

Gesundheit

HOCHSENSIBLE

Empfindlich
kreativ

Hochsensible Menschen fühlen sich schnell von äusseren Eindrücken überflutet. Sie sind aber oftmals auch sehr kreativ. SEITE 32

BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

31

Neue Bücher

TIERISCHE PSYCHOLOGEN Wie Haustiere Kindern helfen



Dieter Krowatschek: Tiere machen Kinder stark

Warum es sich lohnen könnte, ein Haustier anzuschaffen, sagt Schulpsychologin Dieter Krowatschek. Er setzte jahrelang bei Therapien verhaltensauffälliger Kinder seine Hündin Fly ein. Sie half Schüchternen, mutiger zu werden, besänftigte Aggressive und half vielen, mit anderen Kindern besser zurechtzukommen. Darüber hinaus listet er Wissenswerte auf, was Eltern, die über tierischen Familienzuwachs nachdenken, wissen sollten. Etwa, welches Tier zu welchem Kind passt. (Patmos, Fr. 21.90)

LEBENSMITTEL Rezepte für allergische Kinder



Elke Katschmarek: Gesund genießen bei Nahrungsmittelallergien

Allergische Reaktionen auf Lebensmittel nehmen bei Erwachsenen und Kindern zu. Das stellt Familien vor Herausforderungen. Deshalb hat sich Diätassistentin Elke Katschmarek 60 einfache Rezepte ausgedacht. Sie kommen ohne Allergikerprodukte aus und sind günstig (unter 12 Franken). Die Ideen reichen von milch-, ei- und sojafreien Fischstäbchen im Kartoffelmantel bis zu Vanillekipferl ohne tierisches Eiweiss. (Schlütersche, Fr. 24.50)

KREBSKRANKE ELTERN Kinder wollen die Wahrheit wissen



Sabine Brütting: Was macht der Krebs mit uns?

Jeder zweite Mann und jede dritte Frau erkranken in der Schweiz an Krebs. Viele von ihnen haben Kinder. Aber wie erzählt man 7-Jährigen, was Chemotherapie bedeutet? Und wie geht man mit den Nöten des Teenagers um, der mit der Krebserkrankung eines Elternteils konfrontiert wird? Gestalttherapeutin Sabine Brütting liefert anhand von Fallbeispielen Anregungen. (Balance, Fr. 21.90) jl

Wenn das Baby zum Sternenkind wird

FEHLGEBURT Es gibt viele Gründe für Fehlgeburten. Genauso wichtig wie ärztliche Behandlung und Abklärungen ist Trauerarbeit: Spezialisten raten zu Ritualen und Betreuung durch Hebammen. Und: Ärzte können betroffenen Frauen helfen, erneut schwanger zu werden.

Die Blutungen setzten am Wochenende ein. Zuerst dachte sich Catherine Burri* nichts dabei, liess sich dann aber doch von ihrem Partner ins Spital fahren. «Auf dem Weg dorthin ahnte ich erstmals Schlimmes», erinnert sich die Lehrerin. Die Assistenzärztin, die Catherine Burri untersuchte, konnte keine Herztöne des Babys feststellen. Der hinzugerufene Oberarzt sagte schliesslich nach einer Weile leise: «Es tut mir leid.» Burris Ahnungen hatten sich bestätigt. Sie verlor ihr Baby in der 17. Schwangerschaftswoche. Sie und ihr Partner waren untröstlich. Es wäre das erste gemeinsame Kind gewesen.

50 Prozent Fehlgeburten

Burri ist nicht allein. «Rund 15 Prozent aller Schwangerschaften enden vor der 22. Schwangerschaftswoche mit einer Fehlgeburt», sagt Daniel Surbek, Chefarzt Geburtshilfe am Inselsspital. Die tatsächliche Zahl an Fehlgeburten sei jedoch viel höher. Viele ereignen sich sehr früh in Form von Blutungen, wenn die Frauen noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind. Experten gehen davon aus, dass bis zu 50 Prozent aller Schwangerschaften mit einer Fehlgeburt enden. Als Sternenkind werden solche Babys dann bezeichnet.

Das Risiko einer zweiten Fehlgeburt liegt etwas höher als bei 20 Prozent. Nach einer zweiten Fehlgeburt liegt die Wahrscheinlichkeit sogar bei 40 Prozent, dass eine erneute Schwangerschaft früh endet. Dennoch macht Chefarzt Surbek Mut. «Selbst nach der dritten Fehlgeburt gibt es keinen Grund, mit dem Babywunsch abzuschliessen.» Er rät zum Gang in ein spezialisiertes Zentrum. Ein Grund für sogenannte habituelle Aborte (mehr als zwei Fehlgeburten) könnte beispielsweise eine durch Autoantikörper bedingte Gerinnungsstörung sein. Sie führt dazu, dass das Kind nicht ausreichend mit Nährstoffen aus dem Blut versorgt wird. «Hier lassen sich mit Medikamenten wie Aspirin oder Heparin gute Erfolge erzielen und die Chance auf eine normale Schwangerschaft erhöhen», sagt Surbek. Weitere Ursachen wie etwa Gebärmuttermissbildungen können teilweise operativ behoben werden. Sein Fazit: «Die aktuellen Möglichkeiten, die wir haben, um Frauen zu einer normalen Schwangerschaft zu verhelfen, sind sehr gut.»

Notwendige Trauerarbeit

Ebenso wichtig wie eine ärztliche Behandlung und Abklärung ist die Verarbeitung der Fehlgeburt. «Manche Frauen versuchen dieses schmerzliche Ereignis mit sich auszumachen. Oft reicht das nicht aus», beobachtet Ursula



Rund 15 Prozent aller Schwangerschaften enden in den ersten drei Monaten. Die Gesamtzahl der Fehlgeburten ist noch höher.

Fotolia

Burri. Die Hebamme am Inselsspital ist ausgebildete Trauerbegleiterin und unterstützt Frauen, die ihr Kind verloren haben. Nach einiger Zeit komme der Schmerz wieder. Burri weiss: «Egal, wie früh in der Schwangerschaftswoche die Fehlgeburt erlebt wird, es tut stets weh, ein Kind zu verlieren.» Auch wenn das die Umwelt oft nicht versteht. Burri ermuntert daher Betroffene, zu trauern, zu weinen und darüber zu reden. Frauen, die den Verlust akzeptierten und in ihr Leben integrierten, kämen damit besser zurecht als andere.

Rituale können helfen

Hebamme Helene Gschwend, die mit der Berner Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod zusammenarbeitet, rät, konkret Abschied vom Baby zu nehmen. Mit dem Partner. «Das erleichtert das Abschiessen.»

Catherine Burri half, dass sie das tote Kind im Gebärsaal auf

reguläre Weise zur Welt brachte. «Wenn mir schon das Muttersein versagt wurde, konnte ich wenigstens das erleben», sagt sie. Sie schätzte es, dass Ärzte und Hebammen so behutsam mit ihrem Baby umgingen, als wäre es lebendig. Sie und ihr Partner fotografierten es und durften es eine Weile im Spitalzimmer behalten. Darüber ist Burri heute froh. Ihr war auch wichtig, dass das Kleine eine würdige Bestattung erhielt. Sie liess es einäschern und in einem Gemeinschaftsgrab auf einem Friedhof in ihrem Wohnort beerdigen.

Frauen, die das verlorene Baby nicht bestatten können, rät Trauerbegleiterin Burri zu Ritualen. «Es ist wichtig, dem Kind einen Platz zu geben, um mit der Trauer fertig zu werden.» Eine Frau, die sie betreute, betrachtete ihr Baby als Stern und gewöhnliche sich an, abends in den Sternenhimmel zu schauen. Eine andere bepflanzte eine Blumenschale für

das verlorene Baby. «Ist das Geschlecht des Kindes bekannt, kann auch die Namensgebung ein wichtiger und heilsamer Schritt sein», sagt Burri.

Bei Frauen, die nach einer Fehlgeburt wieder schwanger werden, hält Helene Gschwend die Betreuung durch eine Hebamme für besonders wichtig. «Oft sind sie sehr ängstlich und brauchen deshalb fachliche Unterstützung.» Ausserdem würden viele aus Selbstschutz in der ersten Zeit keine Beziehung zum neuen Baby im Bauch aufbauen. «Dabei wollen Kinder von Anfang willkommen geheissen sein», so Gschwend.

Bei Catherine Burri liegt die Fehlgeburt nun fünf Monate zurück. Sie sagt: «Selbst wenn es wehtat, sind mein Partner und ich dankbar für die Zeit, in der wir das Kind hatten.» Auch sie möchte nochmals schwanger werden.

Juliane Lutz

*Angaben zur Person geändert.

URSACHEN FÜR EINE FEHLGEBURT

Oft sind Chromosomenstörungen schuld

Von einer Fehlgeburt spricht man, wenn das Kind vor der 22. Woche oder mit einem Geburtsgewicht von weniger als 500 Gramm tot zur Welt kommt. Zu den häufigsten Gründen für Fehlgeburten gehören Chromosomenstörungen, die dazu führen, dass sich der Embryo nicht richtig entwickeln kann. «Das trifft auf 60 Prozent der frühen Fehlgeburten zu», so Gynäkologin Daniel Surbek. Sehr oft seien auch Gebärmutterfehlbildungen die Ursache. An dritter Stelle stünden hormonelle Störungen, die den Keim an der Einnistung hindern. «Das könnte eine Schilddrüsenunterfunktion sein. Oder eine Gelbkörperschwäche»,

sagt Surbek. Sie verhindert eine entsprechende Umwandlung der Gebärmuttermutterhaut, die für die Einnistung einer befruchteten Zelle notwendig ist. Septische Aborte, Fehlgeburten durch Infektionen der Gebärmutter, seien eher selten geworden. Zwar sind Alkohol-, Nikotin- oder Medikamentenkonsum Schwangeren nicht zu empfehlen, diese führen aber nur in den wenigsten Fällen zu einem vorzeitigen Schwangerschaftsende. Als Risikofaktoren gelten Alter und Körpergewicht der Mutter. «Ab 40 sowie bei magersüchtigen oder stark übergewichtigen Frauen ist die Gefahr einer Fehlgeburt erhöht», sagt Surbek. jl

HILFE UND RECHTE

Wenig Ansprüche

Eine Fehlgeburt gilt als Krankheit. Die Kosten werden übernommen, Frauen müssen sich aber mit dem entsprechenden Selbstbehalt an den Kosten beteiligen. Im Zeitraum der Fehlgeburt (bis zur 22. Schwangerschaftswoche) haben Frauen kein Anrecht auf bezahlten Mutterschaftsurlaub. Sie müssen sich von den behandelnden Ärzten für die Zeit der Erholung krankschreiben lassen. Betroffene finden Hilfe bei der **Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod**, www.fpk.ch. Auch die **Selbsthilfevereinigung Regenbogen** unterstützt Eltern, die Kinder verloren haben. www.verein-regenbogen. fpk/jl

«Selbst nach der dritten Fehlgeburt gibt es keinen Grund, mit dem Babywunsch abzuschliessen.»

Daniel Surbek, Chefarzt