



# Vaikuse lapsed

---

*Infomaterjal lapse kaotanud perele*

---



VAIKUSE LAPSED

**Projekti juhtis:**

MTÜ Vaikuse Lapsed



**Koostööd tegi:**

Eesti Ämmaemandate Ühing

**Projektijuht ja teksti koostaja:**

Juta Palmeri, MTÜ Vaikuse Lapsed

**Tekstid kirjutasid ja projektis tegid kaasa:**

Juta Palmeri, Naatan Haamer, Siiri Põllumaa, Küllike Lillestik, Kadri Niin, Eva Kuslap, Pille Vaas, Margit Luiga, Terje Soots, Annika Laats, Eero Semjonov, Marita Ilmoja, Marika Lass, Katrin Ritso, Tiiu Kütson-Janke, Maarja Saadik, Terje Avikson, Kristiina Mikhelsoo, Carol Tsepelin, Kristiina Salong, Triin Anijärv, Merilin Metspalu

**Projekti rahastas**

Siseministeerium ja Kodanikuühiskonna Sihtkapital



SISEMINISTEERIUM



Kodanikuühiskonna  
Sihtkapital

KODANIKUÜHISKONNA TOETUSEKS

## Mu haul ära kurvasta,

mind pole säääl. Ei maga ma.  
Ma olen tuhattuulne välk,  
ma olen lume teemanthelk.  
Ma olen küpse vilja hõng  
ja sügisene härmalõng.  
Kui ärkad hommikusse ööst,  
ma olen linde ülessööst,  
kirk keeris, mis sind kaasa viib  
ja täht su üle, kaitsetiib.  
Mu haul ära kurvasta -  
mind pole säääl...

/ Mary Elisabeth Frye  
Tõlge: Doris Kareva /



## Sisukord

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| SULLE, HEA EMA VÕI ISA                         | 5  |
| Esimesed mõtted ja tunded                      | 6  |
| PEREDE LOOD                                    | 9  |
| Kristiina ja Andrese lugu                      | 9  |
| Caroli ja Arturi lugu                          | 12 |
| Terje ja Gerdi lugu                            | 14 |
| OOTUSE KAOTUS                                  | 17 |
| SÜNNITUS                                       | 21 |
| Sünnituse esilekutsumine                       | 22 |
| Tugiisik                                       | 23 |
| Keisrilõige                                    | 23 |
| Rinnapiim                                      | 24 |
| BEEBIGA SEOTUD MÄLESTUSED                      | 25 |
| Aeg koos beebiga                               | 26 |
| Fotod ja teised mälestused                     | 28 |
| Mälestustekarp                                 | 30 |
| UURINGUD, STATISTIKA JA MÕISTED                | 32 |
| Mõisted                                        | 32 |
| Statistika ja põhjused                         | 33 |
| Lapse uuringud                                 | 35 |
| Lahang                                         | 35 |
| Ema uuringud                                   | 38 |
| SÜNNITUSHAIGLAST KOJU                          | 39 |
| Ärasaatmine ja matmine on osa leinaprotsessist | 40 |
| Asjaajamine                                    | 43 |
| Matmisega seotud asjaajamine                   | 43 |
| VAIKUSE LASTE RAHUPAIK                         | 45 |
| LEINATEE                                       | 49 |
| Leinast                                        | 49 |
| Leinav ema                                     | 50 |
| Leinav isa                                     | 52 |
| Leinav vend ja õde                             | 54 |
| Vanavanemad leinas                             | 58 |
| Sõbrad ja tuttavad leina juures                | 62 |
| KUIDAS AIDATA LAPSE KAOTANUD VANEMAID          | 64 |
| Toetamine                                      | 64 |
| Sõbrad ja tuttavad                             | 65 |
| Töökaaslased ja tuttavad                       | 67 |
| KUIDAS EDASI?                                  | 68 |
| Järgmise raseduse planeerimine                 | 68 |
| Järgmine ootus                                 | 69 |

## Sulle, hea ema või isa

*Nüüdseks on möödunud kolm kuud meie väga oodatud ilusa terve poja sünnist.*

*See võiks olla ühe ilusa eluraamatu üks esimestest ridadest. Kõik läks aga nii, nagu me kõige vähem oodata oskasime. Ämmaemand ja arst tuvastasid 39. rasedusnädalal, et meie pojakese süda ei löö enam. Raske on panna sõnadesse seda ängistust, valu, tühjust ja lootusetust, mis meid valdas siis ja valdab pisut teiste värvingutega ka täna. Ühe hetkega varises kokku meie elu ja lootus ning meie ajaarvamine muutus alatiseks. Elu jaguneb hetkedeks, mis võtsid aset enne ja pärast seda traagilist ööd. Mitte ainult minu ja abikaasa, vaid ka meie õdede, vendade, vanemate ja sõprade jaoks, kes olid kõik valmis seda uut ilmakodanikku tervitama.*  
*/ Samueli ema /*

Lapse kaotusest teada saamine on perele äkiline, traumaatiline kriisisituatsioon. Juhtunu raputab inimese arusaamist maailmast ja kogu tema uskumuste süsteemi. Ühtäkki ei näigi maailm ja elu enam sellisena, nagu on tundma õpitud, vaid kõik toimub juhuslikult ja ettearvamatult. Seista oma lapse puusärgi juures tundub kujuteldamatult loomuvastane, ebaõiglane ja kirjeldamatult valus. Lapse surm lööb kõige sügavama mõra inimese turvatundesse ja arusaamadesse maailmas kehtivast korrast.

Leinates läbid tohutul hulgal mõtteid ja emotsioone. Sa võid tunda, et oled hulluks minemas. Kuna lapse kaotuse lein toob endaga kaasa niivõrd erinevaid tundeid, siis sind võib aidata, kui loed ja kuulad, kuidas teised vanemad end sarnases olukorras on tundnud. Niiviisi võid sa end tunda vähem üksi ning olla rohkem valmis leinaga tegelema. Kui sul on teadmisi leina ja selle kulgemise kohta, võid saada kinnitust, et sinu emotsioonid on normaalsed. Pea meeles, et ei ole õiget või valet viisi leinamiseks ning pole ka ettenähtud aega leina läbimiseks.

## Esimesed mõtted ja tunded

Pärast traumeerivat uudist oled sa tõenäoliselt šokiseisundis. Vastupidiselt levinud arusaamale ei tähenda see „seginemist“, vaid see on mehhanism, mis kaitseb sind sissetuleva info eest, mida sa veel ei suuda vastu võtta. Šokistaadiumis talletatakse mõtted ja tunded, et neid siis hiljem läbi töötama hakata. Sa võid tunda, et oled tuim ja näida tuimana; nutta palju või vastupidi, üldse mitte nutta.

*Sel päeval, kui meie laps suri, olin ma väga tuim. Ma ei tundnud  
mitu nädalat midagi, enne kui hakkas väga valu. Ma justkui oleksin  
jälginud kedagi teist kõike seda läbi tegemas. Mu mees nuttis ja  
ma nägin end teda lohutamas. Hiljem tundsin end süüdi, et ma ei  
reageerinud hüsteeriliselt.  
/ inglipoisi ema /*

Tuimus on levinud viis valu vältimiseks, kuid väga pikalt leina ja valu vältida ei anna, ainult peita. Kui harjud valu ja leina alla suruma, on tõenäoline, et sellel võivad olla tõsised mõjud su tervisele ja enesetundele. Soovitame igal juhul rääkida ja otsida abi.

Kui šokk ja tuimus taanduvad ja beebi surm aina reaalsemaks muutub, võid sa kohati ikkagi tunda, et su laps on elus. On normaalne mõelda, et see kõik oli vaid halb unenägu, millest varsti üles ärkad. Sa võid tunda ka, justkui laps veel liigutaks end kõhus. Pärast beebi kaotust võivad mõlemad vanemad tunda, et on kaotanud enesekindluse. Eriti emad võivad tunda end süüdi ja süüdistada end beebi surmas. Mõned tunnevad, et nad on last, meest või perekonda alt vedanud. Emanad võid tunda, et oled kehvem naine või ema, sest sinu beebi suri.

*Minu ülesanne oli kanda meie poega üheksa kuud ja siis ta turvaliselt  
siia maailma aidata. Ja isegi, kui ma tegin kõik nii, nagu peab – ei  
suitsetanud, ei tarvitanud alkoholi –, tunnen end ikka süüdi. Ma ei  
suutnud seda ühte asja teha. Seda, mida kõik teised ju suudavad –  
sünnitada elus laps. Ma tundsin, kuidas inimesed mõtlesid: „Ta oli ju  
sinu sees. Kas sa ei tundud, et midagi oli valesti?“  
/ Liia, 28 /*

Viha on üsna tavapärane reaktsioon kaotusele. Sa võid tunda viha enda, lapse isa, lapse, jumala, saatuse, meditsiinipersonali vastu. Sa võid tunda ka viha ja kadedust teiste vanemate vastu, kelle lapsed on elus. Sa võid tunda viha emade vastu, kellel vaatamata hooletule käitumisele on siiski sündinud terved lapsed. Hüljatud või väärkoheldud lapsed võivad sinus tekitada äärmiselt ülekohtust tunnet. Kui koged elu purunemist kildudeks, on raske aktsepteerida, et enamike inimeste jaoks läheb elu edasi nagu enne. Kui sa tunnend end beebi surmas vastutavana, sest otsustasid raseduse katkestada, siis tea, et sa soovisid parimat. Tõenäoliselt tegid sa seda selleks, et oma kallist beebit kannatustest säästa. Pea meeles, et süü tundmine ei tähenda süüdi olemist.

Tajudes üha reaalsemalt lapse kaotust, võid sa olla masenduses ning võimetu nautima sõprade seltskonda ja hobisid. Sa võid tunda end haavatavana, jõuetuna, lootusetuna ja pessimistlikuna. On tõenäoline, et sa ei ole võimeline tegelema asjadega, mis nõuavad täit vastutust ja keskendumist. Palu endale kedagi appi.

*On päevi, mil ma ei tea, kas ma vean end homsesse välja ja päevi,  
mil see mind üldse ei huvitagi. Ma olen kaotanud enda jaoks kõige  
tähtsama. Miks peaks miski muu veel elus tähtis olema?  
/ väikse Emma ema /*

Kurbus ja meeleheide võivad sind täielikult murda. Sa võid tunda hirmu, et kord nutma hakates ei suudagi sa enam lõpetada. Tegelikult võid aga märgata, et kui võtad nutmiseks aega ja energiat, et tõeliselt oma valu tunda, võid sa vabaneda nendest väga tugevatest emotsioonidest enda sees. Kuigi leina läbimiseks ei ole kindlat ajapiirangut, siis enamasti märkavad vanemad pärast üht kuni kaht aastat, et valu ei ole enam nii lõikavalt terav.

*Tasapisi hakkasin tundma, et suudan sellega elada ja see eiundu  
enam nii valusana. Ma tunnen siiamani suurt kurbust ja mul on  
väga kahju, et see juhtus, aga ma ei tunne enam viha ega süüd. Mul  
on ikka valu, aga kuidagimoodi olen ikkagi korras.  
/ inglitudruku ema /*

Isana võid tunda, et sinu leina ei panda tähele. Siiski on ka sinul vaja leinata, et edasi elada teadmises, et sinu laps on surnud. Ümbritsevad inimesed ei pruugi su leina mõista ning võid tunda end üksikuna ja pidada vajalikuks leina varjata. Lahknevused selles, kuidas isad ja emad leina väljapoole elavad, tulenevad erinevatest sotsiaalsetest ootustest meestele ja naistele. Kui tunned, et oled omadega ummikusse jooksnud, võib abi olla nõustamisest. Professionaalse abi otsimine on märk julgusest ja soovist endaga silmitsi seista.

*Juba väikse poisina õpetati mulle, et suured mehed ei nuta ja et mehed on tugevad. Kui vale see on, kui sureb su oma laps. Ma kuulen läbi öö oma naise nuttu ja tunnen, et mu süda on lõhkemas. Kuivatan pisarad ja lohutan teda, et „olla tugev“ tema jaoks. On hetki, mil ma tahaksin joosta, karjuda ja lõhkuda, aga nii ju tugevad mehed ei käitu. Ma tahaksin vaid hoida oma väikest last ja põgeneda. Väga raske on alustada uut päeva tugevana.  
/ väikse Oskari isa /*

Lapse surm ei mõju sulle kui emale üliraskelt mitte ainult emotsionaalselt, vaid kindlasti ka füüsiliselt. Kui beebi suri üsasiseselt või kohe pärast sünnitust, koged sa kõiki sünnitusejärgseid nähte, aga last ei ole. See teeb taastumise raskeks. Sa võid oma keha peale vihane või selle suhtes kannatamatu olla, et märgid rasedusest, sünnitusest või rinnaga toitmisest taanduksid. See kõik võib tunduda väga ebaõiglane. Anna endale aega, et keha eest hoolitseda. Hea toitumine, puhkus ja emotsionaalne tugi aitavad ärritust ja masendustunnet vähendada. Kui juba tunned end füüsiliselt paremini, oled tõenäoliselt ka rohkem valmis tegelema leina ja emotsionaalse taastumisega. Iga kogemus on omamoodi ja võib tekitada vanemates väga erinevaid tundeid ja mõtteid. Ühtlasi on iga juhtum meditsiiniliselt erinev. Soovitame nõu pidada arsti või ämmaemandaga, et just sulle sobivat nõu ja abi saada. Loodame, et leiad järgnevast materjalist kasulikku infot.

## Perele lood



### Kristiina ja Andrese lugu

Poeg, kaasasündinud südamerike, elas kolm päeva, 2013

*See oli mu esimene rasedus, tervis oli korras ja kõik kulges plaanipäraselt. Kõik muutus aga 20. rasedusnädalal, kui ultrahelis avastati, et lapse südameaort on ühest kohast kitsam. Edasi läksime uuringutele Tartusse, kuhu mind suunati ka sünnituseks, et pärast sünnitust pojale kohe aordilaiendusoperatsioon teha. Kuna see pidi olema suhteliselt levinud ja lihtne protseduur, siis hoolimata sellest, et olime lapse pärast natuke mures, ei tulnud me kordagi isegi mõttele, et võiksime lapsest ilma jääda.*

*Sünnitasin ilusal päikeselisel maikuu päeval, pärast keisrit pandi laps mulle korra näo juurde ja siis viidi kohe intensiivi. Natuke aega hiljem tuli sealt aga kõne, et asjad on halvemini kui algselt arvati.*

*Poja oli intensiivis, mina pikali taastumas keiserlõikest ja kuna ma ise käia ei saanud, siis käis mees ja filmis last, et mulle näidata. Teisel päeval öeldi samuti, et häid uudiseid pole ja seis kriitiline. Kolmandal päeval, kui lõpuks ise kuidagi liikuma sain ja mind intensiivi last vaatama lubati, öeldi mulle, kui sinna kohale jõudsin, et kahjuks ei ole võimalik enam ühegi operatsiooniga meie lapse elu päästa. Seda šokki, abitust ja meeleheidet, mis selle uudisega kaasnes, ei olegi võimalik kirjeldada... Mõni tund hiljem suri meie laps sealsamas intensiivis.*

*Meil lasti surnud pojaga ka hüvasti jätta. Olime tema kõrval intensiivis, kui näidud kehvaks läksid ja arstid elustama hakkasid. Selleks ajaks soovitasid nad meil palatist välja astuda. Vajusime sinna koridori ja ootasime ja nutsime. Siis helistati meile ja öeldi, et elustada ei õnnestunud ja küsiti, kas tahame tulla surnukehaga hüvasti jätma. Läksime ja alles siis sain oma last esimest korda ka süles hoida. Siinemaani on meeles, et ta oli raskem kui ma olin ette kujutanud, ta*

tundus ju nii pisike. Olime temaga kuskil pool tundi, ta keha hakkas vaikselt jahtuma, üritasin meelde jätta temast nii palju kui võimalik – tema lõhna, katsusin ta nägu ja käsi.

Kohe pärast poja surma pakkisime asjad ja tulime haiglast tagasi koju. Ei suutnud enam hetkegi olla sünnitusmajas teiste õnnelike perede ja beebide keskel. Sõitsime öösel Tartust Tallinna nii, et sellest sõidust ei mäleta ma suurt midagi, kogu tee oli kui udus. See tühjus, mis öösel koju jõudes valdas, oli meeletu...

Ühe kõige jubedama emotsioonina mäletan sellest samast esimesest ööst kodus, et ärkasin keset ööd ja rinnast tilkus piima ning siis meenus hetkega, et mu laps ei ole ju minu kaisus, ta on ju KÜLMAS surnukuuris! See mõte, et ta on seal kaugel pimedas ja külmas ilma minuta, oli nii õudne ja tegi lausa füüsiliselt haiget.

Algu oli meeletult raske – esiteks lapse surmaga seotud paberid ja muu asjaajamine, siis tuli üritada kuidagi argitoimetustega hakkama saada. Üks raskemaid hetki oli umbes paar kuud pärast poja surma. Meie akna all on laste mänguväljak, mingil hetkel tabasin, et jälgin seal neid emasid väikeste lastega mängimas ja siis vaatasin kapil poja urni... See hetk lõikas nii valusalt nagu noaga, et neil emadel on oma pisikesed ja minul on lapsest järgi ainult väike urn tuhaga...

Läksin suhteliselt kohe paari nädalaga juurde, et saada nõu leinaga toimetulekuks. Otsustasin, et hakkan sellega teadlikult tegelema, sest paigalseis ja mitte midagi tegemine tundusid veel raskemad ja hullemad. Kontrollisin teadlikult oma mõtteid. Sain psühholoogilt nõu, millised mõtted on osa leinaprotsessist ning tuleb läbi mõelda, isegi kui see haiget teeb. Samuti tuleb teatud mõtted kohe peast eemale ajada, eriti selliseid, mis tekitavad hirme. See aitas palju.

Siiski vaevasid mind küsimused, et kus mu poja nüüd on, kas tal on parem seal, kust ta on jne. Meil oli ta esimene laps, seepärast tundus kogu elu nii tühi ja mõttetu, et mis mõte sellel kõigel üldse on. Olen samuti mõelnud, et mis võiks olla mu poja surma eesmärk, et kui lapsed pidid ju ise vanemaid valima, siis miks valis tema just meid?

Kas see kogemus oli meile või hoopis tema hingele vajalik? Praeguseks ei ole ma veel leidnud otsest tähendust, mida oma poja surmale anda, sest mis iganes õppetund see peaks olema, tundub selle hind liiga kõrge.

Nüüd, paar aastat hiljem, kui mõtlema hakata, et kas ma olen poja surmaga leppinud... siis võib-olla selles mõttes olen, et ma tean, et ma ei saa teda tagasi hoolimata sellest, kui palju ma nutan või teda igatsen. Et tegelikult juhtubki igasuguseid asju ja hoolimata kõigest läheb elu edasi. Ja et see on sinu enda valik, kuidas sa edasi lähed. Selle teadmisega tuleb ka teatud rahu, aga selleni jõudmine võtab aega. Kindlasti lihtsustab leppimist uue lapse sünd – nüüd ma olen rohkem leppinud selle mõttega, et meie esimene poja tuli ja läks, mis iganes põhjus sel oli, aga ta ju ka andis meile nii palju.

Kõige rohkem aitas mind siiski see, et lugesin netist paljude teiste lapse kaotanud emade emotsioone ja sain aru, kui sarnane on leinaprotsess pärast lapse kaotust ja et kõik emotsioonid on normaalsed ja tuleb endast n-ö läbi lasta. Eitamine ja mahasurumine oleks veelgi hullem.

Nii hakkaski neid päevi tulema tasapisi järjest rohkem, mil ma enam ei nutnud, mil enam ei teinud nii väga haiget. Mingil hetkel tabasin ennast juba naermast, kuigi ka selle üle tundsin algul süümekaid. Uuesti rasedaks jäädes tekkis suur süütunne oma inglipoja ees, ei julgenud väga rõõmustada uue raseduse üle, kuna tundus, et sellega just nagu reedaksin või unustaksin inglipoja. Ka nendel päevadel, kui tundsin ennast juba paremini, tekkis kohati süütunne, et kuidas ma saan ennast hästi tunda, kui mu laps on surnud. Sellist enese süüdistamist tuleb mul isegi praegu vahel ette, kuigi tegelikult ma ju tean, et ei möödu päevagi, kui ma oma inglipoja peale ei mõtleks, lihtsalt see ei ole enam alati nii valus. Vahel suudan tema pilte vaadata ka juba ilma pisarateta.

## Caroli ja Arturi lugu

Poeg, 41.+3 rasedusnädal, üsasisene asfüksia, 2010

Ootasime poega, ta oli nii väga oodatud ja planeeritud kui veel olla saab. Kõik oli väga hästi – veel eelmisel päeval (12. märtsil 2010) käisin ämmaemanda juures KTG-d tegemas ja süda lõi nagu kappav hobune. Me kogu aeg naersime, et näe, jälle kappab. Ma olin vahepeal juba päris õnnetu, et ei hakkagi sünnitama, sest aeg oli üle läinud (tähtaeg UH järgi 02.03 ja menstruatsiooni järgi 08.03) ja ma nii väga ootasin. Ämmaemand andis käsu nädalavahetusega ära sünnitada ja igaks juhuks sain ka 16.03 UH aja, et lootevee hulka ja olukorda kontrollida. Samuti andis ta mulle saatekirja sünnituse esile kutsumiseks. Teel koju poja veel mürgeldas ja toksis.

Järgmisel päeval (13. märtsil) nii 11 ajal tundsin esimest korda valusid, mida võiks nimetada sünnituse alguseks. Olin rõõmus ja sättisin veel kodus asju, mees läks kalale – see on ta suurim hobi. Kuna tal oli puhkus, siis sai ta seda nautida. Lubasin helistada, kui vaja minekule sättida. Helistasingi umbes kell 12.30, et tule igaks juhuks koju. Kui ta jõudis, siis polnud regulaarsetest valudest enam midagi jäädud. Kuna ma ka mitu nädalat enne juba olin õhtuti valutanud, siis ma väga haiglasse ei kiirustanud. Kartsin, et kindlasti läheb üle ja saadetakse ehk tagasi. Kui ma aga kella 16 ajal ei suutnud ikkagi olla ja valud üle ei läinud, siis sõitsimegi haiglasse. Sinna jõudes olin rõõmus, et saame lõpuks ometi pojakese kätte! Ämmaemand viis meid sünnitustuppa, avatus oli juba 4,5 cm ja ta hakkas tegema KTG-d. Pani aparaadi mulle külge ja vaikus... Ma mõtlesin, et see on mingi jama, sest iga kord kontrollis käies oli kohe südametöö kuulda, niipea kui doppler külge puutus. Ämmaemand otsis ja otsis – ei midagi. Ta tõi seejärel teise aparaadi, et ehk on see parem. Ikka vaikus. Siis ma olin kindel, et midagi on valesti. Lõpuks doppleriga ka ei leitud südametööd. Arst viis mind UH-sse, muutus näost imelikuks ja küsis lapse liigutuste kohta. Ma olin kindel, et hommikul tundsin küll. Hiljem hakkasin juba kahtlema, kas ma siiski tundsin liigutusi. Olin oma valuhoogude üle nii rõõmus, et unustasin kõik muu. Seejärel avas arst looteveed ja need olid väga koledad. Ja siis ütles ta mulle, et teie lapsega juhtus midagi –

ma ei leia südametööd. Mu elu kõige kohutavamad sekundid, minutid ja tunnid said sellest lausest alguse...

Ma ei suutnud nutta, olin segaduses. Küsisin vaid endamisi: misasja? Miks? Mida?! Tagasi palatisse – mees ainult vaikis. Ämmaemand ütles, et tal on väga kahju, aga ma pean siiski sünnitama ja tema aitab mind! Sel hetkel mõtlesin, et ma ei taha – ei taha sünnitada ja võtaks ometi keegi ta mu seest välja... Kui valuhood algasid, siis ma ei suutnud ei lõdvestuda ega ka hingata. Mida tugevamaks hood läksid, seda nõrgemalt ma end tundsin. Pidevalt küsisin, miks nii ja tundsin, et ei jaksa. Lõpuks tulid pressid ja kell 20.50 ta sündiski. Meie ilus tumedate juustega pojake! Pisikesed sõrmed ja varbad... Valu polnud möödas, sest tõeline valu alles algas!

Poja urni saame kätte umbes nädala pärast. Raske on – kodus on vanker, turvahäll, riided ja kõik muu silme all. Pidevalt saab mees kõnesid ja SMS-e. Mulle julgevad SMS-i saata vaid kõige lähedasemad. Kõht valutab ja pidevalt avastan käe kõhult. Seal pole aga enam kedagi. Kuidas on võimalik, et laps keerab enda nabanööri nii keerdu?

Nii palju on küsimusi, aga vastuseid ei leia!



## Terje ja Gerdi lugu

Kaksikud tütre, 19. rasedusnädal, lootekestade põletik, 10.09.2010

Mul on hetkel sõnade seadmisega probleeme; õigem on vist öelda, et pigem on teistel nendest arusaamisega raskusi. Siiski üritan seda teha. Minu lugu sai alguse üheksa aastat tagasi, kui otsustasime, et meie perre võiks üks pisike plikatirts või poisiklutt kuuluda. Kahjuks selle mõtte teostamisega nii kiirelt ei läinud. Kulus palju aastaid, pisaraid, lootusetust ja meeleheidet, kuni me lõpuks saime kauaoodatud positiivse rasedustesti.

Elus esimest korda olin rase. Mäletan, kuidas jalutasime rannas ja mees helistas sõbrale ning teatas, et oleme rasedad :D. See tunne oli võimas... Järgnes UH, kus ekraanilt paistis pisike täpik. Tundsin end maailma kõige õnnelikuma inimesena. Siis üks päev kodus olles tekkis tugev torkiv kõhuvalu, mis kuidagi järele ei andnud. Mehe nõudmisel läksime öösel igaks juhuks erakorralisse kontrolli. Seal selgus tõsiasi, et pesa oli teinud ikkagi kaks pisikest ning kõik oli nendega korras.

Jamad hakkasid pihta juuli lõpus. Olin tööasjus Haapsalus ning jalutasin töökaaslasega linna peal, kui korraga tundsin, et midagi on viltu, et midagi voolab. Selguski, et tekkis verejooks. Kiirabiga viidi mind haiglasse, kus lastele eriti lootust ei antud, sest verejooks oli suur ja lootekott vaid üht serva pidi kinni. Samas lapsed ise olid väga aktiivsed. Kästi mitte süüa, et varsti puhastusele minek. Palusin üleviimist koduhaiglasse. Kiirabi seda ei teinud, kuid allkirja vastu lubati mu ülemusel mind ise teise haiglasse sõidutada. Seal tehtud UH oli positiivsem, kuid siiski oli katkemise risk väga suur, sest emakas oli lahmakas hematoom. Mind jäeti haiglasse voodirežiimile. Vahemärkusena mainin, et enne Haapsallu minekut mõtlesin veel, et nädala pärast saab kõige ohtlikum aeg läbi... Õnneks jäi haiglas verejooks järele ning hematoom hakkas vähenemise märke näitama. Peale pooleteisenädalast haiglasolekut lubati mind koju. Kodus sain olla poolteist nädalat, kuni üks päev tualetti minnes avastasini määrimise. Uuesti erakorralisse. Arsti läbivaatus tuvastas, et hematoom oli ikka alles ja seekord suurem. Jäin jälle haiglasse voodirežiimile, kus olin tol korral peaaegu kuu. Sinna mahtus kõvasti

pisaraid ja lootusi. Kaks korda hakkas emakakael avanema ning hematoomist tekkis põletik, kuid siis üks päev sain UH-s rõõmustava uudise, et hematoom oli kadunud. Jäi veel põletikuga võidelda. Lõpuks sain ka sellest lahti ning kodutee oli silme ees. Koju saades uskusin, et saan lõpuks ometi rasedust nautima hakata. Nautida sain seda vähem kui ööpäeva. Samal ööl kodus tundsin märga voolust. Kobisin uuesti magama, endal südames midagi ikka kriipimas, aga mehele ei julgenud ka rääkida. Hommikul siis sama jama. Üritasin siiski mitte muretseda. Kui mees töölt tuli ja pessu läks, tuli uus sahmakas. Tormasin vetsu ja siis mees ka nägi, et asi oli jama. Helistasin tuttavale günekoloogile (ta on kahjuks mujal tööl), kes käsutas mind kohe erakorralisse. Valvearstiks oli tol õhtul mu oma arst, kes tegi kohe lootevee testi, mis oli positiivne. Mina lahistasin nutta ja küsisin, et mis siis nüüd saab. Tema külmalt vastu, et midagi ei saa, katkevad ära. Vaatas veel UH-ga ka ja kommenteeris, et hetkel mõlemal piisavalt vett, kuid normist natuke siiski vähem. Paigutati mind siis eraldi palatisse, et vaadata, mis järgmine päev saab. Järgmisel päeval tuli teine arst (resident), kes kohe küsis, et kas olete nüüd saanud mõelda, mis toimuma hakkab. Mina siis vastu, et kas midagi päästa ei anna – lootevett oli ju eile piisavalt ja vahepeal polnud midagi tulnud. Soovisin veel lisa UH-d, kuid arst ei näinud sellel mõtet. UH-d tahtsin isegi sellepärast, et saaksin endale mälestuseks viimased pildid, kuid ka see laideti maha. Tundus nagu võitleksin tuuleveskitega, jaks oli otsas.

Sünnitusest ma hetkel ei kirjuta, see oli kohutav. Kuid sealt tuli välja üks tõsiasi, mis mind siiani piinab ja hinge kriibib. Nimelt teine pisike sündis koos lootekotiga, mis oli täiesti terve... Sealt tulevadki minu enesesüüdistused – et tegelikult ma oleks pidanud rohkem nende eest seisma ja mitte laskma nii kergekäeliselt (minu jaoks muidugi raske südamega) rasedust katkestada. Korra suutsin seetõttu isegi meest süüdistada, et ta piisavalt ei suutnud meie eest seista (hetkel muidugi kahetsen seda ja olen korduvalt ta ees ka vabandanud, kuid sel hetkel ma tõesti tundsin nii).

*Haiglast välja saades süütasime mehega kaks küünalt, panime lastele nimes ja nutsime koos... Natuke aitas. Ma olen mehele väga tänulik, sest kogu see aeg on ta mu kõrval ja toeks olnud. Ka sünnituse ajal oli ta mul kätt hoidmas, kuigi arst korduvalt üritas teda palatist välja ajada. Õnneks ta jäi. Hiljem olen mitu korda teda selle eest tänanud.*

*Nüüd kodus olles on täielik tunnete virvarr. Mõnel hetkel suudan normaalne olla, tegeleda igapäevatoimetustega, kuid siis järgmisel hetkel tulevad meeleheide, ahastus ja pisarad. Inimestega ei suuda suhelda; kuigi vahel tahaks selle välja rääkida, pole mul selliseid sõbrannasid, kellega praegu suhelda sooviks. Just seetõttu, et kõigil on lapsed juba olemas või nad on hetkel lapseootel. Minu teada pole neist kellelgi ka rasedumisega ja üldse rasedusega probleeme olnud ning kardan, et nad lihtsalt ei mõistaks mind. Enamiku jaoks pole raseduse katkemise (katkestamise) puhul tegemist lastega vaid lootega ja neid ju ei leinata...:).*



## Ootuse kaotus

Lapse sünn on nii harjumuspärane ja loomulik, et tundub täiesti iseene-sest mõistetav. Ometi ei lähe alati kõik nii, nagu me plaane tehes ette kujutame. Aeg-ajalt juhtub, et elu alguse rõõmsa ootusärevuse lõikab läbi teine inimelu loomulik piir – surm. Nõnda kohtuvad sünn ja surm hetkes, mis võiks olla rõõmus tulevikku vaatav algus. Kui laps sureb, jõudmata ilmavalgust näha, saab sünnist abitukstegev, lootusetu kurbuse kuulutaja, mille tõttu tulevik on täiesti tuhmunud. Samuti loob ahastavalt lootusetut kurbust, kui surm lõikub vastalanud eluga. Lootused ja unistused, mis on lapseootuse loomulik osa, purunevad kildudeks veel enne, kui neist midagi on jõudnud täituma hakata.

Lapse sündimist oodates kujutatakse juba ette tulevast elu koos lapsega. See on loomulik ja ka vajalik, et valmistuda vanemana ette tegelikuks eluks lapsega. Vanemaks kasvamise eeldab seesugust tulevikukujutlust, mille loomata jätmise jätab meid ilma olulisest ettevalmistusest lapsega kooseluks. Lapse surma korral on aga seesugused kujutlused valusas vastuolus reaalsusega. Pilt tulevikust koos lapsega, unistused, kujutlus endast emana ja kaasast isana, kasvatusplaanid ja kõik muu lapse sünni ootamisega seotu on vaid valusa reaalsuse rõhutaja. Seepärast soovitakse sageli kõike seesugust unustada, olematuks mõelda. Aeg-ajalt võidakse end isegi süüdi tunda, et millegi niisugusega on tegeletud. Heidetakse endale ette liiga varajast ettevalmistust kui tekkinud olukorra põhjustajat. Ometi ei saa olla midagi loomulikumat kui lapse sünniks valmistumine, sest see muudab lapse vanemate jaoks reaalsuseks.

Tegelikult on ka lapse surma korral sellisest ettevalmistusest abi. Imiku surma puhul on kujutlused lapsest ja temaga kooselust sageli ainus mälestus, mida vanemad saavad kasutada leinaprotsessi toetuseks. Leinamiseks vajame mälestusi. Nende puudumine muudab leinamise keeruliseks. Mälestused muudavad loobumise konkreetsemaks ja aitavad meid käsitleda loobumise üksikasju, luua pilti sellest, millest tuleb loobuda. Huvasti jätmiseks peab olema keegi, kellele hüvasti ütelda. Kaotusevalust

tervenemiseks ei saa lihtsalt edasi minna, nagu midagi poleks olnud. Uueks toimetulekuks vajame võimalust hüvasti jätta ja aega, mil leinata.

Mõnikord tundub, et oleks lihtsam kustutada kõik, mis selle valusa kogemusega seostub. Ometi pole võimalik lõigata elust välja midagi nii olulist. Tegelikult teeksime endale sellel moel edasise elu veel keerulisemaks. Lapse kaotus on sündmus, mis muudab jäädavalt meid ja meie elu. Kui lülitame oma loost välja sündmuse, mis selle suure muutuse on põhjustanud, jätame end ilma ka põhjendusest, miks olen nüüd selline, miks mõtlen teatud viisil, miks ma midagi kardan, miks teen mingeid valikuid jne. Selgelt sõnastatud põhjuste puudumine teeb meid ebakindlaks, muudab teistele arusaamatuks ja jätab meie ellu palju kontrollimatut ning tundmatut. Lisaks jääme ilma võimalusest valust terveneda. Valu, mida eitame, ei saa ravida ega selle mõju lõpetada. Ainsaks võimaluseks jääb sellisel puhul valu peitmine nii enda kui ka teiste eest, millele kulub hulgaliselt elujõudu. Ometi on võimalik päriselt leinates jõuda uutlaadi elusolemise tundeni. Selleni jõuame kaotusega seotud tundeid tundes, elumuutuse suurust mõistes ja kogemusele tähendust andes. Samuti õpime end ja lähedasi uuel viisil tundma ja mõistma, saades kogemuse oma tegelikust toimetulekujõust, ka läbi valusa kaotuse hakkamasaamise võimest. Meie eluga toimetuleku usk kasvab raskuste ületamise kogemusest, millest õpime uusi viise enese kokkuvõtmiseks, toetamiseks ja julgustamiseks. Nii kogeme ka teiste inimeste toetavat osa oma elus. Kui püüame aga kogetut unustada ja varjata, kinnitame veendumust, et me ei saa elus kogetuga hakkama. Nii väsitame end pideva hirmuga valusa kogemuse meenumise ees, mis kokkuvõttes suurendab meie ebakindlust ja abitust. Seepärast on meie elujõu taastumiseks vältimatult oluline oma valuga kohtumine, selle sügavuti tundmaõppimine ning oma elukogemuse aktsepteerimine. See nõuab enamasti päris suurt julgust, et valuga seotut mitte vältida.

Mõistagi ei pea me sellisel raskel perioodil jääma üksi, saame kasutada teisi inimesi enda ümber. Kui me ei leia toetajaid lähemast ringist, siis on oluline pöörduda nende poole, kes on valmis meile toeks olema. Toetajateks võivad olla sõbrad, tuttavad või ka need, kes pakuvad professionaalset abi. Keegi ei pea jääma oma valuga üksi.

Lapse kaotusega seotud leinas püüab omal moel abiks olla ka käesolev kirjutis. Siia on koondatud mõtted, mida on kogutud enam kui paarikümneaastasest praktikast peredega, kes on pidanud elama läbi valusa lootuste purunemise. Me ei saa muuta minevikku ja teha juhtunut olematuks, aga võime leida viise, kuidas sellise kaotusega paremini toime tulla. Siinkohal on abiks enda ja lähedaste ning sõprade suurem mõistmine. Samuti on hea leida mõtteid, mida saame enda ja lähedaste toetuseks ära teha.

Kaotuse kogemine on individuaalne. Sageli mõtlevad ema, isa, lapsed, vanavanemad ja teised pereliikmed toimunust erinevalt ning ka tunnetavad ja mõistavad seda omamoodi. Seejuures on igaühe kogemus tema enda jaoks ehe ja tõene. Ka reageeringud või käitumine võivad suuresti varieeruda. See ei tähenda, et keegi kogeb ja reageerib valesti ning et tema valu on väiksem või suurem. Me olemegi kogemustest ja eeskujudest lähtuvalt iseloomu või ka toimetulekuvõime poolest ainulaadsed. Üksteise mõistmiseks ning toetamiseks on neid erinevusi oluline aktsepteerida ja mitte kritiseerida teiste reageeringuid, arusaamu ja lahendusviise. Kõik lähedase kaotusega seotud leina küljed puudutavad ka vaikselt sündinu peret, aga lisanduvad veel täiendavad teemad.

#### Vaikselt sündinu leina raskendavad asjaolud:

- Esmakohtumine on ka hüvastijätt – vastuoluline sünni ja surma kohtumine.
- Lapsega pole silmast-silma kohtunud ja ta nagu polekski päris tuttav ja oma.
- Laps pole elanud väljaspool emakat ja temaga seoses puuduvad tava-mõistes mälestused.
- Ei teata surma põhjust – teadmatuse tekitab palju küsimusi ja kahtlusi, puuduvad ka seletused, miks see juhtus.
- Teised ei oska seda pidada leinamist väärivaks sündmuseks, kuna neil puudub vaikselt sündinuga varasem kontakt, mis annaks arusaama, et kedagi on kaotatud.
- Tuttavad ei teagi lapse ootusest ega ka kaotusest.
- Raske on sõpradele, tuttavatele midagi ütelda, nemad ootavad rõõmsat sünnisõnumit.
- Süütunne vaikselt sündinud lapse, oma abikaasa, vanemate, lähedaste, meedikute ees (eriti võib seda kogeda ema).

- Häbi ja kõlbmatuse tunne, kuna polnud võimaline saada tervet ja elusat last (eriti võib seda kogeda ema).

Täiendavalt võivad kaasuda ka mitmed taustaprobleemid, mis omakorda olukorda raskendavad:

- lapse kaotamisega koos kaotas naine võimaluse ka edaspidi lapsi saada;
- abikaasadevahelised kommunikatsiooniraskused;
- vastastikused süüdistused;
- lahkuminek, kui paari suhted on juba varem keerulised olnud;
- mõistmatus või etteheited sugulaste poolt;
- pärast haiglast lahkumist jääb pere probleemiga üksi;
- lähedased ja sõbrad ei oska käituda;
- puuduvad õpetused, juhised ja traditsioonid toimimiseks ning ka inimesed lähikonnas, kes oskaksid noort peret suunata;
- erinevatel põhjustel tuleb plaanitud lapsehoolduspuhkuse asemel kiiresti tööle naasta.



## Sünnitus

Kui beebi on surnud üsasiseselt, järgnevad tõenäoliselt küsimused selle kohta, mis edasi saab. Üks esimestest hirmudest võib olla lapse ise sünnitamine. Sobivaimat lahendust on soovitatav arutada arsti, ämmaemanda ja kui võimalik, siis ka nõustajaga. Pidades silmas ema terviseriske võib ise sünnitamine kõige mõistlikumaks osutuda. Keisrilõike tegemise põhjuseks võib olla muuhulgas ema tervist ja elu ohustav olukord. Keisrilõige on tõsine operatsioon, mis on põhjendatud vaid siis, kui sünnitamine ohustab ema elu. Keisrilõige võib mõjutada järgmiste raseduste kulgu ja sünnitusviisi valikut edaspidi. Olgugi, et surnud lapse sünnitamine võib tunduda äärmiselt ülekohtuse ja raskesti talutavana, on siiski mitmed vanemad tõdenud, et see oli väga oluline kogemus terves leinaprotsessis. On kirjeldatud ka, et hiljem tagantjärele vaadates oli siiski kõige raskem hetk see, kui saadi kinnitus lapse surma kohta.

*Kui arst ütles, et lapse süda ei löö enam, oleksin ma tahtnud, et laps oleks lihtsalt mu kõhust justkui ära kadunud. Või et ta oleks välja lõigatud. Surnud lapse sünnitamine tundus ülekohtuse karistusena. Imelik küll, aga sünnitus oli siiski kokkuvõttes positiivne kogemus. See sünnitus oli mu esimene. See oli minu lapse sünn ja seetõttu kõige ilusam hetk maailmas. See on ainuke hetk, mil sain oma lapsega olla koos ja teda süles hoida. Sel hetkel sai reaalseks mulle leina õrnus ja ka ilu. Kui mu tita oleks justkui kuskile haihtunud, nagu alguses lootsin, siis oleksin ma sellest imeilusast hetkest ilma jäänud.*  
/ Triinu ema /

Sünnitusmajas sünnitust oodates või pärast seda on enamasti võimalik kohtuda psühholoogi, nõustaja, hingehoidja ja/või sotsiaaltöötajaga. Abi tasub vastu võtta, olgugi, et sa ei pruugi selle vajalikkust ja mõju sel hetkel tajuda.

## Sünnituse esilekutsumine

Ilmselt vasardavad su peas mitmed küsimused sünnituse kohta. Järgnevalt anname infot, mis võib sulle teatud otsuste või sündmuste juures abiks olla. Umbes 80% naistest käivitub sünnitus pärast beebi surma iseeneslikult 2–3 nädala jooksul. Seetõttu võiks esialgu esilekutsumisest (ehk indukt-sioonist) ka loobuda ja lihtsalt oodata. See võib olla aga emale ja perele emotsionaalselt liiga raske ning suurendada põletiku ja hüübimishäirete tekkeriski emal – seetõttu eelistatakse sünnituse esilekutsumist. Ühtlasi tasub arvestada ka sellega, et mida kauem rasedus pärast beebi surma jätkub, seda rohkem kahjustuvad beebi koed ja organid ning muutub ka välimus. Sellest tingituna võib hilisematel uuringutel olla raskem hinnata lapse surma põhjust.

Siiski on mõeldav, et sünnituse esilekutsumist ei alustata kohe pärast lapse surma diagnoosimist – vahel pakutakse perele võimalust minna esialgu koju ja tulla induktsiooniks tagasi haiglasse näiteks järgmisel päeval.

Sünnituse induktsiooniks kasutatakse erinevaid meetodeid. Valik sõltub sellest, kui kaua on kestnud rasedus, kas naine on varem sünnitanud, kas tal on olnud varem keisrilõiget või muid emakaoperatsioone: vahel sõltub meetodi valik loote asendist emakas või platsenta asukohast. Samuti on oluline, milline on ema tervislik seisund. Kui ema on eluohtlikus seisundis, siis ei ole aega ja võimalust sünnituse esilekutsumiseks ning raseduse lõpetamiseks tuleb valida keisrilõige. Keisrilõige on näidustatud enamasti vaid siis, kui vaginaalne sünnitus ohustab ema elu või sünnitamine vagi-naalsel teel ei ole võimalik loote või ema probleemide tõttu.

Kui ema tervis seda lubab, siis eelistatakse haiglas toimuvat sünnituse esilekutsumist. Selleks võib kasutada loote veepõie avamist ehk amnio-toomiat, emakakaela ettevalmistamist ja sünnitusvalude esilekutsumist suukaudselt, tuppe või veeni manustatavate ravimitega või emakakaela laiendamist ballooni abil. Ravimid vajavad toimimiseks aega, kuid tavaliselt käivitub raseduse katkemine või sünnitus 24–36 tunni jooksul. Kui sünnitustegevus on käivitunud, siis on sageli selle käigushoidmiseks vajalik

manustada emale veeni kaudu oksütotsiini. Selleks pannakse naisele veenikanüül ja ravimiga tilguti.

Valuvaigistite kasutamine on lubatud ja soovitatav. Kuni sünnitusvalud pole veel väga tugevad, võib kasutada erinevaid asendeid, hingamis-tehnikaid, soojendavaid geelikotte ja massaaži. Paljud emad soovivad epiduraalanalgeesiat.

*Tundsin, et mul oli tõeliselt füüsiliselt midagi puudu. Ta oli osa minust  
ja siis korraga oli ta läinud. Ma tundsin, nagu osa minust oleks välja  
lõigatud.  
/ tütre ema /*

## Tugiisik

Paljud emad on öelnud, et neil oli tugiisikust väga palju abi. Lähedase inimese kohalolu selles raskes olukorras mõjub hästi. Kõige sagedamini tuleb naisega sünnitusele kaasa lapse isa, kuid tugiisikuks võib olla ka mõni teine naisele lähedane inimene. Kuna olukord on emotsionaalselt kurnav, siis võib olla kasuks, kui on mitu abilist, kes on naise juures kordamööda ning saavad olla üksteisele toeks.

*See oli õudne. Haigla personal jooksis ringi ja kellelgi ei olnud aega  
minuga rääkida ega seletada, mis toimub. Nad viisid ta ära ning see  
ootamine tundus lõputuna. Siis sain aru, et lisaks sellele, et meie laps  
oli surnud, võisin ma kaotada ka oma naise.  
/ Joosepi isa /*

## Keisrilõige

Keisrilõige võib omakorda sinus tekitada leina ja pettumust, et sul ei olnud võimalust last ise sünnitada. Peas võivad keerelda küsimused, miks ei tehtud keisrilõiget varem, et päästa last. Vaatamata kõigele peab su keha sellest protseduurist taastuma. On oluline meeles pidada, et sa taastud operatsioonist ning et su keha vajab täielikuks paranemiseks umbes kuus

nädalat. Mõne kuu jooksul võid tunda, et väsid väga kergesti. Kõndimine või pikka aega seismine võivad sind väga kurnata. Anna endale aega paraneda, enne kui naased normaalsete tegevuste juurde. Konsulteeeri arstiga, milliseid tegevuspiiranguid keisrilõige kaasa võib tuua.

## Rinnapiim

*Kolmandal päeval pärast minu lapse surnult sündi hakkas rindadest piima erituma. Olin täiesti unustanud, et midagi sellist võiks juhtuda. Mõtlesin, et kas see on siis järjekordne piin, mille veel lisaks pean üle elama.*  
/ Helen, 30 /

Sünnitusjärgsete hormoonide tõttu jätkab sinu keha loomulikult viisil piima tootmist. Paljud emad on rääkinud sellest kui väga raskest katsumusest, sest nii vaimselt kui füüsiliselt oled valmis beebit imetama, aga seda, keda imetada, enam ei ole. Tihtipeale kirjutatakse emale pärast sünnitust välja piima eritust pärssivaid ravimeid. Vaatamata sellele võib piim siiski rindadesse tekkida ning valulikkust ja ebamugavust põhjustada. Abi võib olla külmast kompressist. Küsi kindlasti nõu arstilt või ämmaemandalt.



## Beebiga seotud mälestused

*Mäletan, kui uhke tunne see oli, et meie tütar sai endale väikse venna. Seniks, kuni taas meenus, et laps on surnud. Kuni viimase hetkeni enne sünnitust uskusin, et küll laps veel nutma hakkab ja siis imestatakse, et laps ei surnudki. Teadsin küll, et lapse süda ei löö, aga siiski lootus oli nii suur ja tunne nii ebareaalne... Oma fotokaga tehtud pildid on väga tähtis mälestus. Tegime albumi haiglas olekust ja matustest. Pildid on ilusad – ta nagu magaks. Raamitud pildid on meil igas toas. Ta on osa meie igapäevaelust.*  
/ inglise ema, 27 /

Kui millestki nii kallist kui oma laps saab mälestus, siis muutub see mälestus hindamatuks. Mitte väga kaua aega tagasi soovitati emadel ja isadel surnud beebid ära unustada. Kuna mälestada ei ole väga palju, siis eeldati, et seda on lihtne teha. Siiski ei ole unustada nii lihtne, sest see tähendaks hüljata osa endast. Sa vajad abi mäletamisel ja lapse olemasolu tunnistamisel, et toetada sind leinas ja aidata kohaneda teistsuguse tulevikuga.

*Mõned on öelnud mulle, et oleks olnud hullem, kui laps oleks veel mõnda aega elanud. Mulle üldse ei meeldi, kui mulle midagi sellist öeldakse. Kõik, mis ma soovisin, oli vaid olla mõni hetk koos oma tütreaga, öelda talle, et ma armastan teda ja teada, et ta on elus ja hingab ja kuuleb mind.*  
/ Olivia ema /



## Aeg koos beebiga

Olenevalt haiglast võtab beebi sünnitusel vastu kas ämmaemand või naistearst. Kui laps on sündinud, ta kuivatatakse ning mähitakse teki sisse ja võimaldatakse sulle aega, et temaga hüvasti jätta. Kui oled saanud temaga koos olla, siis viiakse ta lahangule. Lahangu tegemine on surnult sündinud laste puhul kohustuslik alates sünnikaalust 500 grammi.

Väiksemate kui 22. rasedusnädalal sündinud beebide puhul pea nõu arsti või ämmaemandaga, kas ja kuidas on võimalik beebit näha. Kui sa soovid last näha, aga sulle ei ole seda võimalust pakutud, siis palu seda ümbritsevalt personalilt. Sõltuvalt lapse seisundist võib ka juhtuda, et last ei ole võimalik näha. Soovitame nendest põhjustest rääkida arstiga.

Beebiga, kes on sündinud pärast 22. rasedusnädalat, on üldiselt võimalik pärast sündi kohtuda, teda vaadata ja süles hoida. See, kas soovid seda teha, on sinu enda otsus. Ämmaemand kuivatab lapse ja ulatab ta sulle rätiku sees. Võimalik, et oled selle juba varem ära otsustanud, kas ja kuidas soovid lapsega hüvasti jätta. Võib juhtuda, et küsimus, kas soovid last süles hoida, tuleb sulle ootamatult. Võta endale aega, kiirustama ei pea. Mõte surnud lapse süleshoidmisest võib olla väga hirmutav ja võõristav. Samas on mitmed vanemad hiljem tunnistanud, et need hetked on ühed kõige kallimad mälestused üldse.

Mõnikord on hea, kui ämmaemand viib lapse vahetult pärast sündi hetkeks teise ruumi, et teda saaks korrastada, talle särgikese selga ja mütsikese pähe panna. Siis toob ta tita sinu juurde tagasi. See annab sulle aega, et saaksid ennast temaga kohtumiseks ette valmistada. Palu ämmaemandal, et ta räägiks, milline beebi välja näeb. Võid paluda eelnevalt näha ka ainult pilti. Kui lapse nägemine ja süles hoidmine tundub liiga raske, võid teha pai tema jalale või käele. Kui oled siiski ebakindel, selgita kahtlusi personalile. Ehk tahad enne selgitada, kuidas beebi selleks hetkeks välja näeb või tekivad muud küsimused, milles peaksid enne tema nägemist selgusele jõudma. Otsust tasub siiski põhjalikult kaaluda, sest on vanemaid, kes on hiljem kahetsenud, et last ei näinud. Ema ja isa võivad jääda lapse nägemise ja süleshoidmise osas erimeelsusele. Oluline on, et mõlemad

vanemad saaksid talitada nii, nagu nende süda ütleb. Kui üks vanematest otsustab last vaadata ja hoida ning teine mitte, tuleb seda aktsepteerida ning lasta mõlemal vanemal just nende soovi järgi talitada.

Kui beebil on vendi-õdesid ja/või vanavanemaid, tasub kaaluda ka seda, kas nemad tahaksid last näha. Sel moel muutub nii laps kui tema surm reaalsemaks ka nende jaoks.

*Ma jään alati väikese poja isaks ja ta jääb alati minu pojaks. Ma ei unusta sind kunagi ja ma armastan sind igavesti.  
/ isa /*

See hetk on väga raske ja kõik tunded on lubatud. Tihti saabub sügavam mõistmine, et laps on lahkunud alles siis, kui ta su kätele pannakse. Lapsega hüvastijätmine on väga olulise tähendusega. Kui meie lähedane inimene sureb, on meil temast tavaliselt palju mälestusi: nii lugusid, mäluhilte kui ka esemeid. Kui sureb imik, ei ole meil veel ühist lugu. Need koosviibitud hetked pärast sündi on võimalus lapsest mälestusi luua. See on oluline osa leinamisest. Isegi siis, kui juhtub maailma kõige kurvastavam sündmus ning sureb laps, kes ei ole veel elama hakanudki, oled sina saanud lapsevanemaks, su pere on saanud liikme, kelle leinamiseks on vaja midagi, mis aitaks teda meenutada.

*Saan veel oma beebiga koos olla! Silitan ja paitan teda veel, nuusutan ja katsun teda huultega, tema lõhn jääb alatiseks mulle meelde, nii nagu ka tema juuste siidpehme puudutus. Saan veel talle lugeda armsat luuletust, mida minu ema mulle luges, kui laps olin –  
Imelinnu luuletust.  
/ väikese tütre ema /*

Vaatamata sellele, et sul võis olla võimalus last näha ja temaga koos olla, võid tunda siiski kahetsust, et koosveedetud aeg polnud piisav. Oleksid ehk tahtnud näha teda pikemalt või ei tulnud kohe selle peale, et last hoida, kallistada ja riietada. On oluline, et sa neid tundeid endale teadvustaksid ning ka tegemata jäänut leinaksid. Tea, et sa tegid parima, mis sellel hetkel suutsid. Isegi need vanemad, kes on öelnud, et hoidsid last üsna pikalt

enda juures, soovivad, et neil oleks olnud rohkem aega. Soovivad, et neil oleks olnud võimalus olla koos terve elu...

## Fotod ja teised mälestused

Kui beebi on surnud raseduse ajal või vahetult pärast seda, ei pruugi perekonnal ollagi väga palju mälestusesemeid. Haigla/sünnitusmaja personal võib siinkohal nende esemete kogumisel abiks olla. Olgugi, et alguses võid sa nii mõneski soovitusel kahelda, on paljud perekonnad hiljem tajunud näiteks fotode hindamatut väärtust. Teatud määral võib see hinnaline mälestuse olla abiks, et selgitada teiega juhtunu sügavust ja tähtsust teie lähedastele ja sõpradele. Mälestused beebist on olulised, sest nad kinnitavad lapse olemasolu. Beebi nägemine ja temaga koos olemine annab sulle võimaluse kedagi reaalselt leinata. Mõnikord ollakse mures, et lapse nägemine ja hoidmine võib muuta leina veelgi valusamaks ning et nii võib lapsesse liigselt kiinduda. Samas sa ju hoidsid ja kandsid last oma üsas ja tundsid teatud sidet juba enne seda, kui beebi suri.

Kui see on võimalik, siis pakub ämmaemand võimalust teha beebist fotosid. Loomulikult võid sa ka ise fotosid teha. Kui sa ei ole päris kindel, kas soovid pilte, siis võib ämmaemand siiski pilte teha, kuid jätta need hoiule haiglasse/sünnitusmajja, et saaksid need vajadusel hiljem endale paluda. See on sinu isiklik valik. Muud mälestusesemed võivad olla näiteks ultraheliuuringu salvestused, sünnitusmajast antud esemed beebi mõõtude ja sünniajaga vms. Mõned vanemad soovivad jätta endale beebi riided või tekikese, millesse beebi oli mähitud, või ka juukselokikese. Sünnitusmajas võib olla ka võimalik beebi käe- ja jalajälgede jäädvustamine. Samuti võivad olla olulised hilisemad mälestusesemed nagu fotod ärasaatmisest, luuletused, kaastundeavaldused, e-mailid ja kaardid vms.

*Meil on poja juuksetutike ning käe- ja jalajäljed. Ämmaemand tegi pojast kaks pilti. Me tegime ise ka fotosid. Ma olen väga tänulik ämmaemandale, kes aitas neid mälestusi koguda. See aeg, kui saime olla pärast sünnitust koos lapsega, on minu elu üks ilusamaid. Pärastpoole olen kahetsenud, et ma ei läinud last vaatama veel pärast haiglast lahkumist. Kuulsin hiljem meie vanematelt, et ka nemad oleksid tahtnud last näha.  
/ inglipoja isa /*

Kui teil on olemas mingi eriline riietuse (nt riidekomplekt, sokid, papud, müts) tita jaoks või siis näiteks tekike, mis on mõeldud just nimelt talle, siis võimalusel riietatakse tita tema jaoks mõeldud riietesse ja mähitakse teie antud teki sisse. Kui tita juuksed on selleks piisavalt pikad, võib sealt lõigata salgukese või paluda ämmaemandal seda teha. Riided, mis on lapsel seljas olnud, või tekike, millesse teda on mähitud, võivad jääda teile mälestuseks. Soovi korral võite tekikese temaga viimsele teele kaasa panna.

Paljud raseduse ajal lapse kaotanud vanemad on kogenud nimepanemist olulise sammuna leinaprotsessis. Üsasiseselt surnud lapse sünni ei ole võimalik Eesti rahvastikuregistrisse kanda ning seega ei saa tema nime ametlikult registreerida. Samas võite omakeskis ikkagi lapsele nime anda ning hiljem võib lapse nime lasta näiteks hauakivile graveerida. Mõned vanemad eelistavad jätta hüüdnime, millega last raseduse ajal kutsuti.



## Mälestustekarp

*Meil ei saa iialgi olema ühtegi pilti tema esimestest hammastest, sammudest, naeratusest. Sellest, kuidas tal moosisaia süües on moosivuntsid üle näo. Ei ühtegi pilti, ei ühtegi koosveedetud hetke. Ometi ta oli ju olemas. Õnneks on meil sünnitusmajas tehtud foto ja kaart pisikeste käe- ja jalajälgedega. Need on ainsad mälestused. Väga kallid mälestused. Mu poja, mitte keegi ei saa mind keelata sind südames kandmast. Vaata, kallis – nüüd, kui vaatan su fotot ja kallistan tekikest, ma naeratan.  
/ väikse inglise ema /*

Lisaks psühholoogilisele toele pakutakse mitmetes riikides toetava meetmena mälestustekarbikest, mis antakse lapse kaotanud vanematele haiglas. See aitab alustada leinateed ning koguda pisikesee beebi kohta mälestusi.

*Ma pean väga kalliks tütre mälestustekarpi, mis anti meile haiglast kaasa. Kui oma tütrekest kätel hoidsin, siis katsin ta karbis olnud tekiga. Nüüd seda tekki nuusutades ma tean, et ta oli olemas. Tean ka, et teda enam ei ole. Karbis olnud papud panin temaga kaasa... Kogusin albumisse ultrahelipildid ja haiglas tehtud fotod. Vaatame neid aeg-ajalt koos tema väikse vennaga.  
/ väikse inglise ema Inglismaalt /*

Meie soov on, et lapse kaotanud vanemad leiaksid raja tervenemisele, läbi des selleks vajaliku leinatee. MTÜ Vaikuse Lapsed koos mitmete hakkajate lapse kaotanud emadega on kutsunud ellu algatuse „Mälestustekarp“. Eesmärk on luua karp esemetega, mida vanematel on võimalus seostada lahkunud beebiga. See on vanemate jaoks märk, et ümberkaudsed hoolivad, ning ühtlasi aitab neil koguda mälestusi, mida väikse sündimata lapse puhul on väga vähe.

Toetudes lapse kaotanud vanemate kogemusele oleme koostanud nimekirja esemetest, millest mälestustekarp võiks koosneda. Kõikide karpide sisu ei ole päris identne, kuid **igas karbis leidub kindlasti järgnev:**

- beebi elutunnistus ehk mälestuskaart. Kaart, mis jääb vanematele tunnistuseks ja mälestuseks beebi sünnist. Kaardil on lehekülg, kuhu on võimalik jäädvustada värviga beebi käe- ja jalajäljed;
- küünal;
- soe ese, näiteks mütsike, papud või tekike. Nende esemete puhul on vanematel võimalus valida, kas panna see lapsega matmiseks kaasa või jätta endale mälestuseks;
- kiri teistelt emadelt, mis selgitab, et karbi on valmistanud ning selle sisu kokku pannud emad, kes soovivad teisi vanemaid nende leinas toetada.

Mõnes karbis on ka mälestusese: kujuke või mänguasi.

Karp on valmistatud sellises suuruses, et soovi korral on vanematel võimalus lisada lapsega seonduvaid esemeid.



# Uuringud, statistika ja mõisted

Beebi surm on kohutav kaotus, mis tähendab järsku lõppu fantaasiatele ja unistustele, mis seoses lapsega olid tekkinud. Kaotusvalu seisukohalt ei ole oluline, kas rasedus oli planeeritud või mitte, kas see lõppes katkemise, katkestamise või surnultsünniga, kas beebi elas ühe minuti või ühe aasta – tähtis on, et sina kui lapsevanem vajad aega leinamiseks. Selguse huvides on siin lahti seletatud erinevad lapse surmaga seotud mõisted, olgugi, et emme-issi südamevalu suurus ei sõltu lapse täpsest vanusest kaotuse hetkel.

Maailma Terviseorganisatsiooni eestvõttel on rahvusvaheliselt kokku lepitud teatud mõisted. Ametlikult on tegu sünnitusega, kui rasedus on kestnud 22 nädalat ja/või kui loote kaal on vähemalt 500 g. Väiksema kestusega raseduse korral on ametlikes materjalides tegemist abordiga (iseeneslik raseduse katkemine või meditsiinilistel näidustustel esile kutsutud abort).

## Mõisted

(Allikas: Tervise Arengu Instituut, [www.tai.ee](http://www.tai.ee))

**PERINATAALPERIOOD** algab 22. rasedusnädalast ja lõpeb seitse päeva pärast lapse sündi. 22. rasedusnädalaks kaalub loode enamasti umbes 500 g.

**NEONATAALPERIOOD** algab lapse sünnist ja lõpeb lapse 28-päevaseks saamisel.

**ELUSSÜND** – laps sünnib rasedusest, mis on kestnud vähemalt 22 nädalat ja tal esinevad sünnil elutunnused (südamelöögid, tahtele alluvate lihaste liigutused, hingamine).

**SURNULTSÜND** – surnult sündinuks loetakse vähemalt 500 g kehamassiga vastsündinu, kes sündis alates 22. rasedusnädalast, kuid kellel ei esine sünnil elutunnuseid (südamelöögid, tahtele alluvate lihaste liigutused, hingamine).

**ANTENATAALNE SURM** – loote surm üsasiseselt enne sünnitus-tegevuse algust.

**INTRANATAALNE SURM** – loote surm sünnitustegevuse käigus.

**VARANE NEONATAALNE SURM** – vastsündinu surm esimese seitsme elupäeva jooksul.

**IMIKUSURM** – kuni üheaastase elusalt sündinud lapse surm.

**MADAL SÜNNIKAAL** – alla 2500 g kehamass sünnil.

**VÄGA MADAL SÜNNIKAAL** – alla 1500 g kehamass sünnil.

**ERITI MADAL SÜNNIKAAL** – alla 1000 g kehamass sünnil.

**ENNEAEGNE LAPS** – laps, kes on sündinud vahemikus 22 nädalat 0 päeva kuni 36 nädalat 6 päeva.

**AJALINE LAPS** – laps, kes on sündinud vahemikus 37 nädalat 0 päeva kuni 42 nädalat 0 päeva.

**ÜLEKANTUD RASEDUSEST SÜNDINUD LAPS** – laps, kes on sündinud rasedusest, mis on kestnud kauem kui 42 nädalat 0 päeva.

## Statistika ja põhjused

Lapse sünnieelset surma esineb umbes 6–7 juhtu 1000 raseduse kohta ehk surnultsündide on umbes 60–70 aastas. Surnultsündi esineb sagedamini mitmikraseduste korral. Tihti peale suudetakse päästa üks mitmikest. Osa juhtudest esineb naistel, kellel on mitmeid terviseprobleeme ja riskitegureid, kuid kahjuks võib beebi surra ka tervel emal, kelle rasedus on kulgenud oluliste probleemideta.

Lapse sünnieelsel hukkumisel on väga palju põhjusi. Need võivad olla tingitud emast, lootest ja platsentast. Kahjuks jääb umbes pooltel juhtudest

surma põhjus isegi pärast uuringuid ebaselgeks. Siiski tuleks teha kõik, et surma põhjused võimalikult täpselt välja selgitada, kuna need võivad mõjutada järgmise raseduse planeerimist, kulgu ning sünnitusviisi valikut. Samuti aitab see vanematel juhtunut paremini mõista ning vähendada võimalikku süütunnet.

Lapse sünnieelse surma riskiteguriks võib olla ema kõrgem vanus (üle 35), ülekaal (KMI üle 30 kg/m<sup>2</sup>) ning esimene sünnitus. Oma rolli võivad mängida ka ema kaasuvad haigused – surnultsündi esineb sagedamini emadel, kes põevad hüpertooniatõbe, diabeeti, süsteemseid sidekoehaigusi (nt luupus), kilpnäärme- või kroonilisi neeruhaigusi või neil, kellel esinevad muutused vere hüübimissüsteemis (Leideni faktori mutatsioon, protrombiini geeni mutatsioon jt). Ütlema tagi on selge, et üks ohutegur on ema suitsetamine.

Beebi surma põhjuseks võivad olla nii ema kroonilised haigused kui ka raseduse ajal tekkivad tüsistused. Rasedustüsistustest on sagedasemad preeklampsia, intrahepaatiline kolestaas (varasema nimetusega hepatogestoos) ja platsenta enneaegne irdumine. Varasemalt oli oluline põhjus reesuskonflikt, kuid tänapäeval kasutatakse selle ärahoidmiseks emale manustatavat anti-D-immunoglobuliini ning tõsiste konfliktide sagedus on oluliselt vähenenud. Kui põdeda teatud viirusahaiguseid raseduse ajal, võivad need tekitada lootele tõsiseid kahjustusi, samas kui muutused ema tervislikus seisundis on vähesed või lausa märkamatud. Raseduse ajal diagnoosimata ja ravimata jäänud bakteriaalsed nakkused võivad samuti põhjustada beebi haigestumist ja surma.

Vahel leitakse surnult sündinud lastel arengurikkeid, geneetilisi- või kromosoomihaigusi ning üsasisesest kasvumahajäämust, samuti võib surma põhjus olla platsenta puudulik areng või talitus, nabaväädi vale kinnitukoht, sõlm või ühe veresoone puudumine nabaväädis. Platsenta enneaegne irdumine on tõsine oht nii emale kui lootele, lapse surma põhjus võib olla ka platsentas ja lootekestades tekkinud äge põletik ehk koorionamnioniit.

## Lapse uuringud

Beebi surma kahtlus tekib, kui kuulatlusel ei õnnestu leida beebi südame-tegevust. Kunagi ei panda diagnoosi vaid kuulatluse alusel ning naisele tehakse kindlasti lisauuringuid, näiteks ultraheliuuring. Kui ultraheliuuringul kurb uudis kinnitust saab, siis on oluline, et juba selle uuringu käigus hakataks otsima vastuseid küsimusele, miks see juhtus. Ultraheliuuringu võimalused on aga piiratud ning diagnostika sõltub palju sellest, kui palju on lootevett, milline on nähtavus ning palju aega on möödunud tita üsasisesest surmast. Vahel on siiski võimalik leida mõni varem diagnoosimata väärareng või loote haiguse tunnus: näiteks kudede turse või vedelik kõhuõones (astsiid) võivad viidata viirusahaigusele.

Ka ultrahelikirjeldusest üksi ei piisa. Seetõttu kirjeldatakse pärast sündi lapse välimust võimalikult täpselt: kas esines nähtavaid väärarendeid või iseärasusi, milline oli naha värvus ja seisund jms. Alati kirjeldatakse platsentat ja nabavääti: kui palju kaalus platsenta ja milline oli selle välimus, kas oli nähtavaid muutusi nabaväädis jms. Platsenta ja nabaväät saadetakse histoloogilisele uuringule, et saada täpsemaid andmeid võimalike kahjustuste kohta. Samuti märgitakse haigusloos lootevee hulk ja värvus. Sageli võetakse platsenta pinnalt bakteriaalsed külvid.

## Lahang

Mõte lahangust tekitab võõristust pea kõikides inimestes, saati siis veel neis, kes äsja on lapse kaotanud. On täiesti loomulik, et tahad last kaitsta ka siis, kui tema kaitsetu keha enam valu ei tunne. Ääretult raske on mõelda sellele, et armas beebi, kes alles mõnda aega tagasi oli soojas emaüsas, viiakse nüüd külma morgi ja tema pisikese keha kallal hakkavad toimetama võõrad käed.

Võib-olla ei suuda sa selle teema peale üldse mõelda, aga teisalt võib arusaam lahangul toimuvast olla abiks ning võtta maha mõningaid teadmatuset tulenevaid hirme. Seepärast püüame siinkohal rääkida asjadest avatult ja sellesse teemasse pisut selgust tuua. Sinu otsustada

on, kas ja millal seda artiklit lugeda tahad ja see otsus väärrib austamist. Tunnistame siinkohal, et pole olemas ühtegi head ja kena viisi, et kõneleda väikese lapse lahangust.

Lahang tehakse ebaselge surma põhjuse väljaselgitamiseks või haigusest põhjustatud surma korral haiguse ja selle kulu hindamiseks. See tähendab, et lahangu on kindel eesmärk: uuringu tulemused võivad anda olulist infot lapsega juhtunu kohta, tuua selgust ja ehk ka lohutust. Surma põhjuste uurimine võib abiks olla ka edaspidi, andes vanematele kindlust tulevikuks. Võid saada vastuseid küsimustele, kui suur on tõenäosus, et juhtunu võib korduda, kas lapse surma põhjustanud faktorit on võimalik ravida/kõrvaldada jne. Kindlasti aitavad tulemused kaasa ka üldisele tervishoiu arengule. Paraku pole harvad need juhud, kui ühest lapse surma põhjust ei õnnestugi tuvastada.

Ametliku definitsiooni kohaselt on patoanatomiline lahangu ehk autopsia surma põhjuse tuvastamine surnukeha välise vaatluse, avamise, leitu kirjeldamise ning analüüsi kaudu. Lahangu käigus kirjeldatakse siseelundeid makroskoopiliselt ning uuritakse elunditest ja kudetest võetud materjali mikroskoopilisel teel.

#### **Patoanatomilise lahangu tegemine on surma põhjuse tuvastamise seaduse §14 (2) alusel kohustuslik muuhulgas järgmistel juhtudel:**

- kuni üheaastase lapse surma korral, kui puudub alus oletada, et surm on saanud kuriteo tagajärjel või välispõhjustest tingitud asjaoludel;
- vastsündinu alates sünnikaalust 500 grammi või alates 22. rasedusnädalast sündinud elutunnustega loote (südamelöögid, hingamine ja loote liigutused) surma korral;
- surnult sündinute puhul alates sünnikaalust 500 grammi.

Viimasel kahel juhul tuleb surnukeha lahangule saata koos platsentaga.

Lahangule saatmise korraldab haigla/sünnitusmaja. Lahangu teeb patoloog. Ettevalmistustega matusetalitusteks võid soovi korral alustada juba sünnitusmajas, aga konkreetse väljastuskuupäeva ning matusteks vajaliku arstliku surmateatise saad patoloogiaosakonnast enamasti paari päeva jooksul.

Teie pere võib soovida last veel pärast lahangu ja enne kremeerimist/matmist näha. Hetkel ei ole tingimused patoloogiaosakondades selleks küll kõige paremad, kuid seda tasub täpsustada haigla sotsiaaltöötajaga. Kohtumine lapsega on kindlasti soojem ja õdusam (kui nii võib seda keerulist olukorda kirjeldada) pärast sünnitust haigla ruumides. Sooviga last veel kord näha tasub pöörduda ka matusebüroo poole. Neil võivad olla viimaseks kohtumiseks kenad ja just selleks otstarbeks kohandatud tingimused.

Lahangu on enam-vähem nagu kirurgiline lõikus. Pärast keha uurimist ja analüüsimist õmmeldakse haav kinni. Kui sa oled avaldanud soovi beebi veel kohtuda, siis tõenäoliselt näed sa teda linasse mähituna ning lapse kehal olev haavakoht on varjatud. Pead aga arvestama, et lapse kehatemperatuur on selleks ajaks langenud ning paari päeva möödudes võivad olla toimunud teatud muutused ka naha struktuuris ja värvuses. Beebi huuled ja küünealused võivad näida tumedamad kui vahetult pärast sündi. Sa võid märgata lapse nahal sinakaid laike, mis meenutavad sinikaid. Need pole aga sinikad, vaid märgid kohtadest, kuhu veri on pärast südame seiskumist kogunenud.

Reeglina on võimalik lahangule viitavad jäljed riietega täielikult katta. Kui oled valinud kirstumatuse, siis tõenäoliselt näeb beebi avatud kirstus välja üsna samasugune nagu pärast sündi.

Kui sul on veel küsimusi või oled seoses tema taasnägemise või matustega millegi pärast mures, siis pöördu kindlasti haigla ämmaemanda, arsti või sotsiaaltöötaja poole. Matustega seonduvad üksikasjad saad kokku leppida matusebüroo ja/või kirikuõpetajaga.

Matustest võib olla möödunud 2–3 kuud, kui saabub info lahangu tulemuste kohta. Kõiki lahanguil ilmnenud muutuseid kirjeldatakse lahanguprotokollis. Selle valmimine on pikk protsess, kuna patoloog võtab erinevaid proove ning nende analüüsimisega läheb aega. Kõigi uuringute tulemuste alusel vormistatakse lahanguprotokollis patoanatomiline diagnoos, milles tuuakse ära põhihaigus ja selle tüsistused ning kaasuvad haigused. Patoanatomilise lahangu protokoll väljastatakse arstile, kuid vanematel

on õigus sellega tutvuda ning saada ära kiri. Palu kohtumist arstiga, et saaksite koos lahangu tulemusi lugeda ning arutada.

On hea, kui saad laekunud informatsioonist ja kaasnevatest tunnetest rääkida ka nõustaja, hingehoidja või kirikuõpetajaga.

## Ema uuringud

Mõned ema uuringud on võimalik teha kohe, mõnedega on aga õigem oodata 6–8 nädalat ning teha need hoopis hilisema kontrolli käigus.

Enamasti võetakse emal kohe vereanalüüsid verepildi ja põletikunäitajate hindamiseks, sageli kontrollitakse vere hüübivust, tehakse uuringud veregrupi ja reesusfaktori ning antikehade esinemise kohta, analüüsid mitmete haiguste välistamiseks (näiteks punetised, tsütomegaloviirus, parvoviirus B19, toksoplasmoos, herpesviirus, süüfilis, HIV jt), tupest ja emakakaelast võetakse proovid klamüdioosi ja gonorröa ning muude võimalike haigustekitajate tuvastamiseks. Kui ema on hiljuti käinud kaugemal reisimas, siis lisatakse analüüse vastavalt võimalikele haigustekitajatele, millega rase reisil olles võis nakatuda. Kui on suhkruainevahetuse häirete kahtlus, siis määratakse veresuhkru või glükohemoglobiini väärtus. Varasemate kilpnäärmehaiguste esinemise korral kontrollitakse kilpnäärmehormoonide väärtusi. Kui ema on teadlikult või kogemata kasutanud ohtlikke ravimeid, siis vahel on vajalik nende taseme määramine ema veres.

Mõned uuringud on aga soovitatav lükata edasi hilisemasse sünnitusjärgsesse perioodi, kuna raseduse ajal või vahetult pärast sünnitust võetuna võivad tulemused olla ebatäpsed. Nii näiteks soovitatakse teha uuringud trombofiilia (kõrgeenenud trombide tekkerisk) ja autoimmuunsete haiguste välistamiseks mitte varem kui 6–8 nädalat pärast sünnitust. Samuti võib olla vajalik geneetiku konsultatsioon ning ema ja isa vereanalüüsid nende testimiseks võimalike kromosoomi- või geenihaiguste suhtes.

## Sünnitushaiglast koju

Pärast sünnitust soovivad ema ja isa sageli kohe koju minna. Oleks siiski hea, kui naine jääks haiglasse vähemalt ööpäevaks, et oleks võimalik jälgida tema seisundit ja enesetunnet ning nõustada võimalike probleemide ning vaevuste osas. Kui ema tervislik seisund seda nõuab, võib haiglaravi kesta ka mitmeid päevi, seni kuni ema seisund on sedavõrd paranenud, et tema kojulubamine ei ohusta enam tema elu ega tervist. Sageli tuleb haiglast määratud ravi jätkata kodus.

Enamasti kutsutakse ema sünnitusjärgsesse kontrolli umbes kuue nädala pärast. Soovitame küsida arsti ja/või ämmaemanda kontaktandmeid, et vajadusel kodus olles ühendust võtta. Tõenäoliselt ei tulnud sünnitusmajas kohe kõik küsimused meelde ja kindlasti tekib neid kodus veel juurde. Kui tunned vajadust, võid paluda arstiga kokkusaamist ka enne kokkulepitud aega. Hea oleks arstile meelde tuletada, et teil oleks piisavalt aega ja veelgi parem, kui saaks kohtuda nii, et sa ei peaks koos teiste rasedatega ukse taga järjekorras ootama. Sünnitusmajja tagasi minek võib juba iseenesest olla raske samm, rääkimata kõigest sellega kaasnevast.

Kohtumise käigus arutatakse enamasti seda, kuidas oled sünnitusest taastunud, kas esineb probleeme rinnapiima eritusega ning ühtlasi ka seda, mis siis ikkagi lapsega juhtus. Võimalik, et selleks ajaks on juba saabunud ka lahangu tulemused. Kui ei, siis soovitame paluda arstiga uut kokkusaamist. Räägi kõigest, mis sind painab ja küsimusi tekitab, sest lapse surm on niivõrd hirmutav kogemus, et sellega ei ole põhjust üksi jääda. Soovitame kohtumiseks ette valmistada kirjaliku küsimuste nimekirjaga. Arsti juures taas juhtunut avades võib kurbus ja pinge olulised küsimused meelest ära pühkida. Kui oled selleks valmis, siis on võimalik arutada ka järgmise rasedusega seonduvat ja riske. Võimalik, et teil soovitatakse nõu pidada geneetikuga.



*Ma olin väga närvis enne arstiga kohtumist. Tundsin, et võin iga hetk nutma hakata. Hea, et olin küsimused üles kirjutanud, muidu ma ei oleks vist midagi mäletanud. Küsisin kõike. Miks see juhtus? Mis seda ei olnud võimalik ära hoida? Kas on võimalik, et ka järgmise rasedusega läheb nii? Sain paljudele küsimustele vastused, aga osad jäävadki alatiseks vastuseeta. Vähemalt arst oli meeldiv ja asjalik ning selgitas meile kõike nii palju kui võimalik.*

*/ Maria, 26 /*

Tagasi koju igapäevategevuste juurde pöördumine võib tunduda ületamatult raske. Paljud vanemad tunnevad end kurnatuna. Võid tunda, et sul ei ole energiat ega motivatsiooni tegeleda kodutöödega. Mõned ei suuda kodust välja minna ning on neid, kes just ei suuda kodus viibida. Püüa võtta kõike rahulikult ning ära oota endalt liiga palju. Kui pere ja sõbrad on valmis aitama, siis võiksid paluda neilt abi näiteks toidukaupade ostmisel või koduste tööde tegemisel. Tee täpselt nii palju kui sa suudad.

Koju minnes ootavad sind ees mitmed tõsised otsused seoses matuse- talitusega. Olgugi, et valusad, võivad need otsustused anda sulle võimaluse tunda kontrolli tegevuste ja korralduste üle. Seda enam, et sellesse, mis sinu lapsega juba juhtunud on, ei pruukinud sa saada väga sekkuda. Ühtlasi pead otsustama, mida teha lapse riiete ja beebitarvetega, kui need on juba soetatud. Mõned vanemad teevad otsused kohe, mõned tunnevad, et on selleks valmis mõne nädala või kuude pärast.

## Ärasaatmine ja matmine on osa leinaprotsessist

Me oleme harjunud mõtlema matustele siis, kui inimene on elanud pika elu ja saanud vanaks. Loote või imiku surm on selles mõttes täiesti kohatu ja ei sobitu kuidagi olemasolevasse pilti. Ometi tuleb aeg-ajalt mõtelda matustele ka väga lühikese elukestvuse korral. Ametlikult on vanemate ülesanne mätta laps, kui ta on sündinud pärast 22. rasedusnädalat ja kaalub vähemalt 500 grammi. Samas võib keegi soovida mätta ka varasemas arengufaasis surnud beebit. Tänapäeval on selliste soovide esitamine normaalne ja matmise võimalus olemas. Ühe alternatiivina on

olemas tuhamatuseks Vaikuse Laste Rahupaik Risti kiriku aias. Mõistagi on ka muud traditsioonilisemad või mittetraditsioonilisemad võimalused. Üks sagedamini kasutatav võimalus on mätta beebi või imik ühe vanema suguvõsa hauptplatsile, kuna noortel vanematel endal veel surnuaias kohta valmis pole. Sõltumata sellest, milline matmispaik valitakse, on olulisim, et matmine toimub. Ärasaatmine ja matus on oluline kogu perele ja siin ei tohiks lapsi, ka väiksemaid, kõrvale jätta. Ärasaatmine ja matus on rituaalina tähtsad tähised leinaprotsessis edasi liikumiseks. Selleks, et oma valuga toime tulla, vajame ka niisuguste valusate sammude läbi käimist. Kui tahta kunagi jõuda uue toimetulekuni, on tarvis kohtuda valusa reaalsusega. See on nagu haava puhastamine, mis teeb väga haiget, aga on haava paranemise eelduseks.

Kui suudame elu valusale reaalsusele otsa vaadata, saame hakata mõtlema sellega toime tulemisele ja otsima selleks võimalusi. Kui püüame unustada ja mitte toimunule mõtelda või pelgame valuga näiteks läbi matuste koh- tuda, peame jätkama elu pidevas mures, et äkki tuleb midagi meelde. See koormab ja väsitab meid enamasti palju aastaid või isegi aastakümneid. Olen töös palju kordi avastanud inimesele arusaamatuid hirme, mis tema elu oluliselt piiravad ja mille päritolu on aastakümnetetaguses unustada üritatud loos.

Ärasaatmis- ja matusetalitus on traditsioonilised rituaalid, millel on olnud läbi inimpõlvade toetav tähendus. Neis kohtutakse muutunud reaalsusega, mida esindab surnu. See näitab meile valu ja kaotuse suurust. Kui ka sooviksime end ehk sellisest kogemusest säästa, ei saa me siiski kergemini edasi minna. Alles siis, kui saame täielikult teadlikuks, milline on meie elu puudutav muutus, saame hakata otsima hakkamasaamise viise. Elus edasi liikumise eelduseks on jõudmine küsimuse „miks“ juurest küsimuseni „kuidas“. See aga saab juhtuda pärast olukorrast teadlikuks saamist ja tõsiasjadega põhjalikku tutvumist.

Rõhutan siin eraldi ärasaatmise ja matusetalitust. Neil mõlemal on leinaprotsessis oluline koht. Ärasaatmistalitus, mida tuhastamise korral peetakse kõige sagedamini krematooriumi kabelis, alustab kohtumist surmaga ja valmistab ette peatseks jäädavaks lahkumiseks. Matmine on

lõplik hüvastijätmine; märk sellest, et kaotus on täielik ja muutumatu. Paraku saame alles niisuguse tõdemuse korral elu jätkata just sellise reaalsusega, nagu see päriselt on. Kui urn on matmata ja ootab kuskil kodus, ei ole me veel vastu võtnud ehedat reaalsust. Siis on ka välistatud, et saame eluga päriselt edasi minna. Püüame ikka mõelda olnust nagu millestki, mis võiks taastuda, ja seepärast pole me veel kohtunud oma tõelise olukorraga. Me ei otsi toetust jäädavast kaotusest paranemiseks, vaid loodame, et kuskil leidub ime, mis mineviku taastaks ja pööraks elu meile sobivasse suunda. Paraku jääb ootus täitumata ja lõhe reaalsusega suureneb veelgi.

On täiesti loomulik, et soov olnud muuta jääb unistuseks, mis toob mõnikord kaasa mõtteid, milles rõhutame seda, mis võinuks olla. Igatsusega seotud unistuses on minevikku pöördumise soov loomulik. Kui aga ka käitume sellest unistusest lähtuvalt, siis kaugeneme elu reaalsusest ja kaome fantaasiasse. Nii saamegi eluga päriselt toimetulemisest rääkida vaid valusa reaalsusega kontaktis olles. Lapse surma korral on sageli just matmisest abi, sest see annab kaotusele selgemad piirjooned.

Ema jaoks on rasedus väga sümbiootiline periood, mille katkemise korral tunneb ta, et temast endast oleks justkui tükk küljest ära võetud. Sellel ajal on last endast eraldiseisva isikuna väga keeruline tajuda. Ometi on leinamise juures abiks just mõtlemine, milles beebit nähakse ka iseseisva isikuna, kellega saab siduda mälestusi, mis on leinas üks lohutusi. Samas seoses saab mõjuda ka beebi matus just lohutava ja toetavana. Samuti on matuses kui rituaalis see arhailine korrastav element, mis taastab kaduma läinud tasakaalu ja vähendab abitust. Kui saame midagi teha, kas või korraldada matust ja sellel osaleda, on elus olemise ja hakkamasaamise tunne tugevam. Samuti on tähendusrikas, et kui meil on kedagi matta, siis on ka kedagi mälestada ja selle koha peal ei haiguta üksnes tühjus. Muidu võib jäädagi see kogemuses domineerima, et oli ootus, unistused, lapse liigutused ja palju muud, aga nüüd ei ole enam mitte midagi. Pealegi on oluline mõista, et iga lapse ootamisega astume ka vanematenasammuküpsema vanemlikkuse poole. Kui jääb domineerima tühjus, siis poleks justkui ka kypsema vanemlikkust ja paljusid muid ootusajal kogutud väärtusi ja rõõme. Viimati nimetatut on aga leinamises oluliseks toeks, kuna hea meenutamine aitab kaotuse kurbust tasakaalustada.

Leinamiseks on palju erinevaid võimalusi ja tähtis ei ole, kuidas me midagi teeme, vaid et me midagi teeme leina edasiliikumise heaks. Olgu siis selleks mälestuseks albumi koostamine, koduaeda puu istutamine või hüvastijätukiri. Kõik, milleks meie fantaasia võimalusi annab, võib olla abiks, rääkimata traditsioonilistest rituaalidest.

*Mõne kuu jooksul käisin haval iga päev. Tasapisi käisin haval üha vähem ning mingil hetkel tundsin, et olen halb ema, sest ma ei suutnud hauda kogu aeg korras hoida. Rääkides teiste emadega sain aru, et haval käimise pärast ei pea stressama. Tegutsen nii, nagu meile kõige sobivam tundub.*  
/ Linda ema /

## Asjaajamine

Võid tunda, et sinu jõuvarud on lõpukorral ja siis on hea, kui mõni lähedastest on praktilistes toimingutes abiks. Teisalt on need sammud vanematele olulised leinateekonna alustamiseks. Küsi kindlasti abi asjatundjatelt, näiteks haigla sotsiaaltöötajalt.

## Matmisega seotud asjaajamine

Tihti peale ei ole lapse kaotanud vanematel eelnevat kogemust matmisest ega muust sellega seonduvast, sest laps võib olla nende esimene lähisugulane, keda neil tuleb ära saata.

Olgugi, et pisikese elu oli üsna lühike, oli see siiski väga väärtuslik. See elu on ka väärt mälestamist. Ärasaatmise osas võib rahulikult kaaluda enda jaoks kõige sobivamaid variante. Paljud vanemad on pidanud matuste korraldamist tähtsaks osaks leinaprotsessis. Ühtlasi on see võimalus jagada kaotust lähedaste ja sõpradega.

Matmine ja matmiskorralduse valik (kirstumatus või tuhastamine/urnimatus) on selgelt perekonna otsus. Oluline on, et pere soovidest ja mõtetest juba

haiglas märku annab, et sotsiaaltöötaja või muu vastava töö tegija saaks teid järgmistes sammudes edasi juhatada. Matmisega tegeleb perekond ise, kuid vajadusel võib pöörduda kas haigla või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole, kes aitab korralduslikes küsimustes. Kuivõrd ärasaatmine (matus) on perekonnale hingeliselt väga vajalik protseduur, siis peaks ärasaatmisel osalema lapse vanemad. Kõiki korralduslikke küsimusi saavad aidata organiseerida ka muud pereliikmed/lähedased. Kui sul on olemas perekonna hauaplats, siis võib sinna matta kas lapse tuha või kirstu. Kui perekonnal ei ole veel hauaplatsi, siis tuleb pöörduda enda valitud kalmistu poole hauaplatsi saamiseks.

Matus võib olla ilmalik või usutavakohane. Usutavakohane matus võib toimuda kirikus, kabelis või hual (nii matmise kui ka tuhastamise puhul) ning matusetalitust juhivad vaimulik. Ilmaliku matuse puhul võib pere soovil matusetalitust juhtida matusekõneleja. Ei ole kohustust urni lapse tuhaga kohe maha matta, vaid selleks võib pere leida endale sobiliku aja ning viisi.

Tasub mõelda sellele, kas võimaldada ka teistel vendadel/õdedel ja vana-vanematel matustel osaleda. Matustel osalemine aitab ka lastel leinaga seotud tundeid käsitleda. Enne matust on lastele põhjust selgitada, mis neid ees ootab.

Matustega seotud kulud sõltuvad pere valikutest. Väga erineva hinnaga võivad olla kirst/urn, hauakivi ja ka hauaplats. Hauakivi hankimisega kiiret ei ole. Seda saab rahulikult perekeskis mõelda.



## Vaikuse laste rahupaik

Harjumaa lääneservas Harju-Ristil Risti kirikaia asub üks eriline paik: Vaikuse laste rahupaik. See on koht, mis on mõeldud peredele, kelle laps on surnult sündinud või surnud vastsündinueas. Sageli küsitakse, miks on neile lastele vaja erilist matmiskohta. Miks ei võiks nad puhata tavalises surnuaias perehauaplatsidel? Erilist matmispaika on vaja küllap seepärast, et pisitillukese lapse surm on väga eriline ja teistsugune. Rahupaik on mõeldud neile peredele, kellel pole pereplatsi kusagil kalmistul, kes pole pidanud veel sellistel teemadel mõtlema. Lapseootuses olnud ja sünnitusmajja läinud pere on ju hooletu ning armastusega valmistunud hoopis muuks, mitte matusteks.

Vaikuse laste rahupaik on mõeldud ka neile peredele, kelle jaoks on väga raske matta väike äsja südame all kantud ihu võõrale kalmistule ja jääda hooldama pisikest kalmu, kui oma surm veel mägede taga. Rahupaiga loomise algatus tuli just ühelt niisuguselt perelt, kes leidis leinas tuge analoogsest rahupaigast Riias. Nad otsustasid, et niisugune võimalus peaks olema ka Eesti peredel. Ka paljude teiste riikide kogemus näitab, et sellisest paigast on abi! Tuge on ka teadmisest, et sa pole üks, et on teisigi, kes seda pöörast valu tundnud ja ometi leidnud lõpuks jõudu edasi elada.

Kui perel on soov matta lapse tuhk rahupaika või pidada nõu erinevate matmisvõimaluste üle, tasub kindlasti helistada kodulehel [www.vaiksed.ee](http://www.vaiksed.ee) oleval telefoninumbri või kirjutada e-kiri. Ühiselt saab arutada, mismoodi perekond matust korraldada soovib. Enamasti on tegemist väikese vaikse talitusega, kus on koos lapse kõige lähem perekond.

Rahupaika maetavatele lastele annavad vanemad reeglina nime ja laps saab maetud oma nimega kui täiesti ainukordne isik. Kuna rahupaiga mälestuskivi pind on piiratud, on pered otsustanud, et sinna laste nimesid ei graveerita. Küll pannakse nimi kirja matuseraamatusse.

Rahupaik asub kirikaia, vahetult Risti kiriku kõrval, ent lapse matmiseks ei



JAHKORAPAS, LAS VALVA SU OLE VAIGUSE VAIM - RAHU JA ARMASTUS

pea pere olema ühegi kiriku või konfessiooni liige. Rahupaika saab matta lapse tuhka ka siis, kui meditsiinilisest vaatevinklist oli tegu vaid lootega, kellele surmatunnistust ei väljastata. Kui pere ei soovi last kremeerida, saab naabruses olevale kalmistule – nagu ka teistele kalmistutele – matta pisikese puusärgi.

Igaüks saab tuua rahupaigale lilli ning süüdata sealses valguskambris küünlaid. Rahupaiga eest kantakse hoolt ka neil aegadel, kui pere sinna ise tulla ei saa.

Rahupaik on kese, mille ümber koondub tugivõrgustiku töö, et pered saaksid toetuda üksteisemõistmisele ja kogemustele. On tänuväärne, kui edaspidi tekib analoogseid algatusi ka mujal. Rahupaiga rajamiseks ja selle tegevuse koordineerimiseks on loodud MTÜ Vaikuse Lapsed, mis tegutseb nüüdseks juba üle kogu Eesti, koondades ja toetades peresid, kelle laps on surnud enne, kui ta õieti ilmavalgust on näinud. MTÜ Vaikuse Lapsed eesmärk on toetada vanemaid, kelle laps suri raseduse, sünnituse või esimeste elupäevade ajal. Üks tegevussuund on laiemalt avalikkuse ning kitsamalt haiglapersonali teavitamine lapse kaotanud vanemate vajadustest ja probleemidest. Oleme vabatahtlikud, kes on ise läbi elanud lapse surma. Soovime aidata kaasa vanematele pakutava toe arendamisele. Ka selle tegevuse kohta leiab täpsemat teavet [www.vaiksed.ee](http://www.vaiksed.ee).

„Vaikuselaps, las valvab Su üle Valguse Vaim – rahu ja armastus.“ Need on Doris Kareva sõnad, mis on graveeritud rahupaiga kivisse kõigi väikeste elamata jäänud elude mälestuseks.

Lisainfo veebiaadressil [www.vaiksed.ee](http://www.vaiksed.ee).

# Leinatee

## Leinast

### Lein on:

- normaalne kaotusele järgnev reaktsioon ning osa elust;
- loomulik reaktsioon äärmuslikule olukorrale;
- vajalik protsess kaotusest tervenemiseks;
- isikuti erinev, aga ka universaalne protsess, mille käigus inimene laseb lahti minevikust, mida enam ei ole, ja liitub oleviku reaalsusega;
- sügavalt isiklik kogemus, milles igaühel on õigus leida enda leinamise tempo ja viis (leinamise vältimine peatab leinaprotsessi ja leinamist ei toimu);
- palju pikem periood kui arvatakse või ette kujutatakse;
- emotsionaalne protsess, millega võivad kaasneda rahutus, väsimus, süütunne, kurbus, igatsus, hulluksminemise tunne (ei leia pidepunkti), aga ka kergendus, rõõm (ei tohi positiivset välistada ega tunda süüd, kui tunded kergendust jms);
- isikupärase rütmiga, mis tugevneb lahkunuga seotud tähtpäevadel, kohtade jms ligiduses.

Lein algab tavaliselt šokiga, millele on iseloomulik tundetus ja elust eemalolek. Lein saabub valulainetena sedamööda, kuidas inimene suudab endale teadvustada kaotuse reaalsust. Kaotuse teadvustamine alustab mitmeid nädalaid või ka kuid kestva emotsionaalse perioodi, mille kestel vajatakse võimalusi tunnete mahalaadimiseks. Selleks sobivad nii vestlused, kus jagatakse toimunuga seotut, kui ka mitmed tegevuslikud viisid, mille abil emotsioonide koormast vabanetakse (nt nutmine, sportimine, käelised tegevused, töötamine, rituaalides osalemine jne).

Kui suuremast emotsioonide koormast on vabanetud, saabub sügavama kurbuse aeg, mil domineerib segadus ja nukker igatsus. Otsitakse uusi seoseid muutunud eluga ja uut sihti. Nende leidmiseks tuleb aga esmalt endale selgeks mõelda, mis minuga on päriselt juhtunud. See eeldab,

et olen valmis tunnistama erinevaid tõsiasju, millest kaotus on mind ilma jätnud. Kaotusega seotud muutuse kirjeldus aitab mõista, milliseid tühimikke on toimunu meie ellu jätnud.

Kui kaotuse suurus ja tähendus on enda jaoks kaardistatud, on võimalik hakata tekkinud tühja kohta täitma. Siis saab kohandada elu vastavalt muutusele. See tähendab nii füüsilist, praktilist kui ka emotsionaalset kohanemist. Samuti tuleb mõtelda uuel viisil läbi senised arusaamad, väärtused ja hoiakud ning paigutada elu tervikpilt uuel viisil kokku. Kui oleme elu selliselt korrastanud, saame leida taas uut elujõudu. Uus elukvaliteet annab meile edaspidiseks toekama aluse ja suurema enesekindluse raskustega toimetulekul. Kui enesekindlus on endiselt habras või pelgame kaotusega seotud märkidega kokku puutumist ning väldime nendega seotud teemasid, siis on meie lein veel pooleli. Läbi leina tervenemisest võime rääkida siis, kui me ei karda kaotuse sündmust ja sellega seotut meenutada. Meenutamine võib meid küll teha hetkeks kurvaks ja tuua pisara silma, aga me ei pea kartma, et see meie tasakaalu tõsisemalt häirib. Me oleme juba õppinud, kuidas emotsioonidega toime tulla ja kuidas end tasakaalustada. Samuti oskame vajadusel kasutada ümbruses olevate inimeste tuge. Inimese toimetulek on suuresti seotud seoste loomise võimega. Leina läbimine aitab meil leida seoseid, mis on vajalikud uutele pidepunktidele toetumiseks.



## Leinav ema

Pärast lapse surma kogeb kaotusvalu iga pereliige. Ema võib halvimal juhul pidada lisaks veel võitlust enda ellu jäämise nimel, mis mõnel juhul tähendab ka täielikult lapse saamise võimalusest ilma jäämist. Kuigi emal ei ole enam last, jätkab tema füüsis lapse elu jaoks olulisi protsesse. Piima teket pärssiv ravi võib tekitada mitmeid vaevarikkeid kõrvalnähte. Emal võib esineda rohkelt somaatilisi vaevusi ja valu. Lisaks füüsilistele vaevustele on „tühja süle“ valu. Ema võib kogeda fantoomtundeid, nagu laps oleks kuskil siinsamas lähedal ja nutab või nagu laps veel põtkiks kõhus jne. Kuigi laps on juba füüsiliselt ära, siis endiselt ei kao kusagile vajadus hoida last enda lähedal. Aeg-ajalt võib seesugune surnud lapse ligioleku tunne kesta isegi

aastaid. Ka siis, kui perre on sündinud veel lapsi, ei pruugi kaduda tunne, et surnud laps on kusagil ligi ja osa igapäevaelust. See on mõnel puhul vajalik, et tulla toime liiga valusa loobumise ilmingutega. Mõte ligiolevast ingellapsest aitab näiteks tulla toime, kui mõte külmas hauas olevast lapsest tundub liiga õudne.

Enamik inimesi vajavad enda toetamiseks mõtet elu jätkumisest. Kuigi surma tõttu on materiaalne eksistents lõppenud, on abiks kujutlus jätkuvast kontaktivõimalusest, mis aitab muuta fookuse laiemaks. Nii leiame alternatiivi põletavalt valusale pildile surnud lapsest. Me ei jaks elada pidevalt kohutav kujutlus silme ees. On loomulik, et vajame veel midagi, mis meie vaadet avardaks ja aitaks eemalduda traumaatilisest pildist. Minevikumälestusi seoses lapsega on väga vähe ja seepärast on pilt olevikust koos ingellapsega midagi, mis täidab tühja kohta. Nii fantoom- kui ka ingellaps loovad seose olnuga ja lohutavad. Pikkamööda kujutlused vähenevad vastavalt sellele, mida tervemaks saadakse. Ka unedes võib lapsega kohtuda ning unede sisu või intensiivsus muutub vastavalt paranemisprotsessile. Kui emal on võimalus rääkida kellegagi oma mõtetest ja tunnetest, siis on lootatav kiiremat paranemist. Siinjuures tuleb kuulajatel olla valmis ära kuulama ka kõrvalolijale rasked ning ehmatavad mõtted ning tunded. Ema võib näiteks väljendada suurt süütunnet, hulluks minemise hirmu, sundmõtteid seoses lapsega või koguni suitsiidseid mõtteid.

Lein on paljus spiraalse iseloomuga – mõtted ja tunded tulevad ja lähevad ning korduvad taas. Nii ehitub aina uusi kihte, kus mõtted ja tunded üksteist paisutavad või vastupidiselt tasandavad ja rahustavad. Selline korduv spiraalne liikumine kestab nii kaua, kui on paranemiseks vajalik. Loomulikult paranemise käigus ringid suurenevad ehk korduvused harvenevad.

Emade aktiivse leina kestus võib olla väga erinev. Enamasti kulub vähemalt aasta, et leinaprotsess läbi käia. Pigem aga kestab see veel kauem ning vast paari-kolme aasta pärast jääb lein tagaplaanile.

Esialgu aga on loomulik tunne, et elu jääbki alatiseks traagilise valu lainete meelevaalda. Mõne nädala või paari kuu möödudes siiski selline hirm järk-järgult hääbub, kui emotsionaalsele reageerimisele on võimalus

antud. Kuna sellise kogemuse intensiivsuses mõjuväljas on pea võimatu tulevikku ette kujutada, polegi tarvis kaugema tulevikuga veel tegeleda. Mõnikord tundub näiteks, et mõte uuest lapsest võiks aidata, aga enne tuleb siiski leinata seda last, keda enam ei ole. Tulevikule mõtlemine ja enese mõistmine muutunud reaalsuses on võimalik alles pärast kaotusega seotud emotsionaalset väljareageerimist.

## Leinav isa

Ka isade lein kestab kaua, aga väljendub sageli teisiti kui emadel. Isade lein jääb tavaliselt ema leina varju. Mõnikord ei arva ka emad, et isad üldse leinata võiksid. Naiste meelest on mehed kõik juba ammu unustanud ja eluga edasi liikunud, kui nemad tahaksid ikka veel lapse kaotusega tegeleda. Sageli isad end ka niimoodi väljendavad. Iseasi on see, mida nad sisimas mõtlevad ja tunnevad. Sellise teguviisi üks põhjus on meeste vastutav käitumine. Kui naine on kurb, õnnetu ja jõuetu, siis võib võtta mees vastutava rolli pere igapäevase toimetuleku eest. Lisaks võib olla naisel ka füüsiliselt raske praktilist vastutust võtta ja siis on loomulik, et mees tegutseb. Sellistel puhkudel kogub mees kõik jõuvarud kokku, paneb oma valu kõrvale ja keskendub elu praktilisele küljele. Kui mees on nii saavutanud esmase tasakaalu, siis võib olla tal väga raske näha nutvat naist, kes meenutab talle ka tema enda valu. Nii saab vaevaga loodud habras tasakaal ohustatud. Siit johtuvad meeste protesteerivad reaktsioonid naise leinakäitumise suhtes. Siin on sageli ka põhjus, miks mees ei ole valmis rääkima või kuulama lapse kaotusega seotud jutte.

Lisaks tuleb arvestada, et mehed ja naised ning neile seatud ootused on erinevad. Mehed püüavad leinata ikka omal moel, mis suuresti erineb naise tavadest tegevuslikus, verbaalses ja vaikuses viibimise mõttes. Mees võib näiteks teha kõvasti tööd või leinast ajendatuna alustada kodus remonti, hakata sportima või pühenduda aktiivselt teistele lastele, vahel ka survestada naist uue lapse saamiseks. Naisel võib olla raske leppida, et mees leinab üksi ja vaikides. Mees võib nutta üksi autoga sõites või leinata, tehes asju, mis on pühendatud surnud lapsele. Tal võib olla mitmeid somaatilisi vaevusi, mis viitavad stressi suurusele. Sageli siiski

mehed räägivad leinast ning näitavad tundeid, kuid erinevalt naiste leinast võib olla kindel periood, mille kestel mees seda teeb. See võib olla seotud nimetatud vastutuse võtmise vajadusega, olgu siis naise ja pere ees või tööülesannetes ja ka muudes valdkondades.

Paljudele naistele on aga just nende mehed suurimad toetajad ja lohutajad. Oluline on, et akuutse valu ajal abikaasad räägiksid omavahel sellisel moel elust ja surmast, et oleks võimalik tunda erilisel viisil koosolemise tunnet. Kogemus, mõtted ja tunded võivad olla erinevad ja seda tuleks teineteise juures aktsepteerida. Ei ole olemas vaid üht õiget kogemise või ka leinamise viisi. Just neid erinevusi on samuti oluline teineteiselt uurida. Vastastikune aktsepteerimine loob suuremat usaldust ja tekitab toetava seotuse tunde. Kahjuks võib juhtuda, et lapse surm saab tõukeks paarisuhte lagunemisele. Eriti puudutab see neid paare, kelle suhetes on juba enne raskusi olnud. Sellisel juhul on lapse surm küll paarisuhte lagunemise kiirendaja, aga mitte ainus suhte hajumise põhjus.

Kuigi kultuuriliselt on lapsega seotud rohkem ema ja isa lein on ka seepärast tagaplaanil, ei ole meil põhjust alati etteantud traditsioonist juhinduda. On peresid, kus käitumuslikult on rollid hoopis vastupidiselt jaotatud. Pigem on oluline, et igaüks saaks olla leinas just temale sobival moel ja temale sobivas tempos ning et tema kulgemist läbi valusa aja võimalikult palju aktsepteeritaks.

Vältima peaks vaid seda, et partnerite erinev leinamise viis ei hakkaks neid lahutama. See tähendab, et vaatamata erinevustele leinamise viisides ja oskusele kogemust väljendada tuleb meil leida aeg-ajalt võimalus ka kogemuse kohta mõtteid vahetada. Kui mees näiteks ei oska oma kogemust kirjeldada, siis võib ta olla naise kogemuse kuulaja. Kuulava dialoogi lõpuks võib kokkuvõtvalt mehelt küsida (või ta saab ilma küsimuseta väljendada), kas tema kogemus on pigem naise omale sarnane või sellest erinev. Nii saab naine ka midagi mehe kohta teada. Loomulikult oleks lihtsam, kui mees suudaks kogemuse kohta midagi enam väljendada. Mida enam oleme võimelised endas toimuvat kirjeldama, seda lihtsam on teistel meie kõrval elada ja ka me ise tunneme üksteisemõistmisest rohkem rõõmu, sest tunnetame selgemalt meid siduvat ühisosa.



### Kokkuvõtvalt on leinamisega seotud mitmeid vajadusi ja lühidalt võib neid esitada järgnevalt:

- naise vajadus saada puhata sünnitusest, mis on emotsionaalselt raskem tüsistusteta sünnitusest;
- vajadus piisavaks leina-ajaks;
- vajadus kogeda mõistmist ja aktsepteerimist;
- võimalus rääkida ja jagada muret;
- vajadus kogeda, et ka vaikselt sündinu vanem on lapsevanem, kelle laps on surnud;
- vajadus lähedaste toetuse järele;
- võimalus tegeleda oma leinaga;
- vajadus süütunnet kergendada läbi sellega seotud mõtete ja kujutluste jagamise.

## Leinav vend ja õde

Lapse lein väljendub vastavalt tema vanuselisele arengule. Lisaks mõjutab tema leina perekultuur. Lapse suhe surma on lihtsam kui täiskasvanul. Ka ei jaksa laps väga pikalt mõtetes ja tunnetes leinata. Ta võib mõneks hetkeks keskenduda leina teemadele ja siis naasta kohe mängu või muu tegevuse juurde. Sellest tingituna võib täiskasvanutel olla tunne, et laps ei mõista päriselt, mis toimub. Laps siiski mõistab olukorda ja leinab arengule vastavalt, aga eemaldumine leinaga seotud teemadest on tema viis end säästa valu liiga suureks paisumisest. Laps tegeleb teemaga just täpselt nii palju kui see on tema psüühikale vastuvõetav ja talutav. Seejuures vajab ta alati võimalust pöörduda raskete teemade juurde tagasi, kui ta on selleks valmis. Täiskasvanutelt eeldab see, et ollakse valmis lapse vajadustele reageerima, tema küsimustele vastama, seletama ja arutlema.

Lapse küsimustele vastamine algab tema kuulamistest, et saada aru, kuidas ta mõtleb ja millisel moel ta endale asju seletab. Lastega rääkides on oluline olla ehe ja siiras. Nende eest ei tohiks varjata tõde, aga neid ei pea koormama detailidega. Tähtis on, et lapsed saavad sündmustest adekvaatse pildi ja nendega jagatakse pere tähtsaid teemasid.

Lastele võib ka nende väikest surnud õde või venda näidata, aga eelnevalt tuleb neid selleks ette valmistada. Surnu vaatamine või katsumine ei tohiks olla sunniviisiline. Kui laps on ette valmistatud, siis tuleb ikkagi uurida veel tema valmisolekut, kas ta tahab surnut näha või teda puudutada. Kui ta ka ühel hetkel ei taha, siis tuleb jätta talle võimalus esialgse otsuse muutmiseks. Sellepärast on hea lapse käest seda korduvalt küsida ja anda teada, et ta võib alati oma otsuseid muuta.

Surnuga kohtumiseks ettevalmistamine tähendab kirjeldamist, mida laps näha võib ning kuidas surnud inimene erineb elavast. Siia juurde kuulub tihti ka arutus, mis on surm nii bioloogilises kui eksistentsiaalses mõttes. Laste jaoks on tähtis saada vastus küsimusele, mis saab inimesest siis, kui ta on surnud. Bioloogilised seletused on küll tähtsad, aga pole piisavad. Laps vajab mõtet elu jätkumisest mingil teisel moel. Eriti koolieeliku jaoks on võimatu mõte, et pärast surma enam midagi ei ole. Seesugune lõplikkus talle ei sobi. Kui lapse seletused ei lähe päriselt kokku täiskasvanute omadega, pole sellest midagi. Lapse kujutlusi on tarvis korrigeerida vaid juhul, kui need on temale hirmutavad või mõnel muul moel liiga traumaatilised.

Lapsed tegelevad leinaga joonistades, rääkides lugusid, arutledes seotud teemadel, mängides. Nad tahavad ka joonistusi, tehtud kingitusi või mänguasju kirstu või hauda kaasa panna ja seda peaks neile võimaldama.

Täiskasvanuid võivad häirida lapse korduvad küsimused või arutelud, aga need on tervenemiseks väga tähtsad. Laps vajab leinamiseks täiskasvanut ja ükskõik kui raske see ka täiskasvanutele ei tunduks, on neil oluline olla selles lapsele toeks. Meil ei peagi kõigele vastuseid olema, me ei pea ka teadma, mida millegi kohta ütelda. Võime ausalt tunnistada, et me ei tea. See ei tee lapse olukorda raskemaks. Talle on tähtis, et tema küsimuste, mõtete ja tunnetega tegeletakse ja et ei väldita tähtsaid arutelusid. Sageli on vanematele lapse mõttekäigud, joonistused ja leinaga seotud tegevused lohutuseks.

Mõned lapsed teevad kõik, et saada vanemaid tagasi endise tasakaalu ja harjumuspärase käitumise juurde. Neile lastele on sel juhul oluline täiendavalt selgitada, miks vanematel on praegu raske. Lapsele on oluline teada, et vaatamata valusale kaotusele jätkub nende pere elu. Kui

ka vahepeal on kurb, valus ja pisarad kipuvad silma, siis kogutakse taas jõuvarud kokku ja üritatakse hakkama saada.

Lastel on oluline õppida raskustega toimetulekut ja vanemate eeskuju on parim õpetus. Kui vanemad julgevad näidata ahastuse hetki ja tunnistada, et mõnikord on väga raske toime tulla ning siis taas leiavad jõu kas või elementaarseks eluga toimetulekuks, saavad lapsed ellu julgustust. Nad saavad teada, et kaotuse ja valu kogemine ei hävita elu, vaid neist on võimalik taas toibuda. Kui aga lapsed jäetakse kõigest kõrvale, siis jääb neil teadmata, kuidas elus valusate kaotustega toime tulla. Samuti jääb neil olukorraga seotud kogemus lahendamata. Kui nad märkavad, et ehedad reaktsioonid on alla surutud ja varjatud, siis õpivad nad, et kaotused on liiga rasked, et neid saaks käsitleda ja nendega toime tulla. Sel moel muutub lastele igasugune kaotus pigem hirmutavaks ja neil on raske leida edaspidises elus usku enda toimetulemise võimesse.

Leinava pere laps võib näidata käitumisega tugevat häiritust, sulguda endasse, eemalduda perest või sõpradest, reageerida erinevates olukordades liigse impulsiivsusega, pühenduda ülima hoolikusega õppimisele või vastupidi, olla kohustuste suhtes ükskõikne ja jätta need unarusse jne. Laps võib käsitleda toimunut valesti ja end imiku surmas süüdistada. Süütunnete kohta võiks lapselt küsida või võtta teema jutuks, kui on märgata mingi käitumist ja väljaütlemisi, mis viitavad, et laps end süüdistab. Arvestada tuleb, et lapse konstruktsioonid, kuidas ta end süüdlaseks peab, võivad olla väga ootamatud ja kummalised. Last ei aita, kui me tema n-ö lapse-likke kujutlusi süüst ei kuula või kiiresti mõttetuteks nimetame. Igasuguse süütunde lahendamine algab inimese enesesüüdistuse ärakuulamisega. Siis saab arutleda, kas ja millisel määral keegi üldse süüdi olla võiks. Aegajalt aitab last, kui talle kinnitatakse, et tema ei ole süüdi. Seejuures tuleb aga lisaks seletada toimunu põhjuseid, miks midagi juhtus, et näidata, kuidas lapse ennast süüdistav käsitus erineb sündmust põhjustanud teadaolevatest faktidest. Vastasel korral ei pruugi meie kinnitus tema süütuse kohta usutav olla.

Laps võib olla õnnetu ka seetõttu, et surnud laps on viinud temalt tähelepanu. Vanemad on kurvad, aga need tunded on seotud surnud lapse,

mitte temaga. Eriti võivad nukrameelsus või ägedamad reaktsioonid võimenduda, kui laps tunneb end ka leinast kõrvale jäetuna, kui vanemad räägivad omaette, varjavad mõtteid ja tundeid ega kaasa last leinaga seotud toimingutesse. Kokkuvõtvalt võib rõhutada, et leinas vajame üksteist, võimalust jagada mõtteid ja tundeid, kuulata teiste kogemusi. Nii luuakse pilt kaotuse sisu ja tähenduse kohta ning kogutakse kokku olemasolevad mälestused. Laps vajab seda kõike samuti nagu täiskasvanugi. Lapsed vajavad sellele lisaks palju informatsiooni, selgitusi, julgustamist või lihtsalt koos olemist. Ilma täiskasvanute vahenduse ja toetuseta on leinamine lapsele liigset ressursi nõudev katsumus, mis võib jätta häirivad jäljed edaspidiseks eluks.

Mõnel puhul võivad teised pereliikmed tahta noort peret aidata, võttes hoolitsuse pere teiste laste eest enda kanda. Nii võidakse viia vanem laps vanavanema või mõne muu sugulase juurde, et lasta vanemaid omaette leinata ja püüdes nii säästa lapsi. Kahjuks ei ole selline valik säästev lastele ega abista peret toimetulekul. Laste jaoks suurendab ootamatu eraldatus vanemaist kaotust veelgi. Eriti väiksematel lastel on raske saada aru, miks peavad nad vanemaist eemal olema. Lisaks veel mure vanemate pärast, kuna lapsed saavad aru, et midagi on valesti. Sellisel hetkel tunneksid nad end kõige turvalisemalt vanema läheduses. See, et vanem kurvastab ja nutab, ei ole lapsele probleem. Mõnel puhul võib küll laps tahta olla vanavanema juures, aga see eeldab eelnevat turvalist suhet. Sellisel juhul tuleb lapse soovidega arvestada. Kaotust ja sellega seotut peavad siis seletama ja teda sündmustega kursis hoidma need, kelle juures laps viibib.

Kui lapsed viibivad kodust eemal, ei pea vanemad lapsevanema rolli vastutust kandma. Vanematele aga tähendab vanemliku kohustuse puudumine ka toimetulekumotivatsiooni kadumist. Paari päeva võrra võib sellel olla nende jaoks abistav mõju, aga pikemalt kestes suurendab laste eemalolek jõuetust, kuna kinnitab veendumust, et ma ei saagi enam eluga hakkama, kuna ma ei suuda oma laste eest hoolitseda.

Pere jaoks osutub keeruliseks, kui ümbruses olevad sugulased või sõbrad hakkavad otsustama, milliseid rituaale toimetada, kuidas lastega peaks käituma, kuidas rääkida toimunust, kas lapsi võtta matusele jne. Sellised



asjad peaksid jääma pere otsustada ja seda tuleb teha koostöös lastega. Lapsi tuleb olukorrast niikuinii teavitada, aga edasise toimimise valikud tehakse juba ühiselt, informeerides ja kuulates ka lapsi. Tähtis on, et pere saaks ühiselt raskusega toimetulekut proovida. Kui selles olulises eluperioodis jäävad pereliikmed üksi või peavad lahutatult raskuste ja valuga hakkama saama, siis on hiljem raske jõuda pere ühise koostoimimiseni. Pereliikmed võivad siis küll üksikult kriisiga toime tulla, aga peres tervikuna jääb kriis lahendamata ja pere laguneb esmalt emotsionaalselt ja hiljem võib see viia ka füüsilise lahkuminemiseni. Kui vanemad lahendavad ja jagavad kahekesi valu, aga lapsi sellesse ei kaasa, jäävad lapsed üksi kõigi koormatega, kusjuures teised ei pruugi sellest midagi teada – väliselt ei pruugi lapse käitumises suurt erinevust olla. Kõike seda arvesse võttes on oluline, et pere oleks leinaperioodil, kõigis raskustes, võimalikult palju koos ja jagaks toimunut ning kuulaks üksteist. See tähendab, et ollakse üksteise suhtes avatud ja ausad, ega kardeta näidata teistele endas toimuvat ega oma reaktsioone.



## Vanavanemad leinas

Vanavanemad on lapselapse kaotusest samuti puudutatud ja ka nemad leinavad. Nemad on samuti enamasti valmistunud uue ilmakodaniku vastuvõtuks ja oodanud seda samasuguse põnevusega kui noor pere. Eriti juhul, kui tegu on esmakordselt vanavanemaks saamisega, on ettevalmistused uueks elukaare etapiks ja rolliks põhjalikud. Vanavanemate jaoks on keerukas küsimus, mis on esmane – oma lein või leinava noore pere toetamine. Tuleb leida viis, kuidas leinata lapselapsest ilma jäämist ja samal ajal toetada oma last ja tema peret. Tihti lisab keerukust asjaolu, et lisaks lapselapse kaotuse valule on vanemal valus vaadata kõrvalt oma lapse ahastust, suutmata selle leevendamiseks midagi olulist ära teha.

Lapse kaotanud vanemaile on hea, kui saab olla lähedastega koos ja ühiselt rääkida ning arutada juhtunut või ka koos kurvastades nutta. Noore pere toetamine võib sageli tähendada, et tuleb panna vahepeal oma lein ja valu kõrvale. Seda on tarvis, et suuta olla tugevate tunnete juures, olla tasakaalustav kõrvalolija, kes jaksab kuulata ja vastu võtta lapse või tema

kaaslase ahastust või ärritust ilma ise ahastusse või ärritusse uppumata. Suures segaduses ja emotsioonide meelevallas olles on tarvis kedagi, kes suudab säilitada mingisugusegi kontakti reaalsusega ja aitab teisi toetada, hoolitsedes vähemalt esmaste eluvajaduste eest.

Noorele perele on suureks abiks, kui nende segaduse perioodil on kõrval keegi, kes laseb neil rahulikult olla segaduses ja meenutab neile aeg-ajalt turvaliselt argivajadusi ning hoolitseb nende vajaduste rahuldamise võimaluste eest. Abistamise ja toetamise juures tuleb aga alati silmas pidada tasakaalupõhimõtet. See tähendab, et toetus ei tohiks muutuda liigseks sekkumiseks ega võtta noortelt ära võimalust iseseisvalt raskustega toime tulla. Kõigile peab jääma raskel ajal võimalus jõukohaseks tegutsemiseks ja otsustamiseks. See aitab kiiremini hingeliselt paraneda.

Mõistetavalt on vanavanemale keerukas ülesanne olla samal ajal toetaja ja leinaja. Seepärast tuleb leida endale võimalus leina kogemiseks. Sageli tähendab see, et headel hoolitsejatel saabub leina emotsionaalsem periood alles pärast seda, kui teised on tunded ja tugevamad reaktsioonid juba läbi käinud. Nii võib tekkida teistes arusaamatus, et kuidas see, kes oli enne nii toimetulev ja toetav, muutub abituks, kui suurem raskus on juba möödas. Mõnikord võib olla niisuguse toetaja jaoks raske see, et tema jääb kurbusega hoopis üksi. Seepärast on tähtis, et pööraksime pärast tasakaalu saavutamist tähelepanu ka enda ümber olevatele lähedastele ja märkaksime just eriti toetaja rollis olnud pereliikme vajadusi. Nimetatud toetaja rollis võib olla ka lapse kaotanud ema või isa või mis tahes pere-liige. Siiski on nii, et kõik, keda lein puudutab, peavad leidma võimaluse leinamiseks ja kõige sellega seotu läbi käimiseks, sõltumata sellest, kui kaua on sündmusest mööda läinud.

Sõltuvalt suhetest, mis vanavanemal on noore perega, saavad nad ka osaleda ühises leinaprotsessis. Lihtsam on juhul, kui erinevate põlvkondade omavahelised suhted on head, jagamine on loomulik ja aktsepteeritakse üksteise erinevat kogemust ning reaktsioone. Sellisel puhul on kõigil leinaga kergem toime tulla. Heade suhete korral on võimalik olla loomulik ja reageerida just nii, nagu see on hetkele kohane. Siis ei pea midagi varjama ega mõtlema, kuidas käituda nii, et teisi ei häiriks ega satuks nende kriitika alla. Kui peame muretsema teiste häirimise või negatiivsete hinnangute

pärast, siis pärsib see meie leinaprotsessi ja nõuab lisaenergiat niigi raskel eluperioodil. Head suhted võimaldavad aga turvaliselt näidata tundeid, kurvastada, nutta ning ka läbi pisarate nalja visata. Üksteise reaktsioone aktsepteerides anname võimaluse igaühele just tema jaoks parimal moel läbi leinaprotsessi liikuda.

Mõnel puhul võivad aga sellise kaotuse juures võimenduda põlvkondadevahelised suhtlusraskused. Nähes noorte häda võib saada vanema põlvkonna esindajast elu korraldaja, kes hakkab suunama, kuidas tuleb nüüd käituda. Võetakse endale õigus otsustada, mis on õige ja kõigile hea. Siiski saab seda, mis tundub leinava noore pere liikmele hea, tõeliselt teada vaid tema ise. Kui ta ka seda mingil hetkel ei tea, siis tuleb anda aega nõutuseks ja lahenduse otsimiseks. Vajadusel võib vaid ettevaatlikult suunata, seejuures aktsepteerides noore enda valikuid, mis võivad olla soovitudest väga erinevad. Toetajale on alati tähtis, et abivajajal säiliks vabadus ise otsustamiseks ja valikute tegemiseks. Noori järglasi toetades tuleb leida tasakaal juhendava ja aktsepteeriva ning vabadust andva toetamise vahel. Kindlasti peaks vältima domineerimist ja noorte elu üle otsustamist.

Noore pere jaoks võib lapsest ilma jäämine lisaks loobumisvalule olla seotud ka süü- ja häbitundega. Mõnikord tuntakse end süüdi just vanemate ees, et nendele on pettumust valmistatud ja nende vanavanemaks saamise ootusi ei ole täidetud. Läbi vanemate jõuavad noore pereni ka varasematelt põlvkondadelt pärandatud suguvõsa arusaamad, hoiakud ja ootused. Sellise minevikupärandi taustal võib noorel perel olla häbi ebaõnnestumise pärast vanemaks saamisel. Süü- ja häbitunnet võib tunda eriti loote või imiku kaotanud ema. Just ema tunneb end eriti vastutavana, kuna tema on uue elu algusega füüsiliselt seotud.

Süüdi võivad tunda end ka vanavanemad. Mõnel puhul süüdistatakse end, et on pärandatud edasi nii halvad geenid või suguvõsa hädad. End süüdistatakse väheses abi pakkumises või heidetakse endale ette, et ei manitsetud piisavalt last ootavat ema ettevaatlikkusele. Enese süüdistamisega kaasneb sageli teiste süüdistamine. Nii võib noor peregi saada kuulda mitmeid süüdistusi kas mõtlematuse või vähesee enese eest hoolitsemise

kohta jne. Mitmesugused süüdistused võivad tulla väimehe või minia ja tema suguvõsa aadressil. Lõpuks võib vanavanema segadus viia isegi selleni, et noor pere saab etteheiteid leinamise ja toimetulekukatsetuste eest. Mõistetavalt ei toeta leinaga toimetulekut ükski süüdistamine või kriitiline manitsus. Pigem näitab see süüdistatavale, et tema olemine ja lahendused ei ole vastuvõetavad ning see tekitab lõhe suhetes, mis võiksid olla toetavad. Niisuguse käitumise juures mõeldakse sageli, et aidatakse seda, keda kritiseeritakse, aga kriitika saab olla abistav vaid juhul, kui elu on üldises plaanis tasakaalus. Valusa kaotuse korral pole niisugune abi kuidagi abistav, vaid pigem veelgi enam jõuetuks tegev.

Selleks, et võiksime parimal moel leinaga toime tulla, tuleb leida viise, kuidas hoida või parandada erinevate põlvkondade vahelisi suhteid. Selliste suhete olemasolu ja toetus pakuvad olulist abi raskustega toimetulekul.

Lapse kaotuse kriisi korral oleks hea, kui vanem põlvkond võtaks esmalt endale kohustuse ületada suhtlusraskused, mis takistavad vastastikuse toe pakkumist. Peamiselt tähendab see noorte valikute ja tegevuse aktsepteerimist ning nende tunnustamist iseseisvatena. Kui aga noorel perel on jaksu teha midagi suhete paranemise või hoidmise heaks, siis pikemas perspektiivis on sellest rõõmu kõigil. Samas ei tohiks ka siin kaotada tasakaalu. Noorte ülesanne on esmalt tulla toime oma raskustega ja alles siis toetada teisi. Lapsed ei peaks siiski nii keerulises elusituatsioonis võtma rohkem vastutust vanemate eest, vaid pigem hoolitsema enda tasakaalu taastamise eest.

Põlvkondadevahelistel suhetel on meie elus küllalt suur tähtsus ka juhul, kui me ise neid oluliseks ei pea, ja ka siis, kui oleme suhted katkestanud. Me oleme alati seotud perekonnaga, kellest me pärineme, ja see mõjutab meid pidevalt. Meil pole muid valikuid kui see, kas olla teadlik suhete mõjust või mitte, kas arvestada mõjude reaalsusega elus või mitte. Mida enam teadlikkust, seda vähem tundmatut ja ootamatut mõju see meie elus avaldab. Kõike on võimalik pöörata enese kasuks. Minevikust tulenev võib tunduda meile sageli koormavana, aga sellel on alati ka teine külg, mis on seotud meie jaoks väärtusliku ressursiga. Ressursi üles leidmiseks on kohati tarvis vaeva näha, kuid see tasub enamasti kuhjaga ära.

## Sõbrad ja tuttavad leina juures

Lapse kaotusega seoses on vanematel tarvis leida lahendus küsimusele, kuidas suhelda edasi teiste inimestega lähikonnas. Kas ja mida ütelda sõpradele, tuttavatele, kolleegidele, naabritele jne. Kaotusest ei ole kerge rääkida. Valusad on hetked, kui keegi küsib lapseootuse kohta või uurib, kas võib neid õnnitleda. Kui teised ei tea pere kaotusest, siis võib tekkida kergesti olukord, mis ohustab vaevaga saavutatud emotsionaalset tasakaalu. Nii võib juhtuda, et hirm teiste inimeste küsimuste ees võib panna pere isolatsiooni. Sellepärast on vanemaile lihtsam, kui võimalikult paljud nende ümbrusest teavad toimunud. Teistele jagatud sõnum võiks olla lihtne teade, et laps suri enne või peatselt pärast sündi. Soovi korral võib lisada mõne täpsustuse ja vastata küsimustele. Kui aga ei soovi küsimustele vastata, saab ka ütelda, et ei taha või jaks sellest rohkem rääkida.

Kui ei ole endal jaksu sõnumit levitada, võib seda paluda teha mõnel pereliikmel või sõbral, keda usaldatakse. Neil usalduslikel inimestel võib paluda kurba sõnumit levitada koos lapse kaotust kogenud vanemate soovidega, kuidas nad tahaksid, et nendega käitutakse. Enamasti on raske taluda haletsemist. Selle vältimise palve võib olla üks juhistest, mida kurva sõnumiga koos edastada palutakse. Samuti võib anda juhiseid, kuidas soovitakse suhelda edaspidistel kohtumistel. Näiteks võib soovida, et teised ei uuriks toimunu kohta üksikasju või ei võtaks seda valusat teemat üles ilma asjaosaliste algatuseta.

Sageli kardavad sõbrad ja tuttavad kaotust kogenud perega suhelda. Kardetakse häirida või midagi valesti teha, ei osata käituda või ei teata, mida ütelda. Enamasti on sõprade eemalehoidmine valus ja pettumust valmistav. Seepärast võib anda neile teada, et kontakti võtmine ja kokkusaamise kutsed on endiselt oodatud. Mõne aja möödudes võib tekkida soov elus osaleda ning selle juures on teistelt tulnud ettepanekud abiks.

Alati on lihtsam jõuda tasakaalu taastumise ja varasema elu harjumuspäraste rütmide juurde, kui ümbruses teatakse toimunud ja osatakse käituda. Siinjuures on abiks, kui kaotust kogenud õpetavad ümbritsevaid

inimesi ennast toetama, andes teada, mis neile sobib ja kuidas nad soovivad, et nendega suheldaks ja käitutaks. Kuna teistel ei pruugi olla sarnast kogemust, siis ei suuda nad ise leida õiget viisi suhtlemiseks.



# Kuidas aidata lapse kaotanud vanemaid

## Toetamine

Lapse surma kogenud pere kõrval on enamasti ikka keegi, kes on valmis neile toeks olema. Siiski jääb tihti toetus saamata, kuna pereliikmed ja sõbrad ei tea, kuidas olla sellisele perele abiks, mida ütelda, kuidas käituda. Tuntakse muret, et võidakse kuidagi rohkem haiget teha. Seepärast on siin lühike kokkuvõtte abistamise juures olulistest pidepunktidest.

- Ole kohal ja kuula avatult ning ilma eelarvamuste või hinnanguteta.
- Kui ollakse valmis rääkima, siis küsi mis ja kuidas juhtus.
- Kui juba kuuldud lugusid räägitakse uuesti, siis ole valmis neidki kuulama.
- Kuula, millised on lood lapsest, tema ootamisest, kasvamisest – aita muuta laps reaalseks, et oleks, mida mäletada ja mälestada.
- Kuula süütunnet puudutavaid kirjeldusi ja ära rutta neid lõpetama, lase enesesüüdistus lõpetada ja alles siis arutle süüdi olemise tegelike võimaluste üle ning aita süütunnet vähendada.
- Kuula erinevaid emotsioone ja ära püüa reaktsioone pidurdada (pidurdamine on vajalik vaid juhul, kui reaktsioonid on kellelegi ohtlikud).
- Kui tead midagi, mis võiks aidata, siis jaga infot.
- Kui sul on endal mõni sarnane kaotuse kogemus ja tead midagi, mis võiks aidata, siis võib ka oma kogemust jagada ning anda mõne lihtsa juhise esmaseks toimetulekuks, aga selle soovitusel täitmisele ei tohiks kedagi sundida.
- Lase leinajal valida ise lahendused ja leinamise tempo, ära kiirusta tagant ega kritiseeri tema viisi leinata.

Pea meeles, et koos olemine on tähtsam ükskõik millisest lohutavast sõnast, õpetusest või n-ö õigest vastusest. Leinas on suurim kingitus toetava hoiakuga inimese kohalolek ja sageli polegi enamat tarvis. Kellegi valmisolek olla koos leinas inimesega võib olla piisav toetus, et too leiaks üles jõuvarud, mille varal elu jätkata. Uus lootus ongi see, et vaatamata kogetud kaotusele leiame jõudu ja tahet elu jätkamiseks ja oleme valmis avastama selles ka põhjuseid röömustamiseks. Uus lootus sünnib, kui suudame elu aktsepteerida sellisena, nagu see on, ja muuta valusad kogemused elu osaks selliselt, et neist saab meie elu tugevuse ehituskivi.

## Sõbrad ja tuttavad

Pärast lapse kaotust on vanemate jaoks lein alati kohal – see on miski, mis ei kao iial. Kui sõbrad ja sugulased ei küsi juhtunu kohta ega tunne huvi, kuidas perel läheb, ei räägi surnud lapsest ja ei arvesta leinavate vanematega, tunnevad vanemad, et nad on teistest ära lõigatud.

### Leinav pere vajab oma sugulastelt ja sõpradelt:

- et austataks perekonda, nende last ja seda, mida nad läbi elavad. On tähtis anda perele teada, et nad on olulised ja ka laps, kes suri, on oluline;
- tuleb arvestada, et iga inimene leinab erinevalt, nii ka sina. Lapse kaotus mõjutab lisaks perele ka kõiki neid ümbritsevaid inimesi. Aktsepteeri nii leinavate vanemate kui ka enda tundeid;
- sugulus- ja sõprussuhete püsijäämist, tõrjumist isiklikult võtmata – isegi kui pere annab kurbuses ja leinas mõista, et ei soovi kedagi enda lähedale ning tõukavad eemale pakutava abi ja toetajad;
- et ei räägitaks tulevikust, sest nad on alles protsessis, et leinata unistusi, lootusi, ootusi ning tulevikku, mis seoses surnud lapsega olemata jääb;
- et sugulased ja sõbrad peavad juhtunut meeles ka siis, kui sellest on aega mööda läinud;
- et nad võiks rääkida lapsest, sündmusest ja oma tunnetest mitte ainult esimestel nädalatel/kuudel, vaid ka hiljem. Kõige rohkem võib teha haiget see, kui lähedased püüavad piinlikult vaikida, kartes, et rääkimine teeb haiget;

- et nende kurbust ja pisaraid ei kardetaks;
- et lohutuste ja pinnapealsete sõnade asemel pakutaks tuge ja praktilist abi;
- et nad ei peaks tugevad olema, eriti kellegi teise pärast;
- mõistmist, et ka neile endale on hirmutav ja ootamatu, kui keeruline ja pikk on lein;
- et neid ei survestataks mõtlema juba uue raseduse ja beebi peale.

#### Nõuanded sugulastele ja sõpradele:

- Julge tunda kaasa perele, näidates välja tundeid ja hoolivust
- Ole ettevaatlik sõnadega ja lohutusega nagu:
  - „Aeg parandab kõik haavad.“
  - „Hea, et te olete nii noored.“
  - „Püüa sellele mitte mõelda.“
  - „Elu peab edasi minema.“
  - „Ole tänulik, et sul on veel üks laps.“
  - „Küll te saate veel lapsi!“
  - „Kellelegi ei anta rohkem, kui ta kanda suudab.“
  - „Ole tugev, su abikaasa vajab seda.“
  - „Kuidas sul läheb, kas oled juba üle saanud?“ jne.
- Kuna lapse surm on täiskasvanutele ebaloomulik ja mõeldamatult valus, siis lähedasena on oht, et võid lohutades minimeerida surma ja leina. Piisab, kui oled lohutamata, liigselt rääkimata, leinavate vanemate jaoks olemas.
- Julge tunda huvi surnud lapse vastu, ole valmis, kui pere tahab jagada oma lugu ja näidata pilte.
- Ära karda pisaraid, kui leinavad vanemad nutavad. Lase neil nutta ilma lohutamata, ulata salvrätikupakk, kui nad seda vajavad. Ära karda ka oma pisaraid näidata.
- Ole teadlik sellest, et leinavatele vanematele on hirmutav ja ootamatu, et lein on nii pikk ning kergendus, mida loodetakse, ei tule kiirelt. Ole mõistev ja anna aega.
- Isegi kui möödab aastaid, on sobilik küsida, et anda vanematele võimalus rääkida surnud lapsest.
- Ära kõhkle ise kontakti hoidmast, et küsida, mida leinav perekond vajab.

## Töökaaslased ja tuttavad

Olenemata sellest, kui lähedane oled pärast lapse surma leina läbi elava inimesega, ei jäta selline sündmus kedagi ükskõikseks. Kindlasti tekib palju küsimusi ja tahaks teada rohkem, et rahustada endas tekkinud hirmu ning ärevust.

#### Selleks mõned soovitused:

- Anna vanematele teada, et mõtled nende peale; nii nemad kui surnud laps on olulised ning tunned neile kaasa.
- Küsi otse töökaaslaselt, kuidas ta soovib, et temaga käitudes kurbust ja kaastunnet välja näitaksid.
- Julge tunda huvi isegi siis, kui te ei ole väga lähedased.



# Kuidas edasi?

## Järgmise raseduse planeerimine

Selleks, et järgmine rasedus kulgeks hästi, on oluline, et rasedust jälgival naistearstil või ämmaemandal oleks piisavalt infot naise tervise ja võimalike rasedusriskide kohta. Järgmise raseduse planeerimine algab osaliselt juba pärast lapse kaotust toimuval sünnitusjärgsel kontrollil. Oluline on analüüsida juhtunut ja püüda leida võimalikke põhjusi ning terviseriske, sageli on põhjuse täpsustamiseks vaja emale teha lisauuringuid. Vajadusel tehakse emale uuringud hüübimissüsteemi- ja suhkruainevahetuse häirete, autoimmuunsete haiguste ja kilpnäärme talitlushäirete välistamiseks. Kui leitakse näiteks haigus, mille tõttu on naisel kõrgem trombide tekkerisk, võib olla vajalik süstitava verdvedeldava ravimi kasutamine varasest rasedusjärgust alates või isegi juba rasedust planeerides.

Kui emal esineb kroonilisi haigusi, on tähtis need võimalikult hästi kontrolli alla saada juba enne uue raseduse teket. Vahel on vaja muuta raviskeeme, et leida ema raviks võimalikult efektiivsed, kuid samas rasedusele piisavalt ohutud ravimid. Selleks võib olla vajalik suunata naine eriarsti konsultatsioonile. Mõnel juhul on pärast ravi muutmist vaja ema jälgida kuue kuu kuni aasta jooksul ning alles siis, kui on kindel, et ema tervis püsib hea ja uued ravimid sobivad, võib planeerida rasestumist. Oluline on ka see, et ülekaalulised naised püüaksid enne uut rasestumist saada kehakaalu normi või selle lähedale, suitsetavad naised vajavad nõustamist suitsetamisest loobumiseks. Kindlasti on oluline psühholoogiline ettevalmistus uueks raseduseks.

Üldiselt jälgitakse naise järgmist rasedust tavapärase raseduste jälgimise skeemi järgi, vajadusel toimuvad visiidid sagedamini ja tehakse lisauuringuid. Raseduse viimasel kolmandikul võib naine vajada uuringuid loote kasvu ja seisundi täpsemaks jälgimiseks, näiteks ultraheli- või doppleruuringuid, kardiotokograafiat. Sünnitusviisi valikul tuleb arvestada paljude teguritega

ning see otsustatakse individuaalselt. Kui ema ja loote seisund seda lubab, siis soovitatakse naisele loomulikku (ehk vaginaalset) sünnitust.

## Järgmine ootus

Lapse kaotusele järgne lapseootus on ärev ja hirmuderohe aeg. Palju pööratakse tähelepanu igasugustele märkidele ja vihjetele, mis võiks järjekordsest ohust hoiatada. Vaatamata sellele, et tõenäosus mingite tüsistuste kordumiseks on väike, ollakse ikka mures. See on ka täiesti mõistetav, kuna turvalisus ja usk õnnestumisse on tõsiselt kõikuma löönud. Eelnev kogemus ei lase enam vaadata tulevikku varasema rahu ja meelekindlusega. Pisut on sellisel puhul abiks, kui saab spetsialistidele hirmude kohta küsimusi esitada ja kui tehakse looteuuringuid. Siiski ei saa päriselt suurenenud ärevust kaotada. Kui järgmine laps sünnib probleemideta, lisab see kindlust ka edaspidiseks.

Järgmise lapse saamise aeg selgub tehtavate uuringute vastuste ja vanemate ning arsti vahelise koostöö tulemusena. Samuti on oluline vanemate psüühiline valmisolek. Kui surm on lõpetanud vastalanud elu ja võtnud vanemalt võimaluse olla vanemad, soovitakse sageli saada kiiresti uus laps. See on loomulik osa kaotusest toibumise plaanist. Siiski tuleb pidada meeles, et uus laps ei lahenda eelmise lapsega seotud leina. Lapse kaotuse leina lõpule käimine on ka tulevase lapse seisukohalt tähtis. Järgmine laps ei tohiks olla surnud lapse asendaja. Uuel lapsel on õigus elada enda elu, mitte olla kompensatsioon. Eelmise lapsega seotud ootuseid ei saa kanda üle uuele lapsele. Kui esimene laps sureb, siis järgmine laps on pere teine, mitte veel kord esimene laps. Igale lapsele peab jääma oma koht pere arenguloos. Seetõttu ei ole võimalik mõelda surnud last olematuks või püüda teda unustada. Ka hilisemad lapsed peavad teada saama, et enne neid on olnud keegi veel. See aitab neil mõista vanemaid ja ka iseenda elu, kuna väga oluliselt pere elu, väärtusi, hoiakuid ja valikuid mõjutav muutus jätab jälje kogu pere dünaamikale. Raske on elu mõista ja kontrollida, kui me ei mõista oma hirmude või muude reaktsioonide algpõhjust.

Vanemate jaoks on väga keeruline olukord, kui oodatavatest kaksikutest üks sureb. Siis tuleb leida viis, kuidas samaaegselt leinata ja rõõmustada.

Keerukust lisab asjaolu, et vähesed lähikonnast teavad kahe lapse ootusest. Vanemad võtavad vastu õnnitlusi, aga toetus leinas jääb saamata. Sellepärast on oluline jagada rõõmusõnumi kõrval ka kurba teadet. Mõistagi aitab alles jäänud lapse olemasolu ravida kaotusvalu, aga ilma leinamata ei ole võimalik elu tervikpilti kokku panna. Ühe kaksikuist kaotanud vanemad on ikkagi vanemad, kelle üks laps on surnud, ja see tühi koht on osa nende elust. Allesjäänud laps ei saa elada kahe eest. Kui aga lein jääb läbi käimata, langeb elavale lapsele paratamatult kohustus täita ka puuduoleva lapse koht. Kui kaotus pole meie mõtetes saanud teadlikuks reaalsuseks, kanname kaasas kõiki mineviku ootuseid ja püüame neid täita ning anname selle ülesande ka teistele pereliikmetele edasi.

Tervenemise ja edaspidise toimetuleku seisukohalt on tähtis teada, et mida paremini mõistame oma valu, kurbust ja leina, seda vähem oleme elus häiritud mõjutustest, mis võivad meie tasakaalu rikkuda või seada takistusi toimetulekule. Inimestel on palju ressursse, et elu valudega toime tulla. Palju on abi ka lähedastest ja sõpradest. Siiski ei peaks häbenema või kartma otsida valusate elumuutuste korral abi väljastpoolt lähiringi, professionaalsetelt aitajatelt. Sageli ei ole tarvis palju ja piisab kriisi esmaabist. Vähenegi abi võib aidata anda esmase tõe, et kaotustega toime tulla.

