joko omilla tai lahjoitetuilla sukusoluilla vaikuttavat väistämättä raskausaikaan jollain tavalla.

Raskauteen panostettu erilaisia resursseja: aikaa, rahaa, psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja.

Tunteet voivat olla hyvin ristiriitaisia ja raskautta voi jo sen ensi hetkistä lähtien varjostaa erilaiset pelot ja huolet raskauden kulusta.

Raskauteen sopeutumiseen on tärkeä antaa itselleen aikaa, puhua kaikista siihen liittyvistä tuntemuksista.

# Tahattoman lapsettomuuden vaikutus raskausajan pelkoihin

## Syntymättömän vauvan menettämisen pelko

- pelko keskenmenosta
- verenvuotojen aiheuttamat pelot raskausaikana
- pelko raskauden keskeyttämisestä
- vanhempien pelko vauvan menettämisestä
- epävarmuus saada vauva kotiin

Huoli ja pelko vauvan kehityksestä ja voinnista voi olla päällimmäinen tunne koko raskauden ajan

Oman voinnin tarkkailu voi olla jatkuvaa ja odottaja voi oman tarpeen mukaan pyytää ylimääräisiä käyntejä neuvolaan.

# Tahattoman lapsettomuuden vaikutus raskausajan pelkoihin

## Vanhemmuuteen liittyvät pelot ja huolet

- huoli omasta jaksamisesta
- huoli kiintymyssuhteen muodostumisesta vanhemman ja lapsen välille
- äidillisten tunteiden syntyminen lapseen

Vanhemmuuteen asettamiselle on tärkeää voida antaa aikaa ja raskauteen keskittyminen hetki kerrallaan on täysin riittävää.

# Tahattoman lapsettomuuden vaikutus raskausajan pelkoihin

## Synnytykseen liittyvät pelot

- pelko ennenaikaisesta synnytyksestä
- synnytykseen tapahtumana liittyvät pelot
- sektiopelko

Kun taustalla on lapsettomuuskokemus on ymmärrettävää, että synnytys voi tuntua pelottavalta ajatukselta.

# Tahattoman lapsettomuuden vaikutus raskausajan pelkoihin

## Vauvan hyvinvointiin liittyvät pelot

- pelko ultraäänitutkimuksesta ja niiden tuloksista
- huoli vauvan kasvun ja kehityksen suhteen
- pelko vauvan keskosuudesta

Huoli lapsen kasvusta ja kehityksestä voi tuntua odottajan kehossa ja ultraäänitutkimukset voivat olla pelkoa aiheuttavia tilanteita.



# Tuen tarve odotuksen aikana

Tahattoman lapsettomuuden kokemuksen vaikutukset odotukseen ovat yksilöllisiä.

Monimuotoiset perheet ja monenlaiset odottajat erilaisilla taustoillaan, ei tehdä oletuksia.

Koko asiakasperheen yksilöllinen huomiointi ja tarvittavan tuen tarjoaminen:

- Puolisoiden kokemusten huomiointi
- Itsellisten odottajien erilaiset tarpeet

Vertaistuen voima & ammattilaisen apu!

Tahattoman lapsettomuuden kokemus lisää riskiä synnytyksen jälkeiselle masennukselle.

# Keskenmenot

Joka viidennellä odottajista on takanaan yksi tai useampia keskenmenoja tai raskauden keskeytys. Suomessa arviolta 8000–9000 raskautta päättyy vuosittain keskenmenoon.

Hedelmöityshoitoja saaneilla keskenmenon riski on jopa tavallistakin suurempi.

Lähde: Duodecim, 13.11.2023

Tutkimusten mukaan  
sikiöpoikkeavuuden perusteella  
tehtävä raskaudenkeskeytys johtaa  
samanlaiseen surureaktioon kuin  
lapsen kohdunsisäinen kuolema.

Lähde: Käpy ry opas, Geneettisen raskaudenkeskeytyksen kokeneen tukeminen

# Kokemuksia keskenmenoista ja sen hoidosta, kyselyraportti 2023

# 761 kokemusta keskenmenosta

Kyselyyn vastasi 761 henkilöä. Vastaajista 6 oli raskaana olleen kumppani.

- 33 % oli 21–30-vuotiaita, 54 % 31–40-vuotiaita ja 13 % yli 41-vuotiaita.
- 54 % oli kokenut yhden keskenmenon ja 32 % kaksi keskenmenoa tai useamman.
- Toistuvia keskenmenoja kokeneita oli 14 % vastaajista.
- valtaosalla (76 %) keskenmeno todettiin ennen raskausviikkoa 12+0, 23 %:lla raskausviikolla 12+0 tai sen jälkeen, ja 1 %:lla raskauden keskeytyminen todettiin raskausviikon 22+0 jälkeen.



*”Olin aiemmin kokenut olevani henkisesti vahva ja yhtäkkiä huomasin toivovani, että auto ajaisi minun päälle työmatkan aikana, ettei tarvitsisi tuntea sitä tuskaa. Olisi hyvä, jos ammattilaiset kertoisivat, että kokemus voi järjestyttää psyykkisesti ja että siihen kannattaa hakea apua.”*

# Psyykkiset hyvinvointihaitat

## Keskenmenosta aiheutuu pitkittyviä hyvinvointihaittoja

### Erityisesti pelot näkyivät vastauksissa vahvasti

- 83 % vastaajista koki erittäin paljon pelkoa siitä, että uusi raskaus ei jatku normaalisti.
- Osalla keskenmeno oli nostattanut niin vahvoja pelkoja ja huolta omasta jaksamisesta, että lapsitoiveesta oli luovuttu kokonaan.

*”Kokemus keskenmenosta on vaikuttanut merkittävästi uuteen raskauteen. Minun on hyvin vaikea luottaa siihen, että asiat voisivat mennä hyvin. En uskalla kunnolla kiintyä vauvaan, koska pelkään menetystä niin paljon.”*





”Kokemus sai miettimään, että kestäisikö saman uudestaan. Ehkä elämä ilman lapsia olisi parempi kuin tämä kokemus uudestaan.”

”Olen päättänyt, ettei enää kannata yrittää. Lapsitoive on aina, mutta on opittava elämään sen kanssa, ettei lapsia tule.”

# Sosiaaliset hyvinvointihaitat

## Vastaajat kertovat kokeneensa seuraavia sosiaalisia hyvinvointihaittoja paljon tai erittäin paljon:

- kateuden tai vihan tunteet raskaana olevia kohtaan (71 %)
- ulkopuolisuuden tunne (62 %),
- etääntyminen ystävistä (32 %),
- ongelmat töissä tai opiskelussa (32 %)
- ristiriidat parisuhteessa (25 %)

Vastauksissa toistuu usein kokemus yksin jäämisestä ja kokemuksen vähättelystä.

*”Edelleen vaikea antaa anteeksi keskenmenon kokemusta mitätöineille.”*

# Fyysiset hyvinvointihaitat

## 237 vastaajaa kertoi keskenmenosta aiheutuneista fyysisistä oireista

- Yli puolet (54 %) kertoi kokeneensa erilaisia kiputiloja, kuten kouristuksia, kramppeja, särkyä tai kipua.
- Joka neljäs (26 %) kuvasi kipua pitkäkestoiseksi (yli 1kk), voimakkaaksi tai traumatisoivaksi
- Moni kertoi yllättyneensä keskenmenosta aiheutuneiden kipujen voimakkuudesta ja kestosta.

*”Olisin kaivannut enemmän tietoa itse lääkkeellisestä keskenmenosta. Minut yllätti täysin kipujen suuruusaste.”*

# Hyvinvointihaittojen kesto

## Hyvinvointihaitat ovat kokonaisvaltaisia ja pitkäkestoisia

**Kolme vuotta** keskenmenon jälkeen

- 65 % koki yhä jotakin psyykkistä, sosiaalista tai fyysistä hyvinvointihaittaa.
- sosiaalisia hyvinvointihaittoja koki viidennes vastaajista (21 %).
- psyykkiset haitat korostuvat riippumatta keskenmenosta kuluneesta ajasta.

# Kokemukset keskenmenon hoidosta

- Hoito näyttäytyy potilaalle puutteellisena ja tylynä.
- Keskenmenotilanteessa potilaat ovat kokeneet
  - ongelmia tiedon saannissa.
  - hoitopolun sirpaleisuutta.
  - vaikeuksia hoitoon pääsyssä ja paikasta toiseen pompottelua.
- Yhtenäisten hoitokäytänteiden puute näyttäytyy sekavana tai olemattomana hoitopolkuna ja epätasaisena hoitona.
- Kokemuksenkäsittelyyn on vaikea saada ammattimaista psyykkistä tukea, ja usein mahdollinen kumppani jää hoidossa täysin huomiotta.
- Kivut ja sairausloman tarve tunnistetaan ja huomioidaan iian heikosti.
- Joka kymmenes vastaaja (10 %) ei saanut mistään apua keskenmenon fyysiseen hoitoon.

*”Oli todella kurjaa, että näin hirveässä tilanteessa jokainen hoitotaho pompottaa seuraavalle. Jouduin selittämään tilanteeni kymmenelle ihmiselle, ennen kun pääsin hoitoon. Jouduin puhumaan keskenmenosta täydessä päivystyksen odotustilassa, kun sihteeri tivasi, että onko asiani edes päivystyksellinen.”*

# Puutteellista kivunhoitoa ja kokemuksen vähättelyä

- Usein yllätyksenä tulleet kovat kivut, supistelut sekä kipulääkityksen riittämättömyys ja tiedon puute olivat aiheuttaneet kärsimystä, turvattomuutta ja neuvottomuutta toimenpiteen edetessä.
- Kipukokemukset näyttäytyvät monissa vastauksissa traumatisoivina.
- Moni vastaaja kertoo kipukokemusten vähättelystä ja kivunhoidon puutteista.

*”Synnytin pienen tyttöni raskausviikolla 18 ilmeettömän kättilön kanssa, joka ei tsempannut eikä ollut empaattinen. Toisessa keskenmenossa anestesia lääkäri kommentoi vartaloani: ’On niin paljon tätä toppausta, etten saa spinaalia menemään’. Kun huusin kovasta kivusta, lääkäri käski olemaan huutamatta tai hän lähtisi ulos. Minusta kirjattiin: ’hankala ja kiroileva potilas.’”*

*”Lääkäri määräsi minulle kotiin tyhjennyslääkkeet. Kipulääkettä en pyynnöstä huolimatta saanut.”*

# Kumppani sivuutetaan keskenmenon hoidossa

## **Kokemus keskenmenosta voi olla huomattavan rankka myös mahdolliselle kumppanille.**

- Alle viidennes (18 %) koki, että kumppani oli huomioitu tutkimusten ja hoidon yhteydessä.
- Yli puolet (54 %) kertoi, ettei kumppania ollut huomioitu lainkaan.

*”Lääkäri sanoi meidän itkiessä, että: ‘joo, äidistä tämä saattaa tuntua pahalle.’”*

*”Kumppanini mukaan häntä ei huomioitu mitenkään. Toki hän oli mukana ultrassa ja hänelle näytettiin monitoria.”*

# Sensitiivisyys hoitotilojen käytössä

Erityisen kuormittavaksi kyselyn vastaajat kertovat kokeneensa tilanteet, joissa keskenmenon kokeva oli laitettu samoihin hoitotiloihin toisten keskenmenopotilaiden, raskauden keskeytyksessä olevien, raskaana olevien tai vauvaperheiden kanssa.

*”Kamalinta oli, kun epäonnistuneen lääkkeellisen tyhjennyksen jälkeen sain kohtutulehduksen ja jouduin SYNNYTTÄNEIDEN OSASTOLLE kuuntelemaan vastasyntyneiden itkua.*

*Pelkkä tämän kirjoittaminen saa edelleen kyneleet silmiin.”*



# Psykososiaalinen tuki läheisten ja vertaisten varassa

Vertaistuki oli vastaajien mukaan tarjonnut realistista tietoa keskenmenoon liittyvistä tunteista ja fyysisistä oireista ja haitoista sekä kokemuksen siitä, ettei ole kokemuksen kanssa yksin.

Vertaistuen merkittävistä hyödyistä huolimatta terveydenhuollon toimijat olivat tarjonneet vain yhdelle kymmenestä (11 %) vastaajista tiedon saatavilla olevasta, maksuttomasta vertaistuesta.

Moni keskenmenon kokenut kertoo, että keskustelu toisten samankaltaisissa tilanteissa olevien kanssa helpotti oloa ja antoi työkaluja kokemuksen käsittelyyn

# Onnistunut keskenmenonhoito – kohtaaminen kokonaisena ihmisenä

*”Sain olla surusta pieneksi tytöksi muuttunut avuton mytty, jota ohjattiin huoneesta toiseen. Kaikki toimenpiteet selitettiin minulle ilman sairaalalangia ja kiirettä, vaikka paikka oli ruuhkautunut. Jokainen hoitaja oli aidosti läsnä. He eivät tarjonneet neuvoja vaan olkapäätä. Nukutuslääkäri ja -hoitaja pitivät kädestä ja pyyhkivät kyyneleitäni juuri ennen nukahtamista. Kun ‘valot sammuiivat’, sanoin: ‘halusin vaan jo olla äiti’. Muistan hoitajan käden poskellani ja lääkärin käden käsivarrellani silittämässä. Nämä pienet asiat jäivät mieleen. Tuli tunne, että en ole yksin.”*



# Onnistunut keskenmenonhoito -kokemuksia ja hyviä käytäntöjä

- Kohtaaminen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa kasvokkain.
- Selkeän ja realistisen tiedon saaminen keskenmenosta, sen hoidosta ja hoitopolulla etenemisestä.
- Tarvittavan tiedon saaminen yhdestä hoitopaikasta, myös kirjallisena, sekä kysymyksiin vastaaminen.
- Kohtaaminen rauhassa ja läsnä ollen: tunteiden ja menetyksen huomiointi, lohduttaminen sanoin, elein tai kosketuksella.
- Fyysisten kipujen huomiointi ja tunne, että voi vaikuttaa saamaansa hoitoon.
- Riittävä sairausloma, jossa myös psyykinen palautuminen huomioitu.

*”Laboratorion täti huomasi mitä kokeita minulta otettiin ja näki itkuni.*

*Hän lohdutti, otti verikokeen kiireettä ja antoi rauhassa kerätä itseni.*

*Koin ettei ollut mikään kiire.”*

# Onnistunut keskenmenonhoito -kokemuksia ja hyviä käytäntöjä

- Mahdollisen kumppanin huomiointi ja kumppanille tarjottu psyykkinen tuki ja sairausloma.
- Yksilöllisen tilanteen huomiointi (esim. lapsettomuus, myöhäinen keskenmeno, perhemuoto)
- Sensitiiviset hoitotilakäytännöt, ei samoissa tiloissa kuin odottavat äidit tai vauvat.
- Soitto jälkeenpäin ja voinnin kysyminen, sekä mahdollisuuden tarjoaminen jälkitarkastukseen.
- Ammattimaisen psyykkisen tuen tarjoaminen ja vertaistuen pariin ohjaaminen.
- Pelkojen huomiointi seuraavassa raskaudessa.

*”Neuvolassa terveydenhoitaja tuki ja kuunteli seuraavan raskauden aikana.*

*Minua auttoi se, että hän suhtautui realistisesti siihen, että uusikin raskaus saattaa päättyä keskenmenoon eikä vähätellyt tai mitätöinyt pelkoani.”*

## **Keskenmeno on kriisi, johon tarvitaan vahvaa psykososiaalista tukea**

- aiheuttaa laaja-alaisia ja pitkäkestoisia sekä elämänlaatua heikentäviä hyvinvointihaittoja.
- viidennes vastaajista (21 %) kertoi keskenmenon vaikuttaneen negatiivisesti heidän lapsilukutoiveeseensa tai toteutuneeseen lapsilukuunsa.

## **Empaattinen kohtaaminen on tärkeää**

- Hoitohenkilökunnan suhtautuminen ja asenne on merkittävässä roolissa potilaan tuen onnistumisessa.
- Hyvä toipuminen voi vaikuttaa ratkaisevasti jopa ihmisen elämäntilanteeseen, esimerkiksi vahvistamalla halua jatkossakin tavoitella lapsitoivetta.

## **Terveydenhuolto on avainasemassa vertaistuen pariin ohjaamisessa.**

- läheisten ja vertaisten tarjoama tuki on keskenmenon kokeneelle hyvin merkittävää. Vain yhdelle kymmenestä oli terveydenhuollossa kerrottu vertaistuesta.

## **Valtakunnallisesti yhtenäisten hoitokäytänteiden suuri tarve**

- Hoitopolun ja tuen tulee olla selkeästi ymmärrettäviä niin ammattilaisille kuin keskenmenon kokeville.
- Keskeistä on taata jokaiselle oikea-aikainen ja riittävä, ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioiva yhdenvertainen hoito ja tuki.
- Keskenmenojen hoitoon tulee laatia viipymättä Käypä hoito -suositus tai -suositukset.
- Riittävä psykososiaalinen tuki on taattava niin keskenmenon akuutissa vaiheessa, sen jälkeen kuin myös mahdollisissa myöhemmissä raskauksissa.

# Lähteet

Karppinen, E. 2020. opinnäytetyö. Raskaus- ja lapsivuodeajan pelot hedelmöityshoidolla alkaneessa raskaudessa HAMK

Simpukka ry, Kokemuksia keskenmenosta ja sen hoidosta, kyselyraportti 2023

Käpy ry, Geneettisen raskaudenkeskeytyksen kokeneen tukeminen 2017

Monenlaisia lapsettomia: <https://www.simpukka.info/tietoa/monenlaisia-lapsettomia/>

Monimuotoiset perheet verkosto: <https://monimuotoisetperheet.fi/>

Simpukka ry, Keskenmeno-opas lapsettomuuden kokeneille 2017: [https://www.simpukka.info/wp-content/uploads/2019/05/Keskenmeno\\_2017.pdf](https://www.simpukka.info/wp-content/uploads/2019/05/Keskenmeno_2017.pdf)

Duodecim, 3.11.2023, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00138>

Helminauha-hanke, verkkovalmennus: <https://helminauha.info/verkkovalmennus/>

Kiitos! 

HELMINAUHA  
HANKE

 SIMPUKKA