



*„Gib Worte deinem Schmerz –
Gram der nicht spricht,
presst das beladne Herz,
bis dass es bricht.“*

William Shakespeare, Macbeth

Informationen für Eltern, die ein Kind durch Fehl- oder Totgeburt verloren haben

Liebe Eltern,

Sie haben vor kurzem Ihr Kind verloren. Das tut uns leid. Ihr Kind war noch zu klein oder zu krank, um leben zu können. Viele Fragen und schmerzliche Gefühle beschäftigen Sie. Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen, mit der Trauer über den Tod Ihres Kindes, aber auch mit Ihren körperlichen Veränderungen besser umgehen zu können.

Die Diagnose

Der Zeitpunkt der Diagnose wird häufig als Schock erlebt. Dies kann sich auch schon bei drohender Fehl- oder Totgeburt ankündigen. Viele Frauen und Männer erleben diese Zeit wie in einem „Nebel“ oder einer „Betäubung“ – so als würde ein Film ablaufen, der mit ihnen selbst nichts zu tun hat. Anschließend können sich Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Ängste und Ärger einstellen und auch abwechseln. Vielen Frauen macht dieses „Wechselbad“ der Gefühle besonders zu schaffen. Mit „Verrücktwerden“ hat dies jedoch nichts zu tun. Diese Gefühle zeigen, dass ein einschneidendes Lebensereignis eingetroffen ist, dessen Bewältigung eine Menge Kraft erfordert.

Die (Fehl-)Geburt

Nach einer Fehlgeburt oder einem intrauterinen Kindstod (Absterben des Kindes im Mutterleib) bis zur 12. Schwangerschaftswoche wird meist eine Kürettage (Ausschabung) bei der Frau vorgenommen, die üblicherweise unter Vollnarkose durchgeführt wird. Meist erfolgt eine rasche Klinikentlassung.

Nach der 12. bis 14. Schwangerschaftswoche wird in der Regel die (Fehl-)Geburt durch wehenauslösende Medikamente eingeleitet, d.h. die betroffenen Frauen müssen den ganzen Prozess einer Geburt durchmachen; anschließend wird dann oft noch eine Ausschabung durchgeführt. Die Geburt kann Stunden bis Tage dauern; die von den Frauen oftmals gewünschte Entbindung per Kaiserschnitt wird wegen der damit verbundenen erhöhten Risiken für die Frau in der Regel nicht durchgeführt. Das Warten auf die Wehen und die Geburt und auch der Gedanke, Geburtsschmerzen ohne die Aussicht auf ein lebendes Kind durchstehen zu müssen, wird von den meisten Frauen als besonders belastend empfunden.

Nach der (Fehl-)Geburt

Falls Ihr Kind über 500 g gewogen hat oder bei einem geringeren Geburtsgewicht zunächst gelebt hat, gilt die Geburt als standesamtlich meldepflichtig. Das Kind ist dann bestattungspflichtig. An die Geburt des Kindes schließt sich dann der 8-wöchige Mutterschutz an; während dieser Zeit dürfen berufstätige Mütter nicht arbeiten gehen, erhalten jedoch das sogenannte Mutterschaftsgeld. Bis zur abgeschlossenen 37. Schwangerschaftswoche gilt die Geburt als Frühgeburt. Entsprechend der Mutterschaftsrichtlinien haben berufstätige Mütter Anspruch auf verlängerten Mutterschutz. Totgeborene Kinder mit weniger als 500 g Geburtsgewicht gelten als Fehlgeburten. Das Kind ist dann nicht bestattungspflichtig, kann aber auf Wunsch der Eltern beerdigt werden. Endete die Schwangerschaft als Fehlgeburt, besteht kein Anspruch auf Mutterschutz. Falls nötig kann jedoch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ausgestellt werden.

Blutung

Nach der (Fehl-)Geburt tritt abhängig von der Dauer der Schwangerschaft und dem durchgeführten Eingriff noch für einige Zeit eine Blutung auf. Bei Fehlgeburten mit Kürettage dauert diese meist 3-10 Tage. Bei Frauen, deren Schwangerschaft schon weiter fortgeschritten war, wird der sog. Wochenfluss (die Wundflüssigkeit aus der Gebärmutterhöhle) noch 2 bis 6 Wochen dauern. Bis dahin wird sich seine Farbe, Zusammensetzung und Menge verändern. An manchen Tagen kann er fast aufhören, um dann am nächsten Tag wieder zu kommen.

Brüste

Abhängig von der Dauer der Schwangerschaft werden Medikamente zur Vermeidung einer Milchbildung verabreicht. Während der ersten Tage nach der (Fehl-)Geburt ist es ratsam einen gut sitzenden, stützenden BH zu tragen. Bei Spannungsgefühl in der Brust, empfehlen sich zusätzlich kühlende Umschläge (z.B. mit Retterspitz oder Quark). Werden die Brüste dennoch hart oder entleert sich Milch aus der Brustwarze, ist eine frauenärztliche Vorstellung und/oder die Konsultation einer Hebamme ratsam.

Narbenpflege

Für Frauen mit Dammschnitt / Dammriss: das Nahtmaterial löst sich in der Regel von alleine auf, das Ziehen der Fäden ist meist nicht nötig.

Für Frauen mit Kaiserschnitt: erfolgte die Entlassung aus der Klinik mit Klammern oder Fäden, werden diese zeitgerecht in der Praxis entfernt. Zur Wundpflege ist nach Entfernen des Verbandes kein weiterer Verband nötig. Trainieren Sie langsam wieder Ihre körperliche Belastbarkeit - respektieren Sie aber Ihre Grenzen.

Hebammenhilfe

Auch nach einer Tot- oder Fehlgeburt können Frauen von einer Hebamme zu Hause besucht werden. Die Hebamme kann die Frau / das Paar in den ersten Tagen nach Klinikentlassung begleiten und unterstützen. Des weiteren wird sie die Rückbildung der Gebärmutter kontrollieren und sehen, ob die Wundheilung bei einem Dammschnitt / Dammriss oder einer Kaiserschnittnarbe regelrecht verläuft.

Tipps

Während der Zeit des Wochenflusses sollten Sie folgendes beachten:

- keine Tampons verwenden, nur Vorlagen / Damenbinden
- häufiges Wechseln der Vorlagen
- kein Vollbad nehmen statt dessen Duschen
- nicht in die Sauna oder ins Schwimmbad gehen

- nach jedem Toilettengang Abduschen mit klarem, lauwarmem Wasser, insbesondere nach jedem Stuhlgang, anschließend gut trocken Tupfen bzw. Föhnen
 - Geschlechtsverkehr nur mit Kondom (zum Schutz vor einer Infektion durch den Partner)
- Der erste Eisprung wird ca. 2 bis 4 Wochen nach der (Fehl-)Geburt stattfinden, das heißt ab diesem Zeitpunkt könnte eine neue Schwangerschaft eintreten. Oft empfiehlt sich deshalb vorübergehend eine Schwangerschaft zu verhüten.

Hinweise auf medizinische Komplikationen

Falls Fieber, starke Blutungen, Unterbauchschmerzen, Schmerzen im Nahtbereich, eine Schwellung, Rötung oder Verhärtung der Brust auftreten, sollte umgehend eine frauenärztliche Vorstellung erfolgen.

Trauer und Bewältigung des Verlustes

Eltern, die ein „noch nicht geborenes Kind“ verlieren, erleben eine längere Zeit der Trauer und benötigen ihre Zeit, um damit fertig zu werden. Die psychischen Reaktionen nach einer Fehlgeburt oder Totgeburt können sehr unterschiedlich sein und unterschiedlich lang andauern.

Nach dem Klinikaufenthalt wieder das Zuhause zu betreten, das die Frau vor ein paar Tagen noch als Schwangere verlassen hat, ist oft ein schwieriger und sehr emotionaler Moment. Hier wird besonders deutlich, dass viele Planungen und Wünsche, wie z.B. Einrichten des Kinderzimmers plötzlich ihren Sinn verloren haben. Vielen kommt das Zuhause leerer vor als jemals zuvor. Jeder braucht seine Zeit, um wieder zur Normalität zu finden. Das gemeinsame Sprechen des Paares über das Geschehene oder auch das Reden mit anderen kann eine Hilfe für den Umgang mit dem Verlust sein.

Was hilft?

Hilfreich bei der Bewältigung des Verlust können folgende Aspekte sein: Bei der Aufnahme in die Klinik und bei den weiteren Maßnahmen ist die Anwesenheit des Kindesvaters oder einer anderen engen Bezugsperson wünschenswert, wenn dies als Entlastung und nicht als Belastung erlebt werden kann. Wir empfehlen dem betroffenen Paar bei einer späten Fehlgeburt oder einer Totgeburt, vom Kind Abschied zu nehmen (z.B. durch Ansehen und Halten des Kindes, Mitnahme von Fotos und Fußabdruck) und dem Kind einen Platz in der Familie zu geben (z.B. durch Namensgebung, Segnung, evtl. individuelle Bestattung). Wir möchten dazu ermutigen, sich dem Schmerz dieser Situation zu stellen. Nach unserer Erfahrung kann dies helfen, die Trauer zu lindern und langfristig den Umgang mit dem Verlust zu erleichtern. Auch ist es gut, mit evtl. vorhandenen Geschwistern über dieses Erlebnis zu sprechen und für Fragen der Kinder offen zu sein - natürlich eingestellt auf Alter und Verständnisfähigkeit. Familienangehörige sollten dem betroffenen Paar Zeit lassen für ihre Trauer. Als wenig hilfreich werden Sätze erlebt wie „Ihr seid noch jung, schaut nach vorne“ oder „am besten ist es, sofort wieder schwanger zu werden, dann ist alles vergessen“.

Manchmal ist die Trauer über den Tod des Kindes so groß, dass zusätzlich eine psychotherapeutische Begleitung nötig ist. Adressen niedergelassener ärztlicher und psychologischer Psychotherapeuten sind über die Krankenkassen und die Kassenärztliche Vereinigung zu erhalten. Vielen verwaisten Eltern helfen aber auch seelsorgerliche Gespräche oder der Kontakt und das Gespräch mit anderen Eltern, die ähnliches erlebt haben. So etwas ist beispielsweise möglich durch Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe (weite Infos unter Kontaktadressen).

Unser Angebot

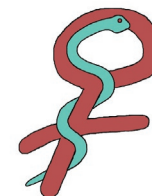
Diagnostik und Therapie Ihrer körperlichen Beschwerden
 Psychosomatische Begleitung nach Fehl- und Totgeburt
 Krisenintervention
 Psychotherapie nach Richtlinienverfahren

Kontaktadressen

- Bruchsal
 Regenbogen „Wenn Geburt und Tod zusammenkommen“, Ortsgruppe Bruchsal:
 Zur Kontaktaufnahme stehen Ihnen zur Verfügung:
 Karin Donner-Eißler, Tel. 07251/55741, Theresia Groß, Tel. 07254/3727
- Karlsruhe
 Regenbogen „Wenn Geburt und Tod zusammenkommen“, Ortsgruppe Karlsruhe: Die Treffen finden jeweils am zweiten Samstag des Monats von 10 - 12 Uhr statt (Hauptfriedhof Karlsruhe, Haid-und-Neu-Strasse 33, 76131 Karlsruhe, Trauer-Begleitungsraum - Linkes Gebäude hinter dem Infocenter)
 Zur Kontaktaufnahme stehen Ihnen zur Verfügung:
 Nicole Hartmann, Tel. 07257 / 9293900, Bruder Klaus, Tel. 0721/8108-3521
- Pforzheim
 „Senfkorn“ angeschlossen an die „Initiative Regenbogen“, Treffen einmal im Monat im Gemeindezentrum der Johannesgemeinde, Schwarzwaldstraße 61 – 63. 75173 Pforzheim
 Zur Kontaktaufnahme stehen Ihnen zur Verfügung:
 Doris Aisenbrey, Tel. 07043 / 907195, Dagmar Wolf-Müller, Tel. 07233 / 2109
 Regina Mandel, Pastoralreferentin am Krankenhaus Siloah, Tel. 07231/ 498-5340
- Im Internet:
<http://www.leere-wiege.de>
<http://www.initiative-regenbogen.de>
<http://www.schmetterlingskinder.de>
- Beratungsstellen
 Diakonisches Werk Bretten, Am Kirchplatz 3, 75015 Bretten, Tel. 07252/9513-0
 Diakonisches Werk Bruchsal, Wörthstr. 7, 76646 Bruchsal, Tel. 07251/9150-0
 Pro Familia Beratungsstelle Karlsruhe, Amalienstr. 25, 76133 Karlsruhe, Tel. 0721/920505
 Pro Familia Beratungsstelle Pforzheim, Gerberstraße 4, 75175 Pforzheim, Tel. (07231) 34180
 Sozialdienst katholischer Frauen Karlsruhe, Tel. 0721/9137516

Literatur

- Julie Fritsch & Ilse Sherokee: Unendlich ist der Schmerz ... Eltern trauern um ihr Kind.
- Hannah Lohtrop: Gute Hoffnung – jähes Ende. Fehlgeburt, Totgeburt und Verluste in der frühen Lebenszeit. Begleitung und neue Hoffnung für Eltern.
- Gottfried Lutz & Barbara Künzer-Riebe (Herausgeber): Nur ein Hauch von Leben.
- Michaela Nijs: Trauern hat seine Zeit. Abschiedsrituale beim frühen Tod eines Kindes.
- Klaus Schäfer: Ein Stern, der nicht leuchten konnte. Das Buch für Eltern, deren Kind zu früh starb.



Dr. Almut Nagel-Brotzler
 Fachärztin für Frauenheilkunde und
 Geburtshilfe / Psychotherapie
 Promenadenweg 50, 75015 Bretten
 Tel. 07252/3254, Fax 07252/5356573
 Mail: kontakt@nagel-brotzler.de
 Internet: www.nagel-brotzler.de