

# Tabu Fehlgeburt

*Man geht davon aus, dass in der Schweiz jedes Jahr rund 20 000 Schwangeren mit einer Fehlgeburt enden. Genaue Zahlen gibt es nicht, da für Fehlgeburten keine Meldepflicht besteht.*

## Gute Frage ?

### Was ist eine Fehlgeburt?

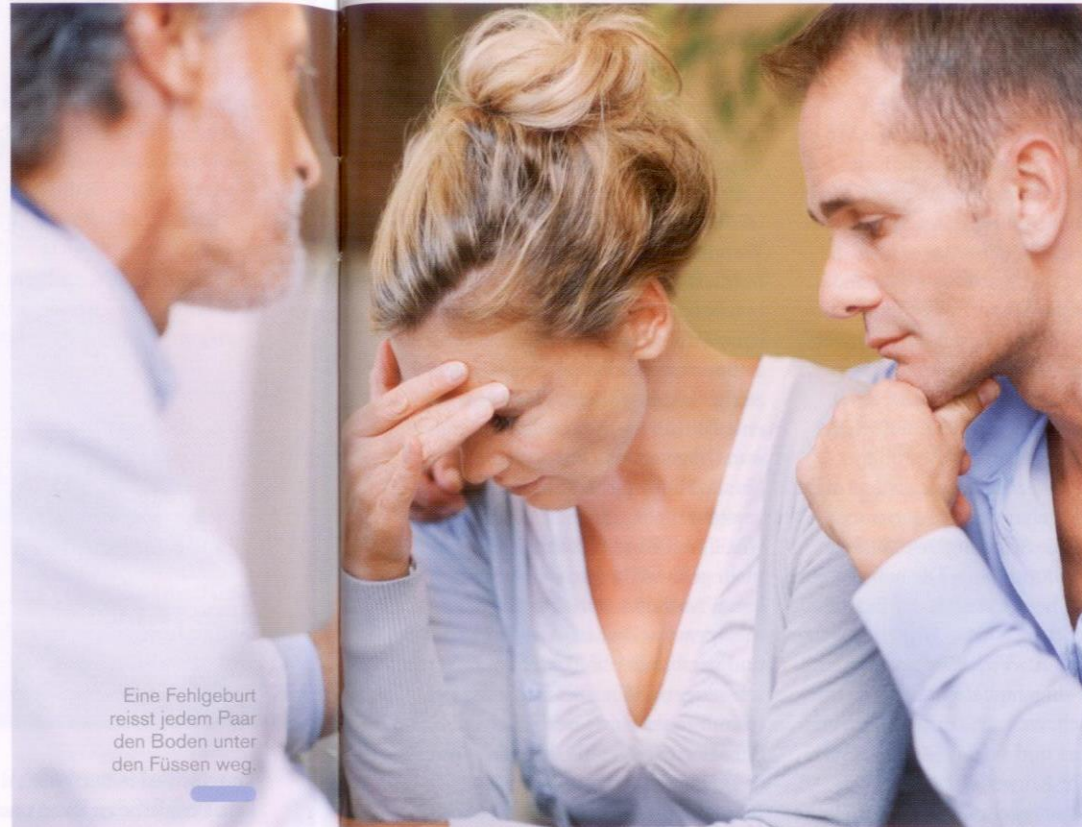
Von einer Fehlgeburt spricht man, wenn das Kind vor der 22. Schwangerschaftswoche während der Geburt oder im Mutterleib stirbt. Der grosse Teil der Fehlgeburten ereignet sich in den ersten 12 bis 14 Schwangerschaftswochen – man spricht von einer frühen Fehlgeburt. Danach handelt es sich um eine späte Fehlgeburt. In der Schweiz endet schätzungsweise jede dritte bis vierte Schwangerschaft mit einer Fehlgeburt.



«WESHALB es zu einer Fehlgeburt kommt, weiss man häufig nicht», erklärt Franziska Maurer, Hebamme und Leiterin der Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod in Bern. «Man geht davon aus, dass in vielen Fällen Entwicklungsstörungen beim Kind der Grund sind.» Zu einer Fehlgeburt können aber auch Probleme mütterlicherseits führen. Dazu zählen hormonelle Störungen (z.B. Schilddrüsenunterfunktion) oder anatomische Probleme (z.B. eine Veränderung der Gebärmutter). Operationen an der Gebärmutter (z.B. ein Kaiserschnitt) oder eine Ausschabung als Folge einer frühen Fehlgeburt können dazu führen, dass sich das befruchtete Ei weniger gut einnisten kann. Manchmal wird eine Fehlgeburt durch Störungen des Immunsystems der Mutter verursacht. Das Risiko für eine Fehlgeburt steigt auch durch eine Fruchtwasserpunktion leicht an. Nicht zuletzt erhöhen wahrscheinlich auch Stress, z.B. durch eine belastende ökonomische, berufliche oder familiäre Situation, und Schadstoffe im Umfeld der Schwangeren das Risiko für eine Fehlgeburt. Oft ist eine Kombination von Umständen verantwortlich.

### ERSTE ANZEICHEN

Vaginale Blutungen, Schmerzen im Unterleib und Kontraktionen können, müssen aber nicht ein Zeichen dafür sein, dass sich eine Fehlgeburt anbahnt. «Oft spüren die Schwangeren, dass etwas nicht stimmt, haben eine Ahnung, dass sich etwas verändert hat. Manche berichten, dass die Anzeichen für eine Schwangerschaft (z.B. Brustspannen) weniger spürbar sind. Andere wiederum fühlen sich plötzlich nicht mehr schwanger», weiss Franziska Maurer aus ihrer Beratungstätigkeit. Nicht immer ist sofort klar, ob es tatsächlich zu einer Fehlgeburt kommen wird. Sie empfiehlt Frauen in dieser Situation, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und



Eine Fehlgeburt reisst jedem Paar den Boden unter den Füssen weg.

sich in der Zeit der Ungewissheit begleiten zu lassen.

### DER GROSSE SCHOCK

«Wenn die Frau keine Anzeichen wahrgenommen und auch nichts gespürt hat, ist der Schock für die Eltern riesig», erklärt Franziska Maurer. Wegen der heutigen medizinischen Schwangerschaftsbetreuung werden viele Eltern bei der ersten Ultraschalluntersuchung, auf die sie sich so gefreut haben, mit der Tatsache konfrontiert, dass ihr Kind nicht mehr lebt. In welcher Woche die Eltern vom Tod ihres Kindes erfahren, beeinflusst die Intensität des Schocks nicht unbedingt. Eine frühe Fehlgeburt trifft die Frau in einer chaotischen Phase: Vor kurzem hat

sich ihr Wunsch nach einem Kind zu erfüllen begonnen, sie hat angefangen, sich körperlich und geistig auf das Muttersein einzustellen und sich Vorstellungen davon zu machen, wie das Kind und ihre Familie sein werden. Plötzlich wird der Wunschtraum zum Alptraum. «Durch eine Fehlgeburt wird dieser Prozess der Anpassung an die neue Situation jäh unterbrochen, was zu neuem Chaos und Verwirrung auf allen Ebenen führen kann», ergänzt die Fachfrau. Die Betroffenen müssen von ihrem Kind und von ihren Plänen und Wünschen Abschied nehmen. Erschwerend für viele ist, dass sie in der Gesellschaft als kinderloses Paar und nicht als verwaiste Eltern gelten. →



### Wieder schwanger werden

- Dass Sie baldmöglichst wieder schwanger werden wollen, ist ein Zeichen von Lebendigkeit und Hoffnung – und vielleicht auch ein Ausdruck der Sehnsucht nach Ihrem verlorenen Kind.
- Beides fordert seinen Platz. Nehmen Sie sich nach einer Fehlgeburt Zeit für alle Gefühle, die auftauchen, auch für die Trauer und das Abschiednehmen.
- Spüren und bedenken Sie, was Sie brauchen, um möglichst gute Bedingungen für eine erneute Schwangerschaft zu schaffen. Welchen Platz hat das verstorbene Kind bekommen? Welchen Platz bekommt das nächste Kind? Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper?
- Sie brauchen auch körperlich (Hormone, Gebärmutter) Erholung nach einer Fehlgeburt. Alternativmedizinische Methoden wie Akupunktur können dazu beitragen, die Balance wiederzufinden.
- Lassen Sie sich unterstützen, tauschen Sie sich mit anderen betroffenen Müttern aus oder holen Sie professionelle Hilfe.
- Bedenken Sie, dass es normal ist, wenn Sie während der nächsten Schwangerschaft nicht mehr so sorglos sein können. Das ist verständlich, denn eine Fehlgeburt prägt eine Frau fürs Leben. Nehmen Sie neben medizinischer Betreuung auch Unterstützung in Anspruch, um Ihr Vertrauen zu stärken.



### Hilfe in Ihrer Nähe

Eltern, die eine Fehlgeburt erlitten haben, erhalten bei folgenden Organisationen Hilfe:

- Fachstelle Fehlgeburt und perinataler Kindstod (professionelle Beratung, Tel. 031 333 33 60, [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch))
- Selbsthilfegruppe Verein Regenbogen ([www.verein-regenbogen.ch](http://www.verein-regenbogen.ch))

### FRAU SOLL ENTSCHIEDEN

Stirbt ein Kind in den ersten Wochen der Schwangerschaft im Mutterleib, wird heute in der Regel die Gebärmutter unter Vollnarkose ausgeschabt (Curettagé) oder die Geburt medikamentös eingeleitet. Franziska Maurer weist darauf hin, dass es neben diesen Standardverfahren auch die Möglichkeit gibt, zu warten, bis der Körper der Frau bereit ist, das Kind auf natürliche Weise zu gebären. «Betroffene müssen wissen, dass meistens nicht schnell gehandelt werden muss, ausser die Schwangere habe sehr starke Blutungen.» Die neueste Forschung belegt, dass es für Betroffene sehr wichtig ist, das Vorgehen selber zu wählen. «Viele Frauen erleben eine Fehlgeburt deshalb als so traumatisch, weil alles unter Zeitdruck passiert und sie das Gefühl haben, dass ihr Körper unfähig sei, das Ganze zu regeln», so Maurer. Heute gibt es deshalb immer mehr Gynäkologen und Hebammen, die Frauen unterstützen, die warten möchten, bis es zu einer spontanen Fehlgeburt kommt. Franziska Maurer versteht aber auch, warum manche Frauen möglichst schnell alles hinter sich bringen möchten: Da hinter stehe der Wunsch, aus dem Albtraum zu erwachen, der Wunsch, dass das alles gar nicht wahr sei. «Meine Erfahrung hat aber gezeigt, dass übereiltes Handeln und rasches «Erledigen» die Trauer um das verlorene Kind und das Gefühlschaos nicht mindern, im Gegenteil», sagt die Hebamme. Sie rät Frauen, sich gut über die Möglichkeiten des weiteren Vorgehens zu informieren, sich Zeit zu nehmen, um den Prozess Schritt für Schritt

zu durchleben, und bei Bedarf professionelle Begleitung in Anspruch zu nehmen.

### BETROFFENE UND IHR UMFELD

Wenn Eltern die Schwangerschaft bewusst noch nicht bekannt gegeben haben, ist der Umgang mit einer Fehlgeburt oft schwierig. Sie stehen vor dem Dilemma, gleichzeitig eine Schwangerschaft und eine Fehlgeburt verkünden zu müssen. Oft zeigt das Umfeld wenig Verständnis für die Betroffenen und versteht nicht, dass der Abschied von einem Kind, das man noch gar nicht gekannt hat, so schwer sein kann. Auch gut gemeinte Ratschläge wie «Du bist ja noch so jung und wirst sicher bald wieder schwanger» oder «Sei froh, dass es so früh passiert ist» verbessern die Situation nicht – im Gegenteil, solche vermeintlich mitfühlenden Bemerkungen, die nichts mit dem Ereignis direkt zu tun haben, können sehr verletzend sein, sind aber nicht nur ein Ausdruck von einem Mangel an Einfühlungsvermögen, sondern auch von Hilflosigkeit. Franziska Maurer schildert, was Eltern als hilfreich erleben: «Auf keinen Fall sollten Freunde und Bekannte das Geschehen negieren, sondern lieber zuhören und anerkennen, dass hier Eltern ihr Kind verloren haben. Durch eine Fehlgeburt hört das Elternsein nicht auf.» Sie rät Betroffenen, ihr vertrautes Umfeld einzuweihen. Den meisten Betroffenen tut es gut, über ihre Erfahrung zu sprechen. Oft erkennen sie dann auch, wie viele Paare in ihrem Bekanntenkreis die gleiche Erfahrung gemacht und bisher nicht darüber gesprochen haben.

### TRAUER ZULASSEN

Die Tatsache, dass Fehlgeburten sehr häufig auftreten, führt dazu, dass manche Betroffenen glauben, keine Berechtigung zum Trauern zu haben. Eltern, die eine Fehlgeburt erlebt haben, brauchen unterschiedlich viel Zeit und Raum, um mit dem einschneidenden Erlebnis umzugehen und es in ihr Leben zu integrieren. Da das Arbeitsgesetz für den Fall eines Kindesverlusts durch Fehlgeburt keine Trauer- und Erholungszeit vorsieht, bietet eine ärztliche Krankschreibung die einzige Möglichkeit, sich den nötigen Freiraum zu verschaffen. Das Elternpaar sollte sich Zeit nehmen für den Abschied, für alle aufkommenden Gefühle und für die Neuorientierung und bei Bedarf Hilfe suchen. Heute besuchen zum Beispiel immer mehr betroffene Mütter einen Rückbildungskurs für Frauen nach Kindsverlust (siehe [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch)). Dort können sie Frauen treffen, die das gleiche Schicksal erlebt haben. Manchen Eltern hilft auch die Teilnahme an einer Gedenk- und Trauerfeier für früh verstorbene Kinder (siehe [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch)).

Sind ältere Kinder da, rät Franziska Maurer, sie möglichst über das verstorbene Geschwister zu informieren und dem verlorenen Kind einen Platz in der Familie zu geben. «Manche Eltern sagen nichts, weil sie ihr Kind schonen wollen. Wie wollen sie da aber später erklären, dass das Kind eigentlich ein Geschwister hätte?», sagt Franziska Maurer. Ausserdem sind kleine Kinder sehr feinfühlig. Sind die Eltern plötzlich sehr traurig, fühlen sich manche Kinder dafür verantwortlich. ☹

### Lesetipp

Trauernde Geschwister. Orientierung und Unterstützung zum Begleiten von Kindern beim frühen Tod eines Babys. Kathrin Grund und Franziska Maurer. Die 76-seitige Broschüre kostet 12 Franken (zuzüglich Versand) und kann unter [www.fpk.ch](http://www.fpk.ch) angefordert werden.



### Lesetipp

In Liebe empfangen – und dennoch gegangen. Bewältigung und Sinnfindung bei Fehlgeburt. Bartholomeus Maris, Urachhaus-Verlag, 2007.

