

LEICHTE  
SPRACHE

# Frühe Fehlgeburt in den ersten 12 Wochen



Aufklärung und Infos  
für München und Umgebung

# Nehmen Sie sich Zeit !

Es ist sehr traurig,  
wenn eine Schwangerschaft früh endet.  
Weil das Baby im Bauch von der Mutter stirbt.

Viele Frauen und Familien  
fühlen sich dann überfordert.

Sie müssen Dinge entscheiden,  
obwohl sie noch unter Schock stehen.

Es ist wichtig: Sie dürfen sich Zeit nehmen!

Entscheiden Sie in Ruhe,  
wie es weitergehen soll.

Dieses Heft soll Ihnen dabei helfen.

Wir zeigen Ihnen,  
welche Möglichkeiten und Rechte  
Sie haben.

Verena Dietl,  
Bürgermeisterin München



## Das steht in diesem Heft:

Was ist eine Fehl-Geburt ?	3
3 Möglichkeiten, was Sie tun können.	6
Wie eine Kleine Geburt abläuft	10
Rechte und Möglichkeiten	13
Trauer nach einer Fehl-Geburt	16
Hilfsangebote in und um München	19

## Was ist eine Fehl-Geburt ?

Manchmal geht  
in der Schwangerschaft  
etwas schief.

Und das Baby stirbt  
im Bauch von der Mutter.

Das nennt man  
Fehl-Geburt.

Viele Frauen erleben  
eine Fehl-Geburt.

Das ist immer sehr traurig.



Das Baby im Mutter-Bauch  
nennt man: **Embryo**.

Es gibt  
verschiedene Gründe,  
warum ein Embryo stirbt.

Zum Beispiel:

- Manchmal kann das Baby im Bauch nicht wachsen.
- Der Körper von der Mutter kann das Baby nicht gut versorgen.



**WICHTIG:**

Die Frau ist nicht schuld.

Jede Frau kann  
eine Fehl-Geburt haben.



Wenn Sie mehrere Fehl-Geburten hatten:  
Dann sprechen Sie bitte  
mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Bitte lassen Sie sich helfen.

# Es gibt verschiedene Arten von Fehl-Geburten.

## Spontane Fehl-Geburt

Die Frau bekommt Blutungen und Krämpfe.

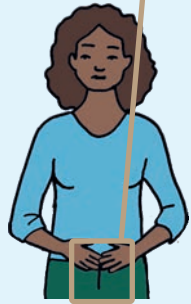


## Verhaltene Fehl-Geburt

Bei einer Untersuchung wird festgestellt:

Das Herz vom Embryo schlägt nicht mehr.

Die Frau entscheidet dann, wie die Geburt sein soll.

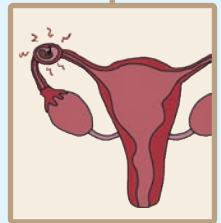


## Eileiter-Schwangerschaft

Der Embryo sitzt an einer falschen Stelle.

Dort kann er nicht wachsen.

Dann muss die Frau operiert werden.



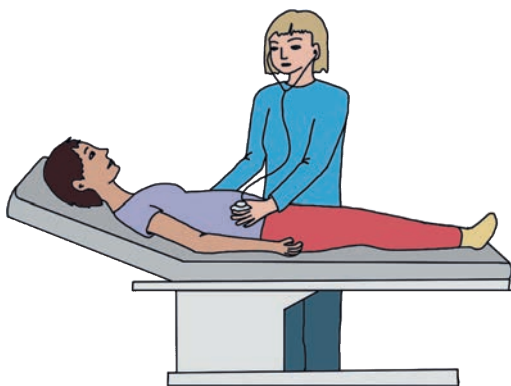
### WICHTIG:

Gehen Sie bitte immer sofort zu einer Ärztin / einem Arzt:

- Wenn Sie Blutungen haben.
- Oder starke Schmerzen.



## 3 Möglichkeiten, was Sie tun können.



Wenn bei einer Untersuchung festgestellt wird:  
Das Herz vom Embryo schlägt nicht mehr.



Die Frau entscheidet dann,  
wie die Geburt sein soll.

Dazu sagt man auch:

**Kleine Geburt.**

# 1. Sie warten ab.



Ihr Körper merkt irgendwann selbst, dass die Schwangerschaft nicht mehr ist. Und der Körper macht von selbst eine Geburt.

## Vorteil:

- Es ist natürlich.
- Manche Frauen empfinden es als heilsam.

## Nachteil:

- Es kann Tage oder Wochen dauern, bis die Geburt beginnt.



Eine Hebamme kann Sie dabei begleiten.

## 2. Sie nehmen Medikamente.

Die Medikamente helfen,  
dass die Geburt beginnt.

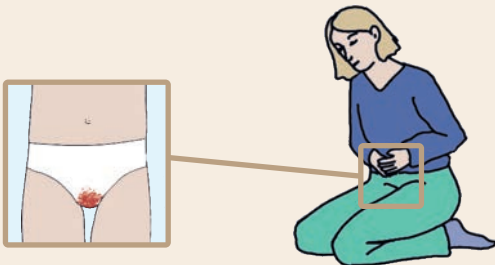


**Vorteil:**

Die Geburt lässt sich  
besser planen.



Wenn Sie die Medikamente nehmen:  
Dann sollte eine vertraute Person  
bei Ihnen sein.



Denn Sie können plötzlich  
starke Blutungen  
und Schmerzen bekommen.

### 3. Sie lassen sich operieren.

Bei einer Operation entfernt eine Ärztin / ein Arzt den Embryo.

Sie bekommen eine kurze Narkose.

Manche Frauen wählen das, weil es schnell geht.



#### WICHTIG:

Sie haben genug Zeit, um sich zu entscheiden.

Es gibt aber Ausnahmen, wo Sie **sofort ärztliche Hilfe** brauchen!

Zum Beispiel:

- Sie haben Fieber.
- Sie haben übermäßig starke Blutungen.
- Sie haben Vorerkrankungen.
- Sie könnten eine Eileiter-Schwangerschaft haben.



## Wie eine Kleine Geburt abläuft

Ob Sie die Geburt natürlich machen wollen oder mit **Medikamenten**:

- Sie bekommen Wehen und Blutungen.
- Die Schmerzen können Stunden dauern.
- Oder in Abständen kommen.



Sie können vorher **Schmerz- und Krampflöser-Medikamente** von der Ärztin / dem Arzt bekommen.



**Wärme** kann helfen. Zum Beispiel eine Wärm-Flasche oder ein Bad.



### **WICHTIG:**

Sie sollten während der Geburt **nicht allein** sein.



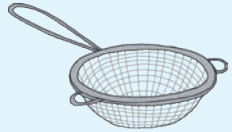
## Begrüßung und Abschied

Manchmal landet  
der Embryo  
in der Toilette.  
Das ist okay.



Möchten Sie den toten Embryo  
nach der Geburt sehen?

Legen Sie auf der Toilette  
ein Nudel-Sieb bereit.



Wenn Sie  
auf die Toilette gehen:  
Dann benutzen Sie das Sieb,  
um den Embryo aufzufangen.

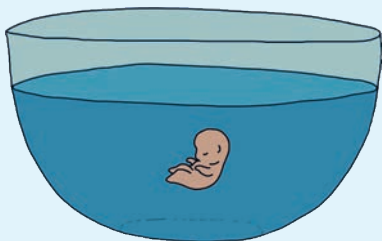


Danach können Sie entscheiden:  
Wollen Sie den Embryo anschauen?



Die Hebamme kann Sie  
dabei unterstützen.

## Im Wasser anschauen



Legen Sie den toten Embryo  
in ein Glas oder eine Schüssel  
mit Wasser.

So können Sie ihn besser anschauen.

Wie Sie es  
genau machen können,  
das steht bei den  
Sternen-Kind-Fotografen:  
» [dein-sternenkind.eu](https://dein-sternenkind.eu)



**Sternen-Kinder** sind Babys,  
die vor, während oder kurz nach  
der Geburt sterben.



Der Name ist ein liebevolles Wort.

Er soll trösten und zeigen:

Die Kinder werden nicht vergessen.

# Rechte und Möglichkeiten



## Hebammen-Begleitung

Alle gesetzlich versicherten Frauen können eine Hebamme bekommen.

Auch bei einer Fehl-Geburt.

In München vermittelt

**HebaVaria e. V.**

geschulte Hebammen:

» [hebavaria.de](http://hebavaria.de)

» **Telefon-Nummer: 089 12 19 12 04**



## Geburts-Urkunde

Es gibt keine offizielle Urkunde für ein sehr frühes Sternen-Kind.

Aber Eltern können eine **Existenz-Bescheinigung** beim Standes-Amt beantragen.

Egal, wie groß oder alt das Sternen-Kind ist.

Schreiben Sie eine E-Mail an:

» [sternenkinder@hausderfamilie.de](mailto:sternenkinder@hausderfamilie.de)

Dann bekommen Sie den Antrag für München.



## Schutz-Frist und Erholung

Auch nach einer Fehl-Geburt braucht der Körper Zeit:

Es gibt Schmerzen,  
Wochenfluss,  
Hormon-Umstellung  
und Trauer.



Derzeit bekommen Sie dafür eine **Bescheinigung**, dass Sie nicht arbeiten können.



Vor einer Kündigung sind Sie erst ab der 13. Schwangerschafts-Woche geschützt.

## Bestattung und Rituale

Die Kliniken bieten  
Gemeinschafts-Bestattungen an.

Eltern dürfen ihr Kind  
aber auch selbst bestatten.



Auch wenn Sie  
keinen Grab-Platz haben:

- Sie können selbst  
ein Trauer-Ritual machen  
( eine Kerze anzünden ).



- Oder eine Gedenk-Feier besuchen.

Termine von  
Gedenk-Feiern in München  
finden Sie hier:

» [sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern](https://sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern)



# Trauer nach einer Fehl-Geburt



Auch eine frühe Fehl-Geburt kann starke Gefühle auslösen:  
Traurigkeit, Schuld, Angst, Scham.  
Das ist normal.

Eine Fehl-Geburt bedeutet ein Kind zu verlieren und alle Hoffnungen.  
Lassen Sie sich Zeit für Ihre Trauer!  
Versuchen Sie nicht, schnell wieder „normal“ zu sein!



## Was kann helfen?

Trauer kostet Kraft.

Deshalb ist es gut,  
wenn Sie sich etwas Gutes tun.

Das kann für jeden Menschen  
etwas Anderes sein.



Zum Beispiel:

- in die Natur gehen
- Gespräche
- basteln oder malen
- Trauer-Rituale  
( Kerze anzünden,  
Erinnerungs-Kiste,  
Tagebuch )



## Trauer in der Partnerschaft



Menschen trauern unterschiedlich.

Manche trauern stark.

Manche möchten vergessen und  
schnell nach vorne schauen.

Trauer ist für jeden Menschen anders.

Trauer braucht Zeit.

Es ist wichtig,  
mit dem Partner oder der Partnerin  
zu sprechen.

## Geschwister-Kinder

Auch kleine Kinder  
dürfen wissen,  
dass das Baby  
im Bauch der Mutter  
gestorben ist.

Sie spüren  
die Veränderungen sowieso.



Gemeinsame Trauer-Rituale  
tun den Kindern oft gut  
( Kerze anzünden, Erinnerungs-Kiste ).

## Hilfsangebote in und um München

Es gibt in München viele Angebote  
für Betroffene  
nach einer frühen Fehl-Geburt:

- Beratungs-Gespräche  
alleine oder zu zweit



- Gesprächs-Gruppen  
für betroffene Frauen und Eltern
- Kreativ-Angebote,  
zum Beispiel malen oder singen

Eine Übersicht  
über Einrichtungen und  
Angebote gibt es hier:

» [hausderfamilie.de/  
fehlgeburt](https://hausderfamilie.de/fehlgeburt)

» **Telefon-Nummer: 089 2881310**



## Wissen über Fehl-Geburten sollte Allgemein-Wissen werden!

Dieses Info-Heft soll Ihnen helfen:

- bei einer Fehl-Geburt
- und auch schon  
in der Kinderwunsch-Zeit.

Die Infos in diesem Heft wurden geschrieben von

- der Sternen-Kinder-Sprechstunde  
im Haus der Familie
- und von dem Münchner Sternen-Kind  
Netzwerk.

Text in Leichter Sprache  
geprüft von Menschen  
mit Lern-Schwierigkeiten:

[www.einfachverstehen.de](http://www.einfachverstehen.de)

Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache



© Inclusion Europe

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

Herausgeber:



» [hausderfamilie.de/sternenkinder](http://hausderfamilie.de/sternenkinder)

In Kooperation mit:



Information | Akuthilfe | Beratung



» [muenchner-sternenkind-netzwerk.de](http://muenchner-sternenkind-netzwerk.de)