

## TILL DIG, SOM FÅTT MISSFALL

### Hur fortsätta härifrån?

Att diskutera det som hänt med andra människor hjälper många par att komma över. Ofta går paret tillsammans genom krisen. Du kan lägga märke till att Din partner erfar missfallet på ett helt annat sätt än Du själv. Kom ihåg, att mannen och kvinnan reagerar på sitt eget sätt och sörjer förlusten. Att tala ut tillsammans, dela och stöda varandra samt att högakta den andras åsikter hjälper Er att komma över missfallet och styrker Ert parförhållande. Berätta modigt om det som hänt och Dina känslor åt Din närmaste omgivning. Du märker, att Du inte är den enda, som fått missfall. Ofta hjälper de tätt kunna dela erfarenheterna med någon som upplevt samma situation. Du kan också vid behov kontakta Din hälsovårdare, läkare eller sådana som i sitt yrke hjälper andra.

Vissa människor har mycket svårt att tala om sina problem. Om Du hör till dem, kan Du till exempel försöka skriva ner Dina tankar och känslor och först därefter försöka tala om dem. Var och en har ändå sitt eget sätt att behandla svåra saker på; en går ut och motionerar, en annan fördjupar sig i en bok, en tredje äter delikatesser och en fjärde erfar inte missfallet som någon svår sak. Huvudsaken är, att Du känner Dina egna behov och känslor och bemöter dem modigt.

### Hur leva efter missfallet?

Du kan leva alldeles normalt efter missfallet. Tag det lugnt någon dag, med då Du känner Dig i gott skick, kan Du fortsätta med dina hobbyer.

**Om efterblödningen ökar märkbart, börjar lukta illa eller Du får hög feber, tag genast kontakt med sjukhuset som vårdat Dig. Undvik simning, karbad och könsumgänge så länge Du har efterblödning på grund av infectionsrisk. Efterblödningen är individuell och räcker från någon dag till några veckor. Om blödningen inte märkbart minskar efter några dagar, utan fortsätter riklig i över en vecka, eller om Du har smärtor nere i magen eller feber, tag kontakt med sjukhuset som vårdat Dig.**

Tyvärr finns det ingen medicinvetenskaplig förebyggande behandlingsmetod mot missfall.

Missfallet konstateras med hjälp av ultraljudundersökning. Oftast görs en skrapning på grund av infektions- och blödningsrisk i polikliniken. Om livmodern tömts helt och blödning förekommer, kan man följa med situationen och ingen skrapning behövs.

Ett missfall i senare skede, särskilt efter 18. graviditetsveckan, börjar vanligen med att fostervattnet går, varefter värkarna följer och fostret föds. Ibland kan fostret dö inne i livmodern, utan att missfall inträffar. Beroende på graviditetsveckorna töms livmodern med skrapning eller så sätter man igång missfallet med hjälp av mediciner.

### Vad orsakade missfallet?

Då missfallet inträffat är den vanligaste frågan, som kvinnorna ställer, varför fick just jag missfall? Tyvärr kan den frågan mycket sällan besvaras. Den här broschyren ger inget svar på vad som var orsaken till just Ditt missfall, men den berättar om de vanligaste orsakerna till missfall.

I över hälften av missfallen har fostret inte alls utvecklats (sk. abortivägg-graviditet) eller fostrets utveckling har stannat av i ett mycket tidigt skede av graviditeten. Det beror ofta på fostrets kromosomavvikelse, varvid missfallet kan anses vara naturens sätt av avlägsna en individ, som inte skulle kunna leva utanför livmodern. Även andra svåra störningar i fostrets utveckling kan leda till missfall. Dessa är orsaker som beror på fostret.

Andra orsaker till missfallet kan bl.a. bero på kvinnans rubbningar i hormonbalansen, som inverkar på hur moderkakan fasts. Risken för missfall ökar också med åldern; likaså är risken större, om modern är någon kronisk sjukdom, såsom t.ex. diabetes. Moderns infektionssjukdom kan i vissa fall orsaka missfall.

Sådana infektionssjukdomar är bl.a. urinvägsinfektion, toxoplasmos, listerios och chlamydia. En vanlig förkylning orsakar inte missfall. Ibland kan moderns kropp producera för graviditeten skadliga antikroppar, vilka leder till missfall. Speciellt sena missfall kan orsakas av strukturaavvikelse i livmodern, godartade muskeltumörer (myom) eller svaghet i livmodernshalskanal.

Tobak, alkohol, droger, vissa mediciner, strålning, lösningar, tungmetaller och sytostater vid behandling av cancer kan också utgöra risk för missfall. Man vet inte hur stor utsättningen bör vara för att den skall orsaka missfall.

## Har jag gjort något som orsakat missfallet?

Många kvinnor som fått missfall funderar, om de har gjort något som orsakat missfallet. Normal motion, att lyfta tunga föremål eller ha könsumgänge orsakar inte missfall. Tankar och känslor heller inte missfall.

## Känslorna – är detta normalt?

Kvinnor och män reagerar mycket individuellt på missfallet. För någon är missfallet en händelse, som man inte länge funderar på och sörjer. För en annan kan missfallet vara en mycket traumatisk erfarenhet, som kraftigt inverkar på livet i många år. Hur kraftigt man reagerar beror inte på hur länge graviditeten varat. Det är helt normalt att vara sorgsen, fast graviditeten skulle ha konstanterats bara för några dagar sedan. Det är viktigt, att Du själv känner Ditt sätt att reagera och godkänner de känslor, som de ger Dig. Många kvinnor och män har berättat, att de erfårit några av följande känslor:

- misstro och frågor, varför hände det äher åt mig/oss, vad var orsaken
- sorg, som mycket ofta leder till gråt
- en förlust- och tomhetskänsla
- skuldkänsla, trots att man vet, att man inte orsakat missfallet
- svårt att möta gravida kvinnor och nyfödda barn
- ilska och besvikelse
- vill ständigt tala eller tiga om missfallet
- depression och trötthet
- sömnströrningar, som uttrycker sig ender som för mycket sömn eller sömnlöshet