



Are ja Triinu mais sündinud Andrega.
Triinu tahab nüüd pühenduda teiste
perede aitamisele, kelle tee beebini on
sama pikk olnud.

Kolm rasedust, kaks sünnitust, üks laps

*“Minu esimene lapseootus lõppes emakavälise raseduse tõttu ja õnnetul kombel jäin ilma ka munajuhadest. Arvasin siis, et kibedamaid pisaraid pole võimalik valada. Paraku eksisin,” kirjutab viljandlanna **Triinu Tints** (31).*

FOTOD: TEEVI PIHLAK

Kui ma 2013. aasta sügisel esimest korda rasedaks jäin, muretsesin, kuidas ma tollase elukorralduse juures küll last kasvatada suudan – ülikooliõpingud olid pooleli, töö ma ei käinud. Sel ajal ei osanud ma aimatagi, et rasedus katkeb, ning hetkeks, mil lapse lõpuks rinnale saan, jõuan lõpetada ühe ülikooli, astuda teise ja vahetada nii töö- kui ka elukohta.

Kui olime kurvast läbielamisest, raseduse katkemisest toibunud, seadsime abikaasa **Arega** (31) samumud viljatusravikliinikusse. Uurisime, mis võimalused meil on edaspidi last saada.

Infot oli esialgu väga palju, päris keeruline oli kõike mõista, aga olime positiivsed ja otsustasime edasi minna samahaaval. Et meil muid takistusi peale munajuhade puudumise uurintgutel ei tuvastatud, anti kunstlikule viljastusele roheline tuli. Olin kindel, et kuuleme varsti häid uudiseid.

Kunstliku viljastuse pikk tee

Esimene katse 2014. aasta suve hakul oli n-ö täisring. See tähendab arsti määratud hormoon-süste, ravimeid ja vitamiine, et stimuleerida keha munarakke tootma ja vabastama. Muna- ja

seemnerakud ühinevad katseklaasis. Kui muna-rakud õnnestub viljastada, toimub siirdamine ehk embrüod viiakse naise emakasse – maksimaalselt kolm korraga. Loodetavasti üks neist embrüotest pesastub ning hakkab arenema. Meie lootused olid kõrged ja... ka kukkuda oli väga valus. Saime teada, et katse ei õnnestunud.

Järgmised katsed oli sama aasta augustis ja oktoobris. Need kaks olid n-ö kül-maringid ehk varasemast täisringist olid külmas ootamas viljastatud rakud, mis sulatati üles ja siirdati emakasse. Edasi tuli uus täisring 2015. aasta märtsis, kaks külmaringi sama aasta mais ja septembris. Ja mitte ühelgi korral ma ei rasedunud! 2015. aasta lõpus oli uus täisring,

kuid siirdamine jäi ära, sest mul leiti emakast polüübid, mis tuli enne eemaldada. 2016. aasta mais tehti jälle külmaring. Seekordne katse oli teistsugune kui varasemad – täiesti ravimivaba ja rihitud minu loomulikkude tsükklisse. Selgitasin testidega välja ovulatsiooniaja ning arstid siirdasid emakasse kaks tublit embrüot.

Tegelikult olin toleks ajaks juba lootuse kaotanud. Mõtlesin, et teeme selle katse veel ära ja kui ei õnnestu, peame vahet. Ma lihtsalt ei jõudnud enam! Iga katse järel vajusin musta auku ja iga kord imestasin, kust ma selle jõu sain, et uuesti proovida. Pidev pinge ja pärast →

Ma poleks seda
ka jubedaimas
unenäos ette
kujutanud.



Pärast viit aastat, mille sisse jäi 11 katset, palju kurbust ja pisaraid, sündis soojal kevadööl meie pikalt oodatud poja.

→ ebaõnnestumisi tulvav enesehaletsus mõjusid laastavalt. Tundsin, et kogu mu ülejäänud elu seisab, käin ainult arstil, võtan ravimeid, elan kindlast kuupäevast kuupäevani, ootan ning ikka ja jälle pettun. Mul oli lõpuks juba valus taluda teiste rasedusuudiseid: tundus, et kõik jäävad rasedaks ja saavad lapsi, välja arvatud mina.

Age seekord õnnestus! Lõpuks ometi! Reedel, 13. mail tegin rasedustesti ja nägin kahte triipu. Rasedusaeg oli ideaalne. Mul polnud ei iiveldust ega miskit, kõik uuringud olid korras. Olin iga päev tänulik lapse eest, keda ootan.

Ja siis juhtus midagi, mida ma poleks ka jube-daimas unenäos ette kujutanud. 23. septembri hommikul voolus suurenes. Olin kuulnud, et seda võib raseduse ajal juhtuda, ega osanud midagi kahtlustada. Öhtul tundsin tugevamaid toonuseid, kuid pidasin neidki esialgu normaalseks.



Mis on kogemusnõustamine?

Nõustamise ja toetamise viis, mispuhul inimene, kes on ise kriisi läbi elanud, jagab oma teadmisi ning pakub sarnase olukorraga silmitsi seisvale inimesele tuge.

Triinuga saad ühendust FB-lehel [facebook.com/KogemusnõustajaTriinu](https://www.facebook.com/KogemusnõustajaTriinu) või meilil kogemusnoustaja.triinu@gmail.com.

Järgmisel hommikul helistasin ämmaemanda nõuandetelefonil ja mul soovitati igaks juhuks haigla erakorralisse vastuvõttu minna. Mäletan nii selgelt arsti nägu, kui ta ütles, et lootevesi tilgub ja emakakael on avanenud... Mind võeti kohe haiglasse ja pandi tilguti alla. Arst rahustas ja ütles, et kui õnnestub kokkutõmbed peatada, saab ehk emakakaelale tugiõmbluse paigaldada ning last edasi kanda. Kuid paari tunni pärast puhkesid looteveed ja enam polnud midagi teha, sünnitegevus oli alanud.

Õudusunenägu

Mind viidi sünnitustuppa ja mõne tunni pärast sündis meie armas pojake – 22. rasedusnädalal. Ta viidi lastehaiglasse, kus ta kuus päeva elas ja siis ingliski sai. Tema lahkumise ajal istusime abikaasaga inkubaatori juures ning laulsime talle unelaulu. Seda unelaulu ei suuda ma enam kunagi laulda ega kuulata, ilma et mul silmad märjaks ei läheks ja klomp kurku ei tõuseks...

Ma ei mäleta ajast pärast poja surma suurt midagi. Septembrist jaanuarini oli väga raske aeg. Esialgu käisin iga päev surnuaias. Tähtsin, et küünal pidevalt põleks, sest muidu on tal seal nii külm ja pime... Käisin edasi ülikoolis, aga siiani imestan, kuidas ma üldse õpitud sain. Peamiselt möödusid mu päevad netist teiste inimeste läbielamisi otsides. Seal sattusin ka inglilaste Facebooki-gruppi ning tutvusin MTÜ Vaikuse Lapsed tegijatega, kelle eesmärk on toetada →

MTÜ Vaikuse Lapsed

Ühing toetab peresid, kelle beebi suri enne sünnitust, sünnituse ajal või vahetult pärast sünnitust. Nende koduleht on vaiksed.ee ja FB-leht [facebook.com/vaiksed](https://www.facebook.com/vaiksed).

→ vanemaid, kelle lapsed on surnult sündinud. Neilt pärineb mälestustekarbi idee. Karp sisaldab esemeid, mida vanematel on võimalik siduda oma lahkunud beebiga, ning neid jagatakse haiglates lapse kaotanud vanematele.

Saime meigi lastehaiglast mälestustekarbi, kus olid papud, müts ja tekike, millega lapse katsime ja lahangule saatsime. Veel olid karbis infomaterjalid, kiri ja küünal. Siiani on karp mu magamistoas riulil. Kui olen kurb ja mõtlen oma inglipojale, võtan selle riulilt ning vaatan pojaga seotud pilte ja asju. Hakkasin ka ise MTÜs vabatahtlikuks ja läbisin mälestustekarpide juhendajate

programmi. Kõik see aitas mul eluga mingil viisil edasi minna.

Pärast poja surma tegime veel kaks kunstliku viljastamise katset, mõlemad täisringid. Viimane neist oli mullu septembris ja see õnnestus. Algul läks kõik üle kivide ja kändude, kohati oli olukord ärev ning varitses oht, et rasedus katkeb. Ma polnud üldse kindel, et mul last lõpuni kanda õnnestub. Kuid hästi läks! Olin väga heade arstide jälgida ja kuna eelmise lapseootus katkes, sest emakakael vajus lahti, tehti mulle seekord tugiõmblus.

Raseduse ajal alustasin kogemusrõustaja õpinguid arengukeskuses Avitus. Olin saanud hulga väärtuslikke kogemusi – emakaväline rasedus, munajuhade eemaldamine, viljatus, mitmed ebaõnnestunud viljatusravitsükliid, IVF-rasedus, enneaegse lapse sünd ja surm... ärevus ja hirm. Olin nii palju läbi elanud, et tekkis soov abistada ja toetada neid, kes peavad sama tee läbi käima. Mulle oldi raskel ajal toeks ning tundsin, et nüüd on minu kord midagi tagasi

anda neile, kes seda soovivad ja vajavad.

Aeg teisi toetada

Märgiline on, et päev pärast embrüote siirdamist oli esimene kogemusrõustajate õppepäev ning kevadel, väljaõppe lõpupeol, hakkasin sünnitama. Pärast viit aastat, mille sisse jäi 11 katset, palju kurbust ja pisaraid, sündis soojal maikuuööl meie perre pikalt-pikalt oodatud pisipoja.

Sel sügisel hakkasin õppima sihtasutuses Väärtustades Elu raseduskriisirõustajaks. Minu ünistus on tegutseda kogemus- ja raseduskriisirõustajana ning pere- ja sünnitoetajana. Tunnen suurt soovi aidata naisi, mehi ja nende lähedasi, kes peavad silmitsi seisma keerulise lapseootuse, raseduse katkemise või katkestamise, raske sünni ja lapsevanemaks kasvamise muredega. Minu arust suudab inimene, kes on ise sama läbi elanud, mõista ja aidata eriti hästi. Raskesse olukorda sattunud on aga lihtsam suhelda ja abi vastu võtta, kui ta teab, et teda toetav inimene on ise midagi sarnast kogenud.☺

3 KÜSIMUST NAISTEARSTILE

Vastab Ida-Tallinna keskhaigla naistekliiniku vanemarst dr Ele Tammemäe.

1. Miks tekib emakaväline rasedus?

1000 rasedusest ligi 20 on emakavälised. Kõige sagedamini ehk 98%-l juhtudest tekib emakaväline rasedus munajuhas, harvem munasarjas, emakakaelas, kõhu-koopas või varasema keisrilõike korral emakaarmi piirkonnas. Riskifaktorid on varasem emakaväline rasedus, põetud väikevaagna- ja munajuhapõletik, viljatus ja kunstlik viljastamine ja vanus üle 35 aasta.

Emakaväline rasedus ei saa normaalselt lõpuni areneda. Mõnikord, 44–69%-l juhtudest raseduse areng peetub spontaanselt ja tekkinud raseduskolle imendub ise.

Emakavälise raseduse korral on kasutusel tabletiravi. Kui see ei anna tulemust või pole näidustatud, on vaja raseduskolle kirurgiliselt eemaldada. Enamasti tehakse laparoskoopiline operatsioon. Eemaldatakse raseduskolle ja vajadusel ka munajuha.

2. Mis on enneaegse sünnituse ohumärgid?

Enneaegseks peetakse sünnitust, mis toimub 22. ja 36. (+ 6 päeva) rasedusnädala vahel. Kogu maailmas sünnib igal aastal ligi 15 miljonit last enneaegselt ja see arv kasvab.

Riskifaktorid on varasem enneaegne sünnitus, mitmikrasedus, preeklampsia, probleemid emaka, emakakaela või platsentaga, põletikud, kroonilised haigused (nt kõrgvererõhktõbi, diabeet), loote väärarengud, liigne lootevee hulk.

Sünnituse enneaegselt algusest annavad märku:

- regulaarsed emakakokkutõmbed,
- pingetunne alakõhus ja/või seljas,
- tavapärasest erinev tupevoolus, veritsus tupest,
- lootevete puhkemine.

Üheks enneaegse sünnituse põhjuseks on rasedal esinev emakakaela puudulikkus, mille tagajärjel emakakael

avaneb ja lootevesi puhkeb. Mõnikord on abi emakakaela tugiõmbluse panekust raseduse esimese trimestri lõpus.



3. Millest sõltub, kas kunstlik viljastamine õnnestub? Miks mõnel on vaja kaht, teisel kümnet katset, enne kui laps sünnib?

Kunstliku viljastamise ehk IVFi õnnestumine oleneb embrüo kvaliteedist, naise tervislikust seisundist ja vanusest. IVFi korral on õnnestumise tõenäosus 15–20% ravikuuri kohta. Maailma esimene IVF-laps sündis 1978. aastal, Eestis 1995. 2013. aastal moodustasid IVF-lapsed juba 2,9 % pisikeste eestlaste sündidest.