

Frühe Fehlgeburt

in den ersten 12 Wochen



Aufklärung & Information
für München und Umgebung

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen



Für die Zeit der Schwangerschaft gibt es den Ausdruck „Guter Hoffnung sein“. Wenn diese Hoffnung zerstört wird, kann eine ganze Welt zusammenbrechen.

Gleichzeitig sind viele Dinge zu entscheiden und zu tun, was sehr überfordernd sein kann. Aber die Frau und die Familie dürfen sich ZEIT NEHMEN, um nach dem ersten Schock selbstbestimmt über die nächsten Schritte zu entscheiden. Dabei ist es wichtig, über Rechte, Möglichkeiten und Unterstützungsangebote informiert zu sein. Diese Broschüre soll dabei helfen.

*Verena Dietl,
Bürgermeisterin München*

Inhalt:

Ursachen für eine Fehlgeburt	3
Drei Möglichkeiten bei der Diagnose Missed Abortion	4
Verlauf einer Kleinen Geburt	6
Rechte und Möglichkeiten	7
Trauer nach Fehlgeburt	10
Anlaufstellen in & um München	11

Ursachen für eine Fehlgeburt

Rund jede dritte Frau erlebt eine Fehlgeburt. Das macht es für die betroffene Frau nicht weniger schmerzhaft. Gründe, warum sich der Embryo in der Frühschwangerschaft nicht weiterentwickelt, sind z.B.:

- genetische bzw. chromosomale Abweichungen,
- Veränderungen der Blutgerinnung,
- Infektionen oder
- Immunreaktionen.

Bei wiederholten Fehlgeburten sollten mögliche Ursachen ärztlich abgeklärt werden.

Was ist eine Fehlgeburt?

Spontane Fehlgeburt: Davon spricht man, wenn sich die Fehlgeburt durch Blutungen und Krämpfe ankündigt.

Verhaltene Fehlgeburt (Missed Abortion): In dem Fall wird bei einer Vorsorgeuntersuchung ohne vorherige Anzeichen kein Herzschlag mehr festgestellt. Die Frau entscheidet dann, welche Art einer sogenannten Kleinen Geburt für sie in Frage kommt (siehe S. 4).

Eileiterschwangerschaft: Wenn sich der Embryo an einer Stelle eingenistet hat, die ein weiteres Austragen unmöglich macht, wird die Schwangerschaft medizinisch beendet. Sollten Blutungen und unklare Schmerzen auftreten, ohne dass eine Schwangerschaft bereits in der Gebärmutter festgestellt wurde, muss diese Möglichkeit unbedingt abgeklärt werden.

Drei Möglichkeiten bei der Diagnose Missed Abortion für die Geburt des verstorbenen Embryos

1. Abwartendes Vorgehen

Die Frau gibt dem Körper Zeit, selbst zu realisieren, dass die Schwangerschaft nicht mehr intakt ist und er die Geburt auslösen muss.

Für manche Frauen kann dieser natürliche Prozess heilsam sein und **Selbstwirksamkeit** bedeuten. Es heißt aber andererseits, die Ungewissheit auszuhalten: bis zum Einsetzen der Blutung und Wehen können Tage oder Wochen vergehen. Die Begleitung durch eine Hebamme in dieser Zeit ist sehr empfehlenswert.



Das Abwarten kann von der Frau natürlich auch jederzeit beendet und einer der zwei weiteren Wege gewählt werden.

2. Medikamentöse Geburtseinleitung

In dem Fall wird die Kleine Geburt gezielt mit wehenfördernden Mitteln eingeleitet.

Manche Frauen empfinden diese Option oft als **Mittelweg zwischen Operation und Abwarten**, da sie den Geburtsprozess etwas gezielter planen können.



Vor der Einnahme des Medikaments sollte eine Aufklärung über die möglichen Nebenwirkungen und den Verlauf der Kleinen Geburt erfolgen. Der Beginn der Wehen kann recht plötzlich eintreten und die Heftigkeit der Schmerzen und Blutungen können unerwartet sein. Ab der Einnahme des Medikaments sollte deshalb immer eine Vertrauensperson in der Nähe sein.

3. Operativer Eingriff

Die Kürettage oder Ausschabung wird unter kurzer Vollnarkose durchgeführt. Dabei werden der Embryo und das gesamte Schwangerschaftsgewebe entfernt. Manche Frauen entscheiden sich dafür, weil es der „**schnellste Weg**“ aus der Situation ist und sie **Planbarkeit** haben möchten. Über die Risiken der Operation sollten sich Frauen ärztlich aufklären lassen.

★ WICHTIG: In der Regel hat die Frau Zeit, um ohne Eile und ganz in Ruhe ihre Entscheidung zu treffen.

Medizinischer Handlungsbedarf besteht bei:

- Anzeichen einer Infektion
- übermäßig starken Blutungen oder
- sonstigen relevanten Vorerkrankungen
- sowie beim Verdacht auf eine Eileiterschwangerschaft



Verlauf einer Kleinen Geburt

Bei der Kleinen Geburt (mit oder ohne medikamentöser Einleitung) kommt es zu mehr oder weniger starken Wehen und Blutungen. Die Schmerzen können Stunden andauern oder auch in Zyklen über Tage hinweg immer wieder auftreten. Schmerzmittel und krampflösende Medikamente können vorsorglich verschrieben werden. Eine Wärmflasche an Bauch oder Rücken oder ein warmes Bad sind dann oft angenehm.



WICHTIG: Eine Frau sollte bei der Kleinen Geburt **nicht alleine sein**, damit Hilfe angefordert werden kann, wenn Unsicherheiten, extrem starke Blutungen oder Kreislaufbeschwerden auftreten.

Begrüßung und Abschied

Einige Frauen möchten den kleinen Embryo und die Plazenta nach der Geburt bewusst anschauen. Dafür sollte die Frau nach Einsetzen der Blutungen beim Toilettengang z.B. ein **Haushaltssieb** in die Toilette halten, **um den Embryo aufzufangen**. Danach kann sie entscheiden, ob das Betrachten und/oder Bestatten für sie stimmig ist. Eine Hebamme kann sie dabei unterstützend begleiten.

Die Wassermethode kann dabei helfen, das winzige Baby genauer zu betrachten. Dafür verwendet man ein Gefäß,



© Susanne Krauss

z.B. ein großes Weckglas oder eine Schüssel, in der es frei im Wasser liegen kann. Ein Embryo ist auch im Mutterleib im Wasser und wird nach der Kleinen Geburt wieder in diese gewohnte Umgebung gelegt. Gewebe und Blutreste, die sich noch am Körper befinden, können sich im Wasser sanft lösen.



Wie man die Wassermethode genau anwendet, zeigen die Sternkindfotografen:
» dein-sternenkind.eu

Rechte und Möglichkeiten

Begleitung: Eine Hebamme an der Seite

Jede gesetzlich versicherte Frau hat bei einer Fehlgeburt **Anspruch auf eine Hebammenbegleitung** beim Geburtsgeschehen und im Wochenbett. Auch die meisten privaten Kassen übernehmen die Hebammenleistungen.



In München vermittelt der Verein HebaVaria e.V. speziell geschulte Hebammen zur Begleitung oder Nachbetreuung einer Kleinen Geburt: » hebavaria.de

Beurkundung: Ein Platz im Familienstammbuch

In der Frühschwangerschaft gibt es keine offizielle Beurkundung für das Sternenkind. Aber alle Eltern haben die Möglichkeit, unabhängig von Größe und Schwangerschaftswoche eine **Existenzbescheinigung** beim Standesamt für ihr Kind zu beantragen. Dies ist auch rückwirkend möglich.



Zum Formular für die Beantragung in München über den QR-Code.

Schutzfrist: Regeneration und Wochenbett

Auch eine **Fehlgeburt ist eine Geburtserfahrung**, die mit Wochenfluss, möglicherweise postpartalen Schmerzen in der Gebärmutter und einer enormen hormonellen Umstellung einhergeht. Man spricht auch vom **Kleinen Wochenbett**, das Regeneration braucht. Dazu kommt die Trauerverarbeitung, die Zeit und Aufmerksamkeit benötigt.



Aktuell bleibt einer Frau nach einer Fehlgeburt nur der Weg über eine **Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung**. Der Kündigungsschutz von vier Monaten greift erst nach einer Fehlgeburt ab der 13. SSW.



Bestattung: Ein Platz für das Sternenkind

Gemäß Bayerischem Bestattungsgesetz werden alle Sternenkinder bestattet – das betrifft auch die Aller kleinsten. Jede Geburtsklinik in München und Umgebung hat ein eigenes **Grab für Sternenkinder**. Dort finden regelmäßig gemeinschaftliche Bestattungen und überkonfessionelle Gedenkfeiern statt. Die Informationen darüber erhält man über die Klinikseelsorge. Private Kliniken nutzen oft die Möglichkeit einer anonymen Bestattung.

Eltern haben auch die Möglichkeit, nach einer OP das sogenannte „Schwangerschaftsmaterial“ mitzunehmen und selbst für eine Bestattung zu sorgen.



Auch wenn es keinen bekannten Platz für das Kind gibt, kann man eigene Rituale entwickeln oder eine der regelmäßig angebotenen Gedenkfeiern besuchen.



Eine Übersicht über alle Gedenkfeiern in München:
» sternenkindfamilie.de/gedenkfeiern

Trauer nach Fehlgeburt

Eine Fehlgeburt kann Empfindungen wie Traurigkeit, Schmerz, Angst oder das Gefühl von Versagen, Schuld und Scham auslösen. Die Trauer ist ganz natürlich: Trauer um das Kind und auch um das Lebenskonzept, das mit dieser Schwangerschaft verbunden war. Betroffene dürfen sich **Zeit nehmen, das Erlebte einzuordnen** anstatt möglichst schnell wieder zu „funktionieren“.

**Trauer ist die Lösung,
nicht das Problem.**

— Chris Paul, Trauerbegleiterin

Was kann helfen?

Trauer kostet Kraft – daher ist es gut, **sich selbst Gutes zu tun**, um die Energiespeicher wieder aufzuladen: das kann z.B. Bewegung in der Natur sein, eine kreative Betätigung, ein Gespräch mit verständnisvollen Menschen, u.v.m.

Auch kleine Rituale können hilfreich sein: eine Kerze anzünden, eine Erinnerungskiste für das Sternkind oder die Schwangerschaft gestalten, ein Tagebuch schreiben, um die Gedanken und Gefühle zu sortieren.



Trauer in der Partnerschaft

Manchmal haben Partner oder Partnerin noch keine so enge Bindung zu dem Kind aufgebaut wie die schwangere Frau. Dann wird die Trauer anders wahrgenommen. Vielleicht steht eher die Sorge um die Partnerin im Vordergrund oder der Wunsch, dass man schnell wieder nach vorne blickt. **Trauer ist individuell** und der Trauerprozess kann weder beschleunigt noch abgekürzt werden.

Geschwisterkinder mit einbeziehen?

Auch wenn die Geschwisterkinder noch klein sind, dürfen sie wissen, dass das Baby in Mamas Bauch gestorben ist und geboren werden musste. **Kinder spüren oder erleben die Trauer und Verunsicherung der Erwachsenen ohnehin.** Es ist wichtig, ihnen dabei zu helfen, das Geschehene einzuordnen. So beziehen sie die Veränderungen in der Familie nicht auf sich. Bei Ritualen können Kinder altersentsprechend sehr gut mit einbezogen werden und bringen oft auch eigene Ideen ein.

★ Anlaufstellen in & um München

Es gibt in München viele Angebote für Betroffene nach früher Fehlgeburt: Beratungsgespräche alleine oder zu zweit, Kreativangebote und Gruppen mit Austausch unter betroffenen Frauen und Eltern.



Eine Übersicht über Einrichtungen und Angebote gibt es hier:

» hausderfamilie.de/fehlgeburt

Wissen über Fehlgeburten sollte Allgemeinwissen werden

Jede Frau sollte im Fall einer Fehlgeburt ihre **Rechte und die medizinischen Möglichkeiten kennen**. Das gibt ihr die Chance, so selbstbestimmt wie möglich in dieser Situation zu entscheiden, was für sie das Beste ist.

- Was ist eine Kleine Geburt?
- Welche gesetzlichen Ansprüche gibt es?
- Wo sind Anlaufstellen in München für meine Trauer?

Diese Broschüre soll Orientierung und Hilfestellung sein – in der Akut-Situation genauso, wie schon in der Kinderwunschzeit.

Die Informationen in diesem Heft wurden erstellt von der **Sternenkindersprechstunde** am Haus der Familie in Zusammenarbeit mit dem **Münchner Sternenkind Netzwerk**.

Die medizinisch relevanten Inhalte wurden von GynäkologInnen und Hebammen geprüft.

Mit freundlicher Unterstützung der



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Herausgeber:



» hausderfamilie.de/sternenkinder



In Kooperation mit:



Information | Akuthilfe | Beratung

» muenchner-sternenkind-netzwerk.de

