

# Fehlgeburt - wie geht es jetzt weiter?



## Liebe Eltern,

Sie haben gerade die Diagnose einer Fehlgeburt erhalten. Das tut uns unendlich leid. Da wir wissen, dass viele Informationen, die wir in dieser unglaublich einschneidenden Situation geben, nicht mehr aufgenommen werden können und sich manche Fragen auch erst später ergeben, haben wir dieses Informationsblatt mit den Antworten auf die häufigsten Fragen für Sie zusammengestellt. Scheuen Sie sich nicht jederzeit nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder genauer wissen wollen. Wir sind für Sie da.

## Warum ist das passiert? Wieso gerade wir?

In etwa 50-60% der Fälle sind spontane genetische Keimbahnmutationen (genetische Veränderungen, die in den männlichen und weiblichen Keimzellen erstmals auftreten), die man nicht beeinflussen kann oder konnte, die Ursache für die Fehlgeburt. Sie haben nichts falsch gemacht. Leider ist es in der Regel nicht möglich, die eine genaue Ursache für eine Fehlgeburt herauszufinden. Ein großer Teil der Fehlgeburten bleibt leider ungeklärt. Nur in wenigen Fällen ist die Ursache herausgefunden worden. Ausnahme bilden hierbei die sogenannten habituellen Aborte (= drei oder mehr aufeinanderfolgende Aborte (Fehlgeburten) vor der 20. Schwangerschaftswoche), die genauer untersucht werden sollten.

© BVF e.V. Stand: März 2024

Autor/fachliche Unterstützung: Dr. med. Konstantin Wagner

## Wie geht es jetzt weiter? Welche Optionen habe ich?

In den meisten Fällen (Notfallsituationen ausgenommen) ist keine Eile notwendig, Sie haben Zeit, sich mit der Situation und Ihren Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Beraten Sie sich mit Ihrem Partner bzw. Partnerin, behandelnder Ärztin oder Arzt und Ihrer Hebamme. Grundsätzlich gibt es drei Optionen:

### 1. Konservatives, natürliches oder auch abwartendes Vorgehen

- Das Kind lebt nicht mehr, schwangerschaftserhaltende Hormone werden nicht mehr produziert, der Körper realisiert, dass die Schwangerschaft nicht mehr intakt ist
- Sie beginnen zu bluten und es kommt zur kleinen Geburt, die mit einer verstärkten Blutung einhergehen kann
- In 60% dieser Fälle blutet die Schwangerschaft nach zwei Wochen spontan ab, nach 6 Wochen sind es 75%
- Einsetzen der Blutung kann bis zu 4 Wochen nach Diagnosestellung dauern
- Wechsel auf andere Option jederzeit möglich

### 2. Operativ: Vakuum-Saugkürettage

- Absaugen der Schwangerschaft mit Hilfe einer Saugkürette in der Regel unter Vollnarkose
- Dauer des Eingriffs etwa 5-10 Minuten

### 3. Medikamentöse Induktion

- Einnahme geburtseinleitender Medikamente im sogenannten Off-Label-Use, d.h. außerhalb der ursprünglichen Zulassung. Daher erfolgt dies nicht als Kassenleistung.
- Einsetzen der Blutung häufig nach ein paar Stunden, anschließender Verlauf wie natürliches Vorgehen

## Wie häufig ist eine Fehlgeburt?

- Fehlgeburten sind insbesondere in der Frühschwangerschaft häufig, sie treten bei 10-15% aller bemerkten Schwangerschaften auf
- Häufigste Ursache sind Fehlbildungen des Kindes und des Mutterkuchens (chromosomale Anomalien)

## Was bedeutet die Fehlgeburt für eine nächste Schwangerschaft? Wie lange muss ich warten, bis ich wieder schwanger werden darf?

Grundsätzlich ist keine Wartezeit notwendig. Studien haben sogar gezeigt, dass das Risiko für eine erneute Fehlgeburt bei einem kurzen Abstand (kleiner 3 Monate) zwischen den Schwangerschaften geringer ist als bei einer längeren Wartezeit.

Wenn Sie sich körperlich und seelisch/emotional wieder bereit fühlen, kann der nächste Zyklus genutzt werden. Natürlich immer unter Berücksichtigung der individuellen Umstände.

## Wo kann ich mir Hilfe holen?

Mittlerweile gibt es viele Stellen, an denen man schnell und unbürokratische Hilfe bekommen kann. Es gibt regionale Sternenkindervereine, die Trauerbegleitung, Selbsthilfegruppen und psychologische Unterstützung anbieten. Mit den Suchbegriffen Sternenkind + Ort finden Sie Angebote in Ihrer Nähe.

## Habe ich Anspruch auf eine Hebamme?

Eine Hebammenhilfe der gesetzlichen und privaten Krankenkassen steht Müttern auch dann zu, wenn Sie eine Fehlgeburt, eine Totgeburt oder einen Schwangerschaftsabbruch erlebt haben. Hebammen können den Eltern in dieser schweren Zeit helfen, indem sie ihnen unterstützend zur Seite stehen und bei zusätzlicher Qualifikation beraten sowie mit Gesprächen helfen können, das Erlebte zu verarbeiten.

## Werde ich krankgeschrieben, habe ich Mutterschutz oder wie geht es weiter?

Frauenärztinnen und Frauenärzten ist bekannt, dass der Umgang mit dieser schmerzlichen Erfahrung und mit der Trauer ein wichtiger Prozess ist, um das Ereignis zu bewältigen und sich davon erholen zu können. Die Ausstellung einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (AU) kann jederzeit nach Bedarf erfolgen.

## Bestattungsmöglichkeiten

Kinder, die vor der 24. SSW geboren werden und ein Geburtsgewicht von weniger als 500g haben, müssen in Deutschland nicht bestattet werden. Jedes Bundesland hat andere Bestattungsgesetze, die sich voneinander unterscheiden können. Es gibt aber immer mehr Sternenkindergabstätten, wo Sternenkindern im Rahmen einer Sammelbestattung beerdigt werden können. Meist sind es 1-2 Termine pro Jahr.

## Was gibt es noch?

- Sternenkindfotografen: [dein-sternenkind.eu](http://dein-sternenkind.eu)  
Die Dein-Sternenkind-Stiftung bietet Erinnerungsfotos als ein Geschenk für Eltern, die ihr Kind in der Schwangerschaft oder danach verloren haben. Die Fotografen arbeiten ehrenamtlich.
- Eltern von Sternenkindern können die Geburt ihres Kindes beim Standesamt anzeigen und ihrem Kind damit offiziell eine Existenz geben.



Weiterführende Links und Infos:  
[schwanger-mit-dir.de](http://schwanger-mit-dir.de)