

Missed Abortion: Die unbemerkte Fehlgeburt

Bei einer missed abortion, im Deutschen auch verhaltene Fehlgeburt genannt, gibt es **vorerst keine Anzeichen** für eine Fehlgeburt. Im Gegensatz zu einer „normalen“ Fehlgeburt hat die Schwangere keine Krämpfe, Schmerzen und Blutungen. In den meisten Fällen wird bei einer der Vorsorgeuntersuchungen festgestellt, dass sich das Baby nicht weiterentwickelt hat und das Herz nicht (mehr) schlägt. Das bedeutet, dass der Fötus zwar nicht mehr lebt, aber trotzdem in der Gebärmutter geblieben ist. Der Körper der Frau stößt den Fötus, die Fruchthöhle und Plazenta (vorerst) nicht von selbst ab.

Plötzlich heißt es Abschied nehmen: Die Nachricht realisieren

Die traurige Diagnose deiner Fehlgeburt ist zunächst ein Schock. Von einer Sekunde auf die andere ist alles anders. Diese Nachricht muss einmal realisiert und anschließend verarbeitet werden. Du bist irgendwie noch schwanger und irgendwie auch nicht. Du musst dich von deinem Baby und all den Vorstellungen verabschieden und die neue Realität akzeptieren. All das kann deine Gefühlswelt erstmal ziemlich auf den Kopf stellen.

Körper und Seele brauchen Zeit, um diese Erfahrung zu verarbeiten.

Gib dir und deinem Körper Zeit

Es ist nicht nur ein **schmerzlicher, emotionaler Prozess**, sondern auch ein **intensiver, körperlicher Prozess**. Deine Hormone spielen verrückt und du wirst dich in manchen Momenten vielleicht nicht wiedererkennen. Gib dir und deinem Körper Zeit, den Verlust deines Babys zu verarbeiten. Lass dich ruhig von deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt oder deiner Hausärztin/deinem Hausarzt krankschreiben. Bitte deinen Partner, deine Familie und/oder deine Freunde um Unterstützung, damit du dich wirklich ausruhen und erholen kannst. Hebammen empfehlen nach einer Fehlgeburt ein „kleines Wochenbett“.

- ∞ Während bzw. nach deiner Fehlgeburt kannst du die **Betreuung einer Hebamme** in Anspruch nehmen: hebammen.at
- ∞ **Doulas** bieten eine emotionale, nichtmedizinische Begleitung bei stiller Geburt an: doula.at

Kürettage, medikamentöse Ausleitung oder natürlicher Abgang?

Besprich mit deiner **Frauenärztin/deinem Frauenarzt** die weitere Vorgehensweise und stimme mit ihr/ihm ab, was in deinem Fall am besten für dich ist. Hole dir eine zweite Meinung ein, falls du dir unsicher bist.

Deine Möglichkeiten:

Kürettage/Curettage

Dieser Eingriff erfolgt meist **ambulant unter Vollnarkose**. Dabei wird der Fötus und die Plazenta aktiv entfernt. Umgangssprachlich verwendet man dafür häufig die Begriffe Ausschabung bzw. Absaugung. Einige Stunden vor dem Eingriff kannst du Prostaglandine bekommen. Diese Gewebshormone erweitern den Gebärmutterhals und machen ihn weicher. Dadurch verringert sich die Gefahr, dass es während des Eingriffs zu Verletzungen kommt. Eine Kürettage wird häufig angewendet, wenn die Fehlgeburt vor der 12. SSW aufgetreten ist. Nach dem dritten Schwangerschaftsmonat wird die Geburt häufig künstlich eingeleitet, in seltenen Fällen ist danach eine Kürettage erforderlich.

„Kleine Geburt“

Bei der sogenannten kleinen Geburt wird das tote Baby aktiv auf die Welt gebracht. Dabei kann die Geburt medikamentös eingeleitet werden oder auf natürlichem Weg erfolgen. Im Anschluss kann in manchen Fällen danach eine Ausschabung notwendig sein, wenn embryonales Gewebe in der Gebärmutter verblieben ist.

Optionen für die kleine Geburt:

Medikamentöse Ausleitung

Eine Möglichkeit ist die Einnahme eines Medikaments (Misoprostol/Cyprostitol®/Cytotec®). Es veranlasst den Körper, das Gewebe auszustoßen, indem es dazu führt, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht und sich der Gebärmutterhals öffnet.

Besprich auf jeden Fall mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt die genaue Dosierung und was für dich zu beachten ist.

Hinweis: Studien haben gezeigt, dass die Kombination von Misoprostol mit dem Medikament Mifepriston (Mifegyne®) effektiver sein kann¹.

Natürlicher Abgang = Abwarten

Du kannst der Natur aber auch ihren Lauf lassen und abwarten, bis dein Körper den Fötus und das Gewebe auf natürliche Weise ausstößt. Damit gibst du deinem Körper Zeit, die Schwangerschaft in seinem Tempo zu beenden. Das kann jede Menge Geduld erfordern und eine gewisse Unsicherheit mit sich bringen, denn es kann morgen, übermorgen oder auch erst in einigen Wochen passieren. Das hängt davon ab, wie schnell dein Körper durch das Absinken des Schwangerschaftshormons HCG merkt, dass die Schwangerschaft beendet ist. Besprich regelmäßig mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt, ob dein körperlicher Zustand das Warten weiter zulässt.

Essentielles zum Mitnehmen:

(egal ob die kleine Geburt medikamentös eingeleitet oder natürlich passiert)

- ✓ Rechne mit einer **stärkeren Blutung, Schmerzen**, wie du sie von deiner Periode kennst oder auch wehenähnlichen Schmerzen und eventuell Krämpfen (v.a. bei der Einnahme der Medikamente).
- ✓ Bereite **Binden** und **Schmerztabletten** vor.
- ✓ Überlege dir: **Wer kann dich in diesem Prozess unterstützen?**
Im Idealfall ist das dein Partner, du kannst aber auch einen dir nahestehenden Menschen bitten, dich zu begleiten. Auch Hebammen oder Doulas stehen zur Verfügung, wenn du Fragen zum Ablauf hast oder du für diese Zeit persönlich unterstützt werden möchtest.
- ✓ Je nach Größe des Babys ist es empfehlenswert, sich vorab auch folgende Frage zu stellen:
Was möchtest du mit dem Baby machen? Möchtest du es aufbewahren und beerdigen lassen, ein Foto machen oder es die Toilette "runterspülen"? Stelle dir diese Fragen bewusst, bevor du deine Blutung bekommst.
- ✓ Vereinbare nach deiner Blutung einen **ärztlichen Kontrolltermin**, um zu prüfen, ob wirklich alles abgegangen ist. Wenn nicht, ist eine Ausschabung erforderlich.

!!! Kontaktiere deine Ärztin/deinen Arzt, rufe die Rettung oder fahre ins Krankenhaus, wenn...

- ... du sehr viel Blut verlierst (als Orientierungshilfe gilt: mehr als eine Binde pro Stunde).
- ... du anhaltende starke Blutungen und starke Schmerzen hast.
- ... du Fieber bekommst.
- ... dir irgendetwas eigenartig erscheint und dich beunruhigt.

¹ Quelle: [Stellungnahme der OEGGG zur medikamentösen Abortinduktion bei Wunsch nach Schwangerschaftsabbruch, Österreichische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe \(abgerufen 30.1.2021\)](#)

Deine Entscheidung

Eine Kürettage ermöglicht dir, im Krankenhaus, also an einem geschützten Ort, zu einem konkreten Zeitpunkt unter Betäubung deine Schwangerschaft zu beenden. Außerdem kannst du auf Wunsch deinen Fötus analysieren und eventuell Geschlecht und mögliche Gründe für die Fehlgeburt feststellen lassen.

Viele Frauen, die sich für die kleine Geburt entscheiden, empfinden es als positiv, diese Erfahrung zuhause erleben zu können. Auf diese Weise können sie bewusst Abschied nehmen. Zudem lässt sich oftmals ein chirurgischer Eingriff unter Narkose vermeiden. Für andere ist es eine traumatische Erfahrung, ihr totes Baby zuhause zu gebären, Komplikationen können auftreten und man muss dennoch ins Krankenhaus. Manchen Frauen ist es wichtig, dem Körper die Zeit zu geben, anderen fällt es schwer, nicht zu wissen, wann die Blutung beginnen wird und abzuwarten.

In den meisten Fällen gibt es unmittelbar nach der Diagnose keine Notwendigkeit, sofort eine Entscheidung treffen zu müssen. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, kannst du dir in Ruhe überlegen, welcher Weg für dich der richtige ist.

Unterstützung beim Loslassen, Trauern und verarbeiten deines Verlustes

Jeder Mensch trauert anders und jedes Paar/jede Familie erlebt diesen Prozess auf seine Art und Weise. Du wirst verschiedene Phasen der Trauer durchleben. Vielleicht fühlst du dich traurig, verzweifelt, wütend oder ängstlich. Vielleicht brichst du aus dem Nichts in Tränen aus. Vielleicht fühlst du dich einfach nur leer und spürst gar nichts. Vielleicht plagt dich die Frage nach dem „Warum?“ oder du empfindest Schuldgefühle. Vielleicht ist es für dich schwer zu ertragen, andere Schwangere zu sehen oder um dich zu haben. Vielleicht fühlst du dich von deinem Partner oder anderen Menschen unverstanden. Vielleicht verfällst du in einen depressiven Zustand, den du schon kanntest oder der dir neu ist. Das alles kann sein. Das alles darf sein. Vielleicht helfen dir diese Sätze:

Es ist ok, wenn du nicht ok bist.

Es ist ok, wenn du für einige Zeit nicht so funktionierst, wie du es gewohnt bist.

Es ist ok, deine Gefühle und deine Tränen zuzulassen.

Es ist ok, wenn du deine Gefühle nicht teilen möchtest.

Es ist ok, wenn du auf deine Weise um deinen Verlust trauerst.

*Es ist ok, wenn ihr als Paar anders trauert,
versucht dennoch miteinander über euren Verlust zu sprechen.*

Als Paar trauern: Folgende Fragen können den gemeinsamen Trauerprozess unterstützen:

**Viele Fragen kannst du dir natürlich auch alleine stellen.*

- ✓ Was brauchst du im Moment von mir?
- ✓ Wie kann ich dich am besten unterstützen?
- ✓ Was können wir gemeinsam machen, um loszulassen?
- ✓ Ein Ritual, eine symbolische oder echte Beerdigung, dem Baby einen Namen geben, ein Andenken... Wichtig ist, dass ihr einen Weg findet, Abschied zu nehmen, wie es sich für euch richtig anfühlt.
- ✓ Falls ihr bereits Kinder habt: Wie gehen wir als Familie mit diesem Verlust um?
- ✓ Mit wem möchten wir unsere Erfahrung teilen?
- ✓ Wer kann uns gemeinsam unterstützen?

Auch wenn es den Verlust nicht leichter macht, vielleicht hilft es dir zu wissen:

Eine Fehlgeburt kommt leider häufig vor

Statistisch gesehen enden vier von zehn Schwangerschaften unglücklich. Die meisten davon als Missed Abortion. Etwa 30 % aller Frauen machen in ihrem Leben diese Erfahrung, entweder bei ihrer ersten Schwangerschaft, nach und/oder zwischen erfolgreichen Schwangerschaften.

Du musst nicht allein im Stillen trauern

Obwohl so viele Frauen und Paare betroffen sind, wird über den Verlust eines Babys, insbesondere in einem frühen Stadium der Schwangerschaft, wenig gesprochen. Viele Paare und vor allem Frauen leiden in Stillen. Viele Betroffene berichten, dass es ihnen geholfen hat, sich mit anderen auszutauschen. Wenn du deine Geschichte teilst, wirst du überrascht sein, wie viele Frauen bereits ein Kind während der Schwangerschaft verloren oder tot geboren haben. Aber vielleicht möchtest du deine Geschichte im privaten oder beruflichen Umfeld auch lieber für dich behalten.

In diesen facebook-Gruppen kannst du dich in einem geschützten Rahmen mit Frauen, die gerade eine Fehlgeburt erleben oder bereits erlebt haben, austauschen:

- ✓ [fb: Missed abortion / natürlicher Abgang / Ausschabung](#)
- ✓ [fb: Miscarriage Support \(englischsprachig\)](#)

In deinem Trauerprozess können dich Psychotherapeut/innen, Psycholog/innen und/oder Energetiker/innen unterstützen. Selbsthilfegruppen sind ebenfalls eine mögliche Anlaufstelle. Auch Massagen, Akkupunktur, Yoni-Steaming, Homöopathie oder auch spezielle Tees können den Prozess unterstützen.

Der **Verein Pustebume** widmet sich österreichweit der Förderung der professionellen Beratung und Begleitung bei Fehlgeburt und perinatalem Kindstod.

...denn du bist nicht allein. Wir sind viele.

www.verein-pustebume.at

*Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt gestorben sind, werden **Sternenkinder** genannt. Es gibt den neutralen Begriffen wie Fehlgeburt oder Totgeburt eine tiefere Bedeutung. Die liebevolle Bezeichnung Sternenkinder weckt die Assoziation zu funkelnden Sternen am Himmel und zu einem Lichtblick im Dunkel der Trauer. Und so wie die Sterne immer da sind, ist es auch mit den Sternenkindern: Sie verbleiben für immer im Herzen der Eltern.*

Mehr Informationen und Unterstützung für das Verarbeiten deines Verlustes findest du hier:

www.sanftloslassen.at

Autorin: Mag. Dagmar Achleitner, Psychologin und Mentaltrainerin, Betroffene einer Missed Abortion

Kontakt: sanftloslassen@gmail.com

Expertinnen-Check durch: Dr. Svenja Stengl, Fachärztin für Gynäkologie Geburtshilfe