

Stille Geburt -

Eine liebevolle Begleitung



für Eltern



Liebe Eltern,

in den kommenden Stunden, Tagen, Wochen und Monaten wird sich euer Leben verändern.

Am Ende eures Lebens scheint es wie ein Wimpernschlag und doch verändert dieser Wimpernschlag alles. Dieser Moment verändert eure Zukunft von jetzt an.

Ihr erlebt als Eltern gerade eine Situation, die völlig undenkbar ist, die man sich einfach auch nie ausgemalt hat. Und doch wollen wir viele wichtige Themen ansprechen. Seid euch aber über eines gewiss: Wir fühlen mit euch und wir umarmen euch still.

Mit diesem Informationsheft möchten wir euch Möglichkeiten aufzeigen, wie ihr euer Kind voller Liebe und Achtsamkeit, auch euch selbst gegenüber, empfangen und verabschieden könnt und wie ihr für euch Erinnerungen schafft, damit dieser Wimpernschlag eben nicht nur ein kurzer Moment ist.

Jede stille Geburt ist anders. Es gibt keinen Fahrplan, aber es ist gut, wenn ihr eure Möglichkeiten kennt. Diese Möglichkeiten verschaffen euch viel Wissen. Aber das Wichtigste, das wir euch hier mitgeben möchten, ist eines:

Nehmt euch Zeit! Vertraut eurem Gefühl!

Lasst die Uhren ticken, lasst die Wolken ziehen. Es gibt im Hier und Jetzt nur die Menschen, die euch wichtig sind:

Ihr! Euer Kind! Eure Familie!

Ihr habt gerade die schlimmste und traurigste Diagnose für euer kleines Wunder erhalten. Wir wissen, dass ihr nun eine wahre Flut an Informationen erhaltet, welche kaum zu überschauen ist. Daher möchten wir eine kurze und ausführliche Informationsmöglichkeit für euch schaffen, denn ihr als Eltern entscheidet, was für euch jetzt möglich und wichtig ist.



- * Lasst euch zu keiner Entscheidung drängen!
- * Ihr entscheidet über den gemeinsamen Weg mit eurem Kind.
- * Ihr entscheidet über den Abschied von eurem Kind.
- * Ihr möchtet euer Kind zu Hause zur Welt bringen?
- * Ihr habt das Recht, euer Kind bestatten zu lassen. Immer!
- * Sprecht die Seelsorger im Krankenhaus oder Bestatter vor Ort an.
- * Ihr möchtet euer Kind mit nach Hause nehmen?
- Ihr dürft immer...*
- * euch in Ruhe verabschieden.
- * euer Kind umsorgen, Waschen, anziehen, festhalten, küssen.
- * sagen, dass ihr noch einen Moment braucht, bis ihr euer Kind sehen möchtet.
- * eigene Entscheidungen treffen.
- * euch Zeit lassen.
- * euer Kind bestatten lassen.
- * einen Sternenkinderfotografen kommen lassen.
- * Hand- und Fußabdrücke machen.
- * eine Strähne aufbewahren.

Schafft Erinnerungen für euch! Sternenkindfotografen helfen euch bei bildlichen Erinnerungen. Sie halten euren gemeinsamen Moment fest. Vielleicht sind euch aber auch Hand- und Fußabdrücke oder eine Haarsträhne wichtig. Ihr allein entscheidet.

Ihr habt bereits ein Kind oder mehrere Kinder an der Hand und wisst nicht, wie ihr den Verlust des Geschwisterchens erklären sollt? Wir helfen euch mit unserem kleinen Seelen-tröster Hauke Hase, nehmt gerne über den QR-Code auf Seite 4 mit uns Kontakt auf.

Es ist euer Abschied. Es ist eure Entscheidung. Das braucht Zeit, nehmt sie euch! Denn es ist euer Weg, es ist eure Zeit mit eurem Kind.

Auch nach der Geburt, nach dem Abschied von eurem Kind, nach dem letzten gemeinsamen Weg geht ihr nicht allein weiter. Hilfe und offene Ohren gibt es in Trauercafés und bei vielen anderen Hilfsorganisationen. Ihr werdet nicht alleine gelassen.

Wir helfen euch mit greifbaren Erinnerungen und mit Beigaben für den Abschied.

FÜR ALLE ELTERN, DIE SICH MEHR EINLESEN WOLLEN, SIND DIE FOLGENDEN SEITEN GEDACHT.

Inhaltsverzeichnis

Erinnerungen schaffen	5	Die Rückbildung	15
Eloy de Jong, unser Schirmherr	5	Dauer der Rückbildung	15
Dem Kind einen Namen geben	6	Was passiert während der Rückbildung?	15
Muss ich mein Kind sehen?	7	Was fördert die Rückbildung?	15
Geburt und Nachsorge	8	Anzeichen einer nicht vollständigen Rückbildung oder Komplikationen	16
Begleitung der Geburt	8	Psychische Aspekte	16
Einleitung der Geburt	8	Trauergruppen - gemeinsamer Austausch	16
Palliative Geburt	8	Packliste für die Entbindung	18
Ausschabung (Kürettage) - in frühen Wochen	9	Packliste für die Tage in der Klinik	18
Nachkürette	9	Himmelspost	19
Drei-Tages-Frist	9		
Kaiserschnitt	10		
Schwangerschaftsabbruch oder weitertragen?	10		
Wie wird mein Kind gebettet?	11		
Die Wassermethode - Babybotox	11		
Der CuddleCot	11		
Hebammenversorgung	12		
Wenn Frühgeborene versterben	12		
Milchbildung	12		
Überführung nach Hause	13		
Die Bestattung eines Sternenkindes	13		
Mutterschutz	14		



Die von uns gesammelten Informationen erheben weder den Anspruch vollständig zu sein, noch sollen sie euch einen Weg vorgeben. Sie dienen ausdrücklich nicht als Rechtsberatung.

Da wir nicht wissen, wie weit ihr aufgeklärt worden seid, werden wir teilweise auf Gesetze eingehen, die euch helfen, für euch Möglichkeiten zu finden.

Wir werden in diesem Heft Bilder von Sternenkindern, aber auch von Nachbildungen zeigen, um euch Ängste zu nehmen. Wir sind uns sicher, dass euer Kind euch verzaubern wird.

Ihr könnt gerne auf unserer Homepage nachlesen und dort Vereine, Trauerbegleiter oder Sterneneltern-Vereine in eurer Region suchen und finden. Wir empfehlen euch auch den "Bundesverband Kindstod in Schwangerschaft und nach Geburt". Unsere Homepage sowie die Homepage des Bundesverbands könnt ihr auf kurzem Weg über die QR-Codes erreichen. Ihr dürft euch aber auch gerne auf allen anderen Wegen mit uns in Verbindung setzen und wir schauen gemeinsam, wie wir euch helfen können.

Eine Trauerbegleitung können wir allerdings nicht anbieten.

Wenn eine Schwangerschaft nicht 40 Wochen dauert, sondern sich das kleine Wunder viel zu früh auf die Reise ins Leben begibt, stehen Eltern, aber auch Hebammen und Klinikpersonal großen Herausforderungen gegenüber. Nur etwa 67% der Schwangerschaften enden mit der Geburt eines voll entwickelten Kindes.

Schätzungsweise 300.000 Kinder ziehen in Deutschland jährlich zu den Sternen, weil sie während der Schwangerschaft, während der Geburt oder kurze Zeit später versterben.

Seit März 2013 gelten auch Kinder, die mit einem Gewicht von weniger als 500 Gramm geboren werden, als Menschen. Das bedeutet, dass auch diese Kinder beim Standesamt mit einem offiziellen Vornamen und einem Geburtsstag erfasst werden können.



Noch ein Hinweis zu Beginn:

Das Gesetz unterscheidet zwischen Tot- und Lebendgeburten sowie fehlgeborenen Kindern.

- * Totgeburt – totgeborenes Kind über 500 g
- * Lebendgeburt – Lebenszeichen während der Geburt
- * Fehlgeburt – Kinder unter 500 g/vor der 24. SSW ohne Lebenszeichen

Wir verwenden einheitlich den Begriff "Sternenkind" oder auch "totgeborenes Kind", denn jedes Kind hat dieselbe Würde verdient.

Eloy de Jong, unser Schirmherr

"Als Papa eines Sternensohnes und eines Frühchenmädchen und als Schirmherr des Vereins Sternenzauber & Frühchenwunder e.V. weiß ich, wie wichtig der Trost für Eltern und Geschwister von Sternenkindern und Frühchenwundern ist."

Egal, ob es in Form von einem nur zuhörenden Ohr, einer Umarmung, einem Andenken, oder einem Lied ist. Ich bin der festen Meinung, dass es sehr wichtig ist, dass wir an unsere Sternenkinder denken, über sie reden oder in meinem Fall über sie singen.



In den Sternen

Um damit auszudrücken: Sie sind nicht wirklich "gegangen"!

Ob das so ist, weiß keiner von uns, aber mir bietet es Trost."

Erinnerungen schaffen

Uns von Sternenzauber & Frühchenwunder e.V. liegt es sehr am Herzen, dass jedes Kind, egal wie früh es zu den Sternen reisen musste, diesen Weg in passender Kleidung antreten darf.

Zudem fertigen wir liebevolle Erinnerungsstücke, die von uns in Handarbeit gebastelt, genäht, gehäkelt und gestrickt werden, damit ihr etwas zum Festhalten und Begreifen habt.

Sollten solche Sets im Krankenhaus nicht vorhanden sein, dürft ihr Eltern euch jederzeit direkt an uns wenden, das gilt natürlich auch für alle Hebammen, Klinikpersonal etc.

Gerne senden wir euch für die anstehende Geburt eures Sternenkindes passende Kleidung/ Abschiedsdecken zu. Kontaktiert uns gerne über die sozialen Netzwerke oder per E-Mail an info@sternenzauber-fruehchenwunder.de.



Die in der Schwangerschaft gekaufte Spieluhr, der erste bereitliegende Schnuller oder die erste Kleidung sind wichtige Erinnerungsstücke an die kleinen Wunder.

Viele Eltern bewahren diese Dinge in einer kleinen Schatzkiste auf und/oder schaffen sich eine Erinnerungsecke.

Ein letztes Ultraschallbild kann eine wichtige Erinnerung für euch sein.

Hervorheben möchten wir unbedingt die Bedeutung von Fotos. Wenn es möglich ist, macht Fotos von eurem kleinen Wunder!

Besonders wertvolle Erinnerungen schaffen hier zum Beispiel die ehrenamtlichen Sternenkindfotografen. Fragt das Klinikpersonal oder eure Hebamme nach Kontaktdaten.

Wenn es momentan noch zu schmerzlich scheint, Bilder vom Baby anzusehen, zeigt die Erfahrung, dass diese Bilder eine ganz besondere Erinnerung sind, auch wenn ihr erst später die Kraft und den Mut habt, sie euch anzusehen.



Sternenkindfotografen machen wundervolle Detailaufnahmen, Familienaufnahmen, aber auch dokumentarische Bilder. Dokumentarische Bilder können euch bei der Trauerverarbeitung helfen. Habt deshalb keine Angst vor diesen Bildern. Ihr müsst sie nicht anschauen, ihr könnt sie auch in einer Schublade aufbewahren.

Wenn aber die Zeit gekommen ist, könnt ihr immer darauf zurückgreifen. Diese Bilder zu vermissen, später zu bereuen, es nicht gemacht zu haben, das wäre schade und unwiederbringlich.



Dem Kind einen Namen geben

Wer kennt es nicht? "Wie heißt er/sie?" Eine der ersten Fragen, der Eltern mit kleinen Kindern begegnen. Ein Name macht einen Menschen zu einem einzigartigen Wesen, er macht seine Individualität greifbar.

Euer Sternenkind ist ein ganz einzigartiges Kind. Vielleicht hat es schon längst einen Namen. Dann kann es hilfreich sein, diesen Namen auch aktiv zu verwenden. Sprecht euer Kind mit Namen an, redet über euer Kind mit seinem Namen. Auch nach der Geburt eines Sternenkindes habt ihr als Eltern die Möglichkeit, in Ruhe einen Namen zu finden, der zu euch passt.

Bei einer Tot- oder Lebendgeburt im Sinne des Gesetzes wird eine Geburts- und Sterbeurkunde vom Standesamt ausgestellt. (Eine Lebendgeburt laut Gesetz liegt dann vor, wenn ein Kind bei seiner Geburt einen Herzschlag aufweist oder die Nabelschnur pulsiert oder es mindestens einen Atemzug macht, ganz unabhängig vom Gewicht)

Bei einem fehlgeborenen Kind im Sinne des Gesetzes (also ein Kind unter 500 g ohne Lebenszeichen) haben die Hinterbliebenen die Möglichkeit, beim Standesamt eine Bescheinigung über ihr Kind ausstellen zu lassen (Existenzbescheinigung). Dies ist freiwillig und enthält, je nach Bekanntheit, das Geschlecht und den Namen des Kindes. Es erfolgt die Eintragung ins Personenstandsregister. Zuständig ist das Standesamt am Ort der Geburt. Für die Eintragung in das sogenannte Personenstandsregister wird der Mutterpass, aus dem die Schwangerschaft hervorgeht, oder eine Bescheinigung über die Schwangerschaft benötigt. Deine Begleitperson sollte darauf achten, dass die stille Geburt in den Mutterpass eingetragen wird, manche Standesämter nehmen sonst die Eintragung nicht vor und bringen euch so in eine unangenehme Situation.



Muss ich mein Kind sehen?

Ihr müsst nicht, aber wir möchten euch gerne dazu ermutigen.

Einige Eltern haben die Vorstellung, dass ihr Kind aussehen wird wie ein Alien. Das stimmt nicht! Ihr werdet ein wunderschönes kleines Menschenwesen sehen, welches euch mit seiner ganz eigenen Magie faszinieren wird.

Euer Sternenkind.

Das Wort "begreifen" enthält das kleine Wort "greifen". Wenn ihr euer Kind in der Hand haltet, euer Kind anfasst und im wahrsten Sinne des Wortes euer Kind greift, könnt ihr leichter begreifen, dass es wirklich verstorben ist.

Ihr könnt es eurem Kind vielleicht ansehen, dass es einen Grund hatte, warum es gestorben ist. Und ihr könnt etwas ganz Besonderes tun: Ihr könnt euer Kind ein erstes und letztes Mal umsorgen. Saugt den Geruch eures Kindes ein. Küssst euer Kind. Und sprecht alle Worte aus, die ausgesprochen werden müssen.





Geburt und Nachsorge

Die Geburt ist ein sehr intimer Moment. Die Geburt eures Kindes ist ein Empfang und ein Abschied zugleich.

Auch hier gibt es wieder verschiedene Möglichkeiten und nur ihr könnt bestimmen, welches der richtige Weg für euch ist. Sprecht dazu auch gerne mit eurem Arzt oder eurer Hebamme. Die Betreuung einer Hebamme steht euch jederzeit zu. Ihr findet am Ende des Heftes auch eine Liste mit Dingen, die ihr mit ins Krankenhaus nehmen könnt.

Im Normalfall besteht keine Notwendigkeit mit Erhalt der Diagnose eures Verlustes sofort ins Krankenhaus zu fahren. Nehmt euch die Zeit, um diese erschreckende Nachricht sacken zu lassen, packt in Ruhe eure Sachen zusammen, es genügt auch, sich erst am folgenden Tag auf den Weg ins Krankenhaus zu machen.

Begleitung der Geburt

Eine Hebamme sollte die Geburt begleiten und euch über die Geburt aufklären (Ärztliche Betreuung und Hebammenhilfe gem. § 24d SGB V <https://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv>)

Die beginnende Entbindung wird meist nicht als solche wahrgenommen. Gerade bei Geburten während der frühen Schwangerschaftswochen braucht es für die Entbindung des Kindes keine komplette Muttermundöffnung. Bevor das Kind geboren wird, verspürt man ggf. nur einen leichten Druck. Wehen in frühen Schwangerschaftswochen werden oftmals nur als Rückenschmerzen wahrgenommen und nicht als Wehen erkannt.

Da ihr vielleicht nicht merkt, dass sich der Muttermund bereits weit genug für die Geburt geöffnet hat und für diesen Fall zu verhindern, dass euer ungeborenes Kind in die Toilette fällt, wäre es von Vorteil, wenn bereits bei Bezug des Patientenzimmers ein Toiletteneinsatz zur Verfügung gestellt wird.



Einleitung der Geburt

In einer gut organisierten Klinik werdet ihr über den Ablauf der Geburt bis hin zur Ausschabung (Kürettage) informiert. Euch steht die genaue Aufklärung über die verwendeten Medikamente sowie deren Nebenwirkungen zu.

Palliative Geburt

In den Fällen einer Frühgeburt oder eines medizinisch indizierten Abbruchs, bei dem das Neugeborene bereits kurz nach der Geburt versterben wird, besteht die Möglichkeit einer palliativen Geburt. Palliativbetreuung bedeutet hier vor allem begleiten und lindern, wo heilen nicht mehr möglich ist.

Sprecht mit eurer Hebamme darüber. Manchmal ist die Entbindung hier auch in einem Hospiz oder einem Geburtshaus möglich, denn im Sinne einer palliativen Betreuung steht nach der Geburt nicht die Verlängerung der Lebenszeit um jeden Preis im Vordergrund. Es geht vorrangig um die bestmögliche Lebensqualität und um das Befinden des Kindes sowie dessen Familie.



Infolgedessen müssen auch nicht alle intensivmedizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Euer Kind kann seinen Bedürfnissen entsprechend auf seinem kurzen Lebensweg begleitet werden.

Ihr könnt euer Kind auch zu Hause in Begleitung einer Hebamme gebären, egal ob 9. SSW, 18. SSW oder 34. SSW.

Eine Hebamme berichtete uns von einer palliativen Geburt zu Hause. Für sie war es die schönste Geburt, die sie je erlebte. In dem Haus der Familie brannten viele Kerzen, es war warm und geborgen. Alles strahlte viel Liebe aus. Es war der perfekte Ort für das Empfangen und Verabschieden eines Familienmitgliedes.

Ihr müsst euer Kind nicht zu Hause gebären, wenn euch dies nicht zusagt. Niemand hat das Recht zu urteilen. Wir möchten nur Ängste oder Vorurteile lösen, damit ihr euren Weg finden könnt.



Ausschabung (Kürettage) - in frühen Wochen

Eine Kürettage kann dann durchgeführt werden, wenn ein Baby in einer frühen Schwangerschaftswoche verstirbt. Hierbei könnt ihr euch Zeit nehmen, die Diagnose erstmal wahrnehmen.

Lasst euch nicht unter Druck setzen, dass die Ausschabung sofort stattfinden muss. Es ist in Ordnung, erst nach ein paar Tagen eine Kontrolle beim Frauenarzt zu vereinbaren und dann über alle Optionen, auch nicht operative, zu sprechen.

Eine Ausschabung ist ein operativer Eingriff unter Vollnarkose, welcher zu Vernarbungen in der Gebärmutter führen kann.

Über die Risiken der OP insbesondere mögliche Probleme bei weiteren Schwangerschaften muss euch ein Arzt aufklären.

Nachkürette

Eine Nachkürette ist eine Ausschabung nach der Geburt, sie lässt sich aus medizinischer Sicht leider häufig nicht vermeiden, da die Plazenta bei frühen Geburten selten von alleine vollständig herauskommt.

Der erhöhte Blutverlust, der mit einer längeren Wartezeit einhergeht, ist ebenfalls ein Grund, diese zeitnah durchzuführen. Wenn es medizinisch allerdings nicht dringend notwendig ist, dürft ihr euch Zeit mit eurem Kind nehmen, bevor die Nachkürettage durchgeführt wird.

Es dauert eine Weile, bis man aus der Narkose wieder richtig erwacht ist und gerade wenn euer Kind in einer frühen Schwangerschaftswoche verstirbt, wird sich sein Körper schnell verändern. Zeit ist daher sehr kostbar, nutzt sie.

Drei-Tages-Frist

Wenn ihr unmittelbar vor der Entscheidung eines Schwangerschaftsabbruchs steht, wurde euch vermutlich mitgeteilt, dass es besser wäre, den Schwangerschaftsabbruch vor der 24. SSW durchzuführen. Bis zur 24. SSW ist das Ungeborene außerhalb des Mutterleibs meist nicht lebensfähig, es wird entweder durch den Geburtsvorgang oder kurz nach der Geburt versterben.



Ab der 24. Schwangerschaftswoche wird in der Regel ein sogenannter Fetozyd durchgeführt. Dem ungeborenen Kind wird hier mittels einer Injektion Kaliumchlorid verabreicht, was den Herzschlag zum Erliegen bringt. Durch diese Vorgehensweise wird das Kind vor möglichen Schmerzen geschützt. Ein Fetozyd wird nicht in jeder Klinik durchgeführt, ggf. muss man hierfür zu einer weiter entfernten Klinik fahren.

Die Einleitung der Geburt kann dann jedoch trotzdem heimlich stattfinden. Zwischen der Diagnosestellung zum Abbruch und dessen Durchführung (Fetozyd oder direkte Einleitung) müssen drei Tage Bedenkzeit für die Eltern liegen.

Das Strafgesetzbuch (§ 218 a Abs. 1 Satz1 StGB) sieht im Falle eines medizinischen Schwangerschaftsabbruchs eine dreitägige Frist bis zur Entscheidung vor. Bitte bedenkt, dass es sich hierbei um eine vom Gesetzgeber vorgegebene Richtlinie handelt, die vorsieht, dass die Betroffenen mindestens 3 Tage Bedenkzeit und Beratung erhalten müssen, bevor sie sich zu einem späten Schwangerschaftsabbruch entscheiden können.

In diesem Moment seid aber nur ihr wichtig. Wenn ihr noch nicht bereit seid, eine Entscheidung zu treffen, tut es nicht und informiert euren Arzt darüber.



Kaiserschnitt

Der Kaiserschnitt ist ein nicht unwesentlicher medizinischer Eingriff, durch den das ungeborene Kind operativ durch die Bauchdecke der Kindesmutter entnommen wird. Viele Sternenmütter hegen den Wunsch, die belastende Situation schnell bewältigen zu wollen, und denken über einen Kaiserschnitt nach. Aus vielerlei Hinsicht wird dies nicht empfohlen.

Das ungeborene Kind hat euch bereits eine Weile begleitet. Durch eine vaginale Geburt wird auch der Trauerprozess angestoßen. Vielleicht erscheint dir als Mutter die Vorstellung der Geburt jetzt als Qual, aber du kannst durch eine vaginale Geburt ganz bewusst anfangen, Abschied zu nehmen.

Zeitgleich muss nicht noch eine zusätzliche körperliche Narbe verheilen und du kannst dich vollkommen auf deine Seele konzentrieren. Auch ein Kaiserschnitt ist eine Operation an der Gebärmutter, die zu Vernarbungen führen kann, die eventuelle Folgeschwangerschaften beeinflussen kann.

Schwangerschaftsabbruch oder weitertragen?

Was bedeutet es, wenn du nach einem auffälligen pränatalen Befund deine Schwangerschaft fortsetzt? Aufkommende Fragen können sein "Würden wir das schaffen?" oder "Wie sollen wir das schaffen?".

Auf der Website www.weitertragen-verein.net berät und informiert der Verein über das Fortsetzen der Schwangerschaft nach pränataler Diagnose.

Wie wird mein Kind gebettet?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie dein Kind aufbewahrt wird. Besonders kleine Sternenkinder haben noch eine so zarte und dünne Haut, dass sie darüber schnell Flüssigkeit verlieren. Um dies zu vermeiden, müssen die Kinder gekühlt werden oder aber sie werden durch die Wassermethode aufbewahrt.

Wenn dir dein Kind gebracht wird und es sollte kein Kühlpack in dem Körbchen liegen, bitte einfach darum. Das legst du vorsichtig unter eine Decke. So verletzt du die Haut deines Kindes nicht, die Temperatur reicht damit aber völlig aus, dass dein Kind lange bei dir bleiben kann.



Die Wassermethode - Babybotox

Manche Eltern empfanden es in der Vergangenheit verstorend, wenn die Wassermethode zur Aufbewahrung des kleinen Körpers genutzt wurde. Wir möchten euch die Wassermethode ein wenig näherbringen und euch die Scheu nehmen.

Bei der Wassermethode wird euer Kind in einen durchsichtigen Behälter mit Wasser gelegt und schwimmt im Wasser, ähnlich wie es das bereits in der Fruchtblase getan hat. Es verliert keine Flüssigkeit. Meistens lösen sich Blutreste und Fruchtwasser, die das Wasser rosa einfärben oder leicht eintrüben. Ist das geschehen, kann man entweder frisches Wasser nachlaufen lassen oder, falls das nicht ausreicht, kann ein Austausch gegen frisches Wasser sinnvoll sein.

Im Wasser lassen sich Details noch besser erkennen. Eltern berichten außerdem davon, dass sie mitunter weniger Berührungsängste haben, wenn ihr Kind im Wasser liegt, da sich die Haut des Kindes nicht klebrig anfühlt.

Zur Aufbewahrung legt man euer Kind idealerweise in kaltes Wasser. Je länger euer Kind im Wasser liegt, desto ausgeprägter wird der Effekt der Wassermethode sein. Die Farbe eures Kindes kann sich teilweise wieder normalisieren und die Kinder werden vom "Anfassen her stabiler", was gerade bei frühen Wochen sehr von Vorteil ist. Bei regelmäßIGem Wasserwechsel kann euer Kind theoretisch mehrere Tage im Wasserbad verbleiben.

Quelle: www.deinsterenkind.eu

Der CuddleCot

Bleibt ihr über Nacht im Krankenhaus, kann euer Kind durch den CuddleCot bei euch im Zimmer bleiben. Dieses mobile KühlSystem bietet die Möglichkeit, Sternenkinder unkompliziert zu kühlen.

Ihr habt die Möglichkeit, euch in der Geborgenheit des Zimmers – ganz in Ruhe, ohne Zeitdruck und in familiärer Atmosphäre – liebevoll von eurem Kind zu verabschieden.

Nicht jede Klinik verfügt über einen solchen CuddleCot, aber Sternenelternvereine, wie die Sterneneltern Saarland, Sterneneltern Achim, Sternenkinder Odenwald, Sternenkinder Dessau uvm. stellen Kliniken diesen kostenlos zur Verfügung.



Bildquelle: Danke an den Verein Sternenkinder Dessau e.V.



Hebammenversorgung

Ganz wichtig: Nach einer Fehl- oder Totgeburt steht dir als Mutter, unabhängig von der Schwangerschaftsdauer, gesetzlich eine Betreuung durch eine Hebamme zu, die ganz normal über die Krankenkasse abgerechnet werden kann.

Wenn Frühgeborene versterben

Wenn Ärzte frühzeitig in eine Schwangerschaft eingreifen müssen oder die Kinder zu früh entscheiden, das Licht der Welt zu erblicken, so kannst du davon ausgehen, dass hier Gefahr für dich als Mutter oder für dein Kind bestand.

Trotz guter Intensivmedizin (ab der 24. SSW) kann es passieren, dass euer Kind, auch unerwartet, versterben wird. Ihr habt das Recht, immer über den Zustand eures Kindes Bescheid zu wissen.

Macht lieber ein Foto mehr mit eurem Handy, versucht jeden Moment einzusaugen, haltet die Momente auf kleinen Notizzetteln fest, damit ihr alles konservieren könnt. Die Erinnerungen werden irgendwann verblassen, aber so habt ihr sie festgehalten, könnt sie aufbewahren und bei Bedarf könnt ihr sie wieder mit Farbe füllen.



Milchbildung

Auch nach einer stillen Geburt kann dein Körper Muttermilch produzieren. Bereits ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt die hormonelle Vorbereitung. Mit der Ablösung der Plazenta setzt die Milchbildung ein. Wenn du das nicht möchtest, sprich mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder deiner Hebamme über die Möglichkeit einer Abstilltablette.

Es gibt auch natürliche Wege, die Milchbildung zu reduzieren. Keine Maßnahme wirkt sofort, dein Körper braucht Zeit. Unterstützung findest du jederzeit bei einer Hebamme oder Stillberaterin. Auch das bewusste Abstillen kann ein Teil der Trauerverarbeitung sein.

Bewährte Maßnahmen:

- * kalte Kompressen
- * Ausstreichen der Brüste (vom Schlüsselbein zur Brustwarze)
- * täglich zwei bis drei Tassen Salbei- oder Pfefferminztee trinken
- * Tragen eines stützenden, gutschützenden BHs, Tag und Nacht

Das regelmäßige Ausstreichen oder Abpumpen kann aber auch heilend wirken. So kannst du die Muttermilch einfrieren und dir später überlegen, ob du diese für Muttermilchschmuck verwenden möchtest.

Auch ist es möglich, Muttermilch zu spenden. Besonders Krankenhäuser mit einer Station für frühgeborene Kinder profitieren davon sehr. Welche Klinik diese Milchspende in der Region unterstützt, erfährst du unter: www.frauenmilchbank.de

Überführung nach Hause

Es ist möglich, dass ihr euer Kind für 36 Stunden (in wenigen Bundesländern 24 oder 48 Stunden) mit nach Hause nehmen könnt. So könnet ihr in eurem eigenen Heim, ganz persönlich und intim, Abschied nehmen. Bitte kühl aber euer Kind. Hilfreich sind hier Kühlpacks. Legt unbedingt eine Decke um das Kühlpack, damit ihr der Haut eures Kindes nicht schadet. So ist es möglich, dass euer Kind nochmal eine Nacht zwischen euch schlafen kann, dass die Geschwister, Großeltern, Freunde euer Kind kennenlernen können und auch sie die Möglichkeit haben, Erinnerung fürs Herz zu schaffen.

Ihr als Eltern dürft euer Kind nach Hause bringen. Innerhalb eines Bundeslandes und auf kurzen Strecken muss euer Kind nicht von einem Bestatter überführt werden. Bestatter unterstützen aber auch bei der Einhaltung der Formalitäten, die manchmal notwendig sind. Für die Überführung ist in der Regel eine Hygienebescheinigung erforderlich. Diese wird nach Meldung des Krankenhauses durch das Gesundheitsamt ausgestellt.

Auch Sternenelternvereine dürfen manchmal Kinder nach Hause überführen oder aber die Klinik oder Hebamme verfügt über das Wissen, welcher Bestatter in eurer Region dies anbietet.



Die Bestattung eines Sternenkindes

Der Tod eines geliebten Menschen, und ist er noch so klein, bedeutet immer auch einiges an behördlichem und organisatorischem Aufwand.

In Deutschland unterliegt das Bestattungsrecht den einzelnen Bundesländern. Das bedeutet, dass die Regelungen sich von Bundesland zu Bundesland unterscheiden und sich auch immer wieder verändern.

Ihr habt das Recht, euer Kind zu bestatten. IMMER!

Es gibt auch die Möglichkeit der gemeinsamen Sternenkind-bestattung.

In manchen Bundesländern gilt dein Kind (je nach Gewicht und Schwangerschaftswoche) nicht als Leichnam und müsste somit nicht auf einem Friedhof beigesetzt werden. Besonders durch die sozialen Medien wird immer wieder davon berichtet, dass Eltern ihr Sternenkind im eigenen Garten beisetzen und einen Baum pflanzen. Auch wenn wir die Idee selbst schön finden, so möchten wir euch zu bedenken geben, dass ihr euer Haus dann niemals verlassen könnt. Ihr würdet es nicht verkaufen, da ihr um das Grab eures Kindes wisst. Eine Möglichkeit wäre der Kauf eines größeren Blumentopfs, in welchen ihr euer Kind hineinlegt, der dann schön bepflanzt werden kann. So hättet ihr die Option, diesen immer mit euch ziehen zu lassen.

Da sich die Gesetze schnell ändern, möchten wir euch hier gerne www.aeternitas.de ans Herz legen.



aeternitas

Mutterschutz

Der Mutterschutz ist in unterschiedlichen Kategorien geregelt.

	Mutterschutz	Verlängerter Mutterschutz	Kündigungsschutz
Lebendgeburt (Gewichtsunabhängig) pulsierende Nabelschnur ODER Atmung ODER Herzschlag	Ja	Ja	Ja
Fehlgeburt (bis 500g Geburtsgewicht ODER bis zur 24. SSW)	gestaffelt	Nein	Ja, nach der 12. SSW
Totgeburt (ab 500g Geburtsgewicht ODER ab der 24. SSW)	Ja	Ja	Ja
Medizinischer Schwangerschaftsabbruch mit einem Geburtsgewicht bis 500g ODER bis zur 24. SSW	Nein	Nein	Ja, nach der 12. SSW
Medizinischer Schwangerschaftsabbruch mit einem Geburtsgewicht ab 500g ODER ab der 24. SSW	Ja	Ja	Ja
Schwangerschaftsabbruch mit sozialer Indikation	Nein	Nein	Nein

Quelle: Sterneneltern Saarland e. V.

Gestaffelter Mutterschutz (ab 01.06.2025)

Fehlgeburt ab der 13. SSW	Anspruch auf 2 Wochen Mutterschutz
Fehlgeburt ab der 17. SSW	Anspruch auf 6 Wochen Mutterschutz
Fehlgeburt ab der 20. SSW	Anspruch auf 8 Wochen Mutterschutz

Die Dauer des Mutterschutzes wird wie folgt berechnet:

Die anteiligen oder vollen 6 Wochen vor der Geburt (abhängig davon, ob diese bereits angebrochen sind) sowie 8 Wochen nach der Entbindung.

Ein verlängerter Mutterschutz von zusätzlichen 4 Wochen wird gewährt, wenn es sich um eine Geburt bis zur Vollendung der 37. SSW handelt und/oder das Gewicht des Kindes unter 2.500 g liegt und/oder nicht ausgebildete, medizinische Reifezeichen vorliegen und/oder eine Behinderung des Kindes vorliegt. Dadurch gilt das Kind als Frühchen.

Treffen alle Punkte zu, können maximal 18 Wochen in Anspruch genommen werden.

Die Rückbildung

Nach einer stillen Geburt durchläuft der Körper der Frau einen Rückbildungsprozess, der dem Wochenbett nach einer Geburt ähnelt. Die Gebärmutter, die sich während der Schwangerschaft stark vergrößert hat, muss sich wieder auf ihre ursprüngliche Größe zurückbilden.

Dauer der Rückbildung

Die Rückbildung der Gebärmutter nach einer stillen Geburt dauert in der Regel etwa 6 bis 8 Wochen, bis sich der Körper und die Gebärmutter vollständig erholt haben. Bei einem frühen Schwangerschaftsverlust (bis zur 12. Schwangerschaftswoche) kann dies schneller gehen, bei einem späteren Schwangerschaftsverlust länger dauern.



Was passiert während der Rückbildung?

Gebärmutterkontraktionen: Die Gebärmutter zieht sich zusammen (Nachwehen), um das restliche Gewebe abzustoßen und sich zu verkleinern. Dies kann sich als krampfartige Schmerzen im Unterleib äußern.

Blutungen (Wochenfluss): Es kommt zu Blutungen, die dem Wochenfluss nach einer Geburt ähneln. Sie sind anfangs blutig und werden im Laufe der Zeit bräunlich, gelblich und schließlich weißlich-grau. Die Dauer der Blutung kann bis zu 6 Wochen betragen.

Hormonelle Umstellung: Der Hormonhaushalt muss sich wieder normalisieren. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen und sich auf den Menstruationszyklus auswirken. Es kann 4 bis 6 Wochen dauern, bis der normale Zyklus wieder einsetzt, nach einer Ausschabung manchmal bis zu 8 Wochen.

Was fördert die Rückbildung?

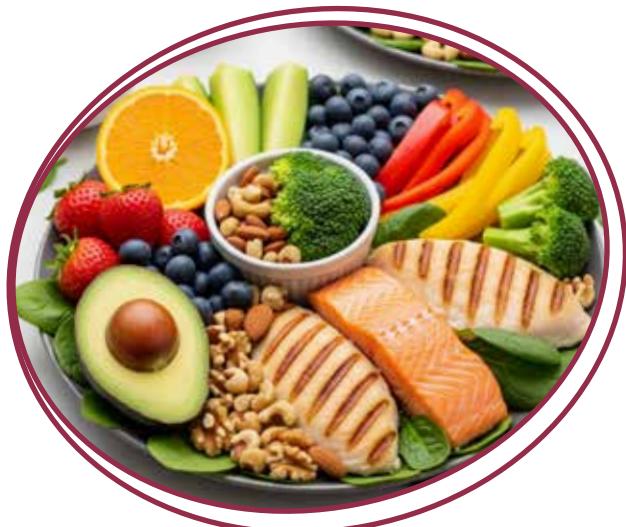
Natürlicher Prozess: Die Rückbildung ist ein natürlicher Körperprozess.

Körperliche Schonung: Dem Körper die nötige Ruhe und Erholung zu gönnen, ist wichtig.

Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Proteinen und guten Fetten kann den Körper unterstützen.

Bewegung (moderat): Leichte Bewegung und spezielle Rückbildungsübungen können helfen, sobald sich die Frau dazu in der Lage fühlt. Es gibt auch spezielle Rückbildungskurse für "Sternenmamas", die neben der körperlichen Rückbildung auch die Trauerarbeit berücksichtigen.

Manchmal werden natürliche Mittel wie Frauenmantel, Schafgarbe oder Hirzentäschel zur Unterstützung der Rückbildung eingesetzt.



Anzeichen einer nicht vollständigen Rückbildung oder Komplikationen

Bitte kontaktiere deinen Arzt bei folgenden Anzeichen:

Starke oder länger anhaltende Blutungen: Wenn die Blutungen sehr stark sind (z.B. mehr als ein Bindenwechsel pro Stunde) oder über die erwartete Dauer hinaus anhalten.

Fieber

Starke, anhaltende Schmerzen: Heftige Unterbauchschmerzen, die nicht nachlassen oder sich verschlimmern.

Übelriechender Ausfluss

Ausbleiben der Periode nach längerer Zeit: Wenn der Zyklus auch nach 8 Wochen noch nicht wieder eingesetzt hat.

Nachlassende Schwangerschaftssymptome verschwinden nicht: Wenn Übelkeit oder Brustspannen, die vor der Fehlgeburt bestanden, nicht vollständig verschwinden, kann dies ein Hinweis auf verbliebenes Schwangerschaftsgewebe sein.

Asherman-Syndrom: In seltenen Fällen können sich nach einer Ausschabung Verwachsungen in der Gebärmutter bilden (Asherman-Syndrom), was zu ausbleibender Periode oder Unfruchtbarkeit führen kann.



Psychische Aspekte

Neben der körperlichen Rückbildung ist die psychische Erholung nach einer stillen Geburt von großer Bedeutung. Der Verlust kann emotional sehr belastend sein. Es ist wichtig, sich Zeit für die Trauer zu nehmen und bei Bedarf professionelle Unterstützung (z.B. durch eine Hebamme, Trauerbegleitung oder Selbsthilfegruppen) in Anspruch zu nehmen.

Sprich bei Unsicherheiten oder auftretenden Beschwerden immer mit deinem Arzt oder deiner Hebamme.

Auch hast du Anspruch auf einen Rückbildungskurs. In einigen Städten wird dieser für verwaiste Mütter angeboten. Auch regionale Sternenelternvereine schaffen hier Angebote.

Sogar digitale Angebote gibt es immer häufiger.

Trauergruppen – gemeinsamer Austausch

Vielen Eltern tut es gut, wenn sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. Über den Bundesverband für Kindstod bei Schwangerschaft findet ihr nicht nur betroffene Eltern in eurer Umgebung, sondern auch Sternenelternvereine, die viele verschiedene Einzel- und Gruppenangebote anbieten.

Auch begleiten euch Sternenelternvereine während der Geburt.



Liebe Eltern,

die kommenden Tage und Wochen werden euch ein Leben lang begleiten. Sie werden nachhallen und eure Biografie nachhaltig ändern.

Mit jedem Wort und jeder Zeile möchten wir Euch mitteilen:

Ihr habt Zeit.

Vertraut eurem Gefühl!

*Es geht nicht um das Loslassen müssen,
sondern um das Behalten dürfen.*



Podcast & Blog von Vätern für Väter
Sternenwege



MP3 Download
Geeignet für Toniebox u.ä.

 Spotify



Podigee



Packliste für die Entbindung

Wichtige Dokumente

- * Mutterpass
- * Versichertenkarte, bei Privatversicherten Versicherungsnachweis
- * Personalausweis
- * ggf. Einweisungsschein Frauenarzt
- * ggf. Allergiepass
- * Familienstammbuch/Heiratsurkunde, bei unverheirateten Paaren und ledigen Müttern Geburtsurkunde und Vaterschaftsanerkennung

Kleidung für die Mutter

- * ein bis zwei alte längere T-Shirts o.ä.
- * ein bis zwei bequeme Jogginghosen
- * Strickjacke
- * ggf. Haargummi
- * Hausschuhe, warme Socken (kalte Füße können wehenhemmend wirken)

Verpflegung für die Mutter

- * Getränke
- * Snacks – auch für die Begleitperson

Sonstiges für die Mutter

- * Brille (Kontaktlinsen sind bei Wehen und der Geburt nicht ratsam)
- * Lippenbalsam (durch das bewusste Atmen werden die Lippen oft trocken)
- * Musik
- * Portemonnaie und Kleingeld
- * Ladekabel

Für den Vater/die Begleitperson

- * bequeme Kleidung, auch zum Wechseln
- * Toilettenartikel
- * Portemonnaie und Kleingeld
- * Ladekabel

Packliste für die Tage in der Klinik

Kleidung für die Mutter

- * bequeme Kleidung: z.B. Jogginghosen, Oberteile, Unterwäsche, Socken, Hausschuhe, Bademantel, Pyjamas
- * für die Entlassung: bequeme Kleidung

Toilettenartikel etc für die Mutter

- * Toilettenartikel
- * Wöchnerinnenbinden bekommen Frauen für ihren Aufenthalt in der Klinik gestellt
- * Handtücher und Waschlappen
- * benötigte Medikamente

Für euer Sternenkind

- * eine Decke/ einen Body/ Strampler abhängig von der Größe
- * ein Kuscheltier, welches euer Kind auf der letzten Reise begleitet

Himmelspost

Du hast deinem Kind noch nicht alles gesagt oder möchtest berichten wie ihr als Familie lebt? Dann schreibe einen Brief an Himmelspost.

Dieser Postkasten wird regelmäßig geleert, die Briefe werden ungelesen verbrannt und die Asche schwimmt dann auf einem kleinen Boot in Richtung Nordsee.

Himmelspost
Postfach 1131
21707 Himmelpforten



Sternenzauber & Frühchenwunder e.V.

Hilfe für die Kleinsten und ihre Familien

Dieses Heft ist das Ergebnis einer wunderbaren Zusammenarbeit von Mandy Kremer, zertifizierte Trauerbegleiterin, Frank Göken-Stöver und einem großartigen S&F-Team.

Wir möchten uns von Herzen für eure umfassende Unterstützung bedanken, die dieses Heft ermöglicht hat – ganz besonders für die herausragende Arbeit auch bei der Gestaltung und Realisierung.

Quellenangaben:

Texte:

Begleitheft Sternenkinder Saarland

Begleitheft Sternenkinder Odenwald

www.sternenkinder.eu

Begleitheft Sterneneltern Achim

Bilder:

Google Gemini

Pixabay

Sternenkinder Dessau e.V.

Mandy Kremer

Anja Schernau

Anne Krestel

Sternenzauber & Frühchenwunder e.V.

Geschäftsstelle
Dorfstraße 10
21727 Estorf

info@sternenzauber-fruehchenwunder.de

Spenden für Sternenzauber & Frühchenwunder e. V.

Unsere Bankverbindung lautet:

(Konto-Inhaber) Sternenzauber&Frühchenwunder e.V.
(IBAN) DE79 3305 0000 0000 8418 82
(BIC) WUPSD33XXX

Spenden via Paypal:

sternen.wunder@gmx.de

