

TRAUER

Der Abschied von einem Sternkind ist eine der schmerzlichsten Erfahrungen im Leben. Auch wenn der gemeinsame Weg nur kurz war, bleibt eine große Leere zurück – voller Liebe, Sehnsucht und ungelebter Träume.

Trauer nach einer Fehlgeburt ist real. Sie braucht Raum, Zeit und Mitgefühl.

Jedes Familienmitglied trauert auf seine eigene Weise: Es gibt kein "richtig" oder "falsch" im Erleben von Verlust.

Geschwisterkinder

Bereits kleine Kinder spüren die Trauer und Unsicherheit in der Familie. Es ist wichtig, ihnen ehrlich und kindgerecht zu erklären, dass das Baby im Bauch gestorben ist und geboren werden musste. So können sie das Geschehene besser verstehen und beziehen die Veränderungen nicht auf sich.

Was jetzt helfen kann

- Sich Zeit nehmen: Trauer folgt keinem festen Zeitplan. Jeder Schritt ist richtig, so wie er kommt.
- Offen über Gefühle sprechen: Mit der Partner*in, Freunden, einer Hebamme oder in einer Selbsthilfegruppe.
- Rituale schaffen: Eine kleine Zeremonie, ein Brief an das Sternkind, ein Erinnerungsort – oft geben sie Trost.
- Hilfe annehmen: Trauerbegleiterinnen, Psychologinnen oder spezialisierte Beratungsstellen unterstützen auf diesem Weg.

Hebammenunterstützung im
Landkreis



Schwangerschaftsberatungsstellen mit Angeboten vor Ort:



☎ 0731/86133



☎ 0731/2077877

**Wissen über Schwangerschaftsverlust ist
(noch) kein Allgemeinwissen. Damit jede**

**Frau in dieser schweren Situation
selbstbestimmt entscheiden kann, sollte sie
alle Optionen und Informationen kennen.**

- Was ist eine Kleine Geburt?
- Welche gesetzlichen Ansprüche gibt es?
- Wohin mit meiner/unserer Trauer?

Eine Initiative des KDFB
Zweigvereins Offingen;
unterstützt durch den KDFB
Diözesanverband Augsburg
Informationsstand 2026



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Wie eine
STERNSCHNUPPE
hast du unser Leben berührt

Information und Trost für Sternkindeltern

Manchmal dauert ein ganzes Leben nur wenige Augenblicke – und dennoch hinterlässt es Spuren für immer. Diese Broschüre soll Eltern begleiten, die ein Sternkind erwarten oder verloren haben. Auch wenn der Weg des Abschieds schmerzlich ist, gibt es Möglichkeiten, ihn bewusst und in Liebe zu gestalten. Du bist nicht allein.



FEHLGEBURTEN SIND HÄUFIG - ABER NICHT WENIGER SCHMERZHAFT

Etwa jede dritte Frau erlebt im Laufe ihres Lebens eine Fehlgeburt. Die medizinischen Gründe dafür sind vielfältig – zum Beispiel durch:

- genetische oder chromosomale Besonderheiten
- Störungen der Blutgerinnung
- Infektionen
- oder Reaktionen des Immunsystems

Treten Fehlgeburten mehrfach auf, ist eine ärztliche Abklärung möglicher Ursachen sinnvoll. Eine genetische Untersuchung von Embryo und Plazenta werden erst ab der dritten Fehlgeburt von der Krankenkasse bezahlt.

Eine Fehlgeburt liegt vor, wenn die Schwangerschaft vor der 24. Woche endet. Die meisten Fehlgeburten finden vor der 12. Woche statt. Dabei gibt es unterschiedliche Formen:

Spontane Fehlgeburt:

Sie kündigt sich meist durch Blutungen und krampfartige Schmerzen an. Der Körper stößt die Schwangerschaft in der Regel selbstständig ab.

Verhaltene Fehlgeburt (Missed Abortion):

Hier kommt es zu keinem natürlichen Abgang. Oft wird bei einer Routineuntersuchung festgestellt, dass kein Herzschlag mehr zu sehen ist – ohne dass zuvor Symptome aufgetreten sind.

Die betroffene Frau kann dann gemeinsam mit Ärzt*innen entscheiden, wie die sogenannte „kleine Geburt“ erfolgen soll (siehe Broschüre früher Schwangerschaftsverlust).

Eileiterschwangerschaft:

Hat sich die befruchtete Eizelle außerhalb der Gebärmutter – meist im Eileiter – eingenistet, kann die Schwangerschaft nicht ausgetragen werden. Sie muss medizinisch beendet werden. Treten unklare Schmerzen oder Blutungen auf, bevor eine Schwangerschaft in der Gebärmutter sichtbar ist, sollte diese Möglichkeit unbedingt ärztlich ausgeschlossen werden.



RECHTE UND MÖGLICHKEITEN

BEGLEITUNG DURCH EINE HEBAMME

Jede gesetzlich versicherte Frau hat bei einem Schwangerschaftsverlust Anspruch auf eine Hebammenbegleitung beim Geburtsgeschehen und im Wochenbett. Auch die meisten privaten Kassen übernehmen die Hebammenleistungen

BEURKUNDUNG & BESTATTUNG

Seit einer bundesweiten Gesetzesänderung im Jahr 2013 dürfen auch Kinder, die mit einem Geburtsgewicht unter 500 g zur Welt kommen, auf Wunsch der Eltern offiziell beurkundet und bestattet werden.

- Eltern können das Kind namentlich mit einer Bescheinigung der Hebamme/ des Arztes ins Personenstandsregister eintragen lassen
- Eine individuelle oder gemeinsame Bestattung wird dadurch möglich

Es besteht keine Pflicht zur Eintragung oder Bestattung – sie ist ein Angebot für Eltern, ihrem Sternkind einen Platz in der Familie zu geben.

SCHUTZFRIST

Auch und gerade nach einer Fehlgeburt durchläuft der Körper eine Zeit der Heilung: Wochenfluss, mögliche Schmerzen und hormonelle Veränderungen sowie die Trauerverarbeitung gehören dazu.

Diese sensible Phase – das sogenannte „kleine Wochenbett“ – braucht genauso Aufmerksamkeit und Fürsorge wie jede andere Geburtserfahrung.

Eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung kann dabei helfen. Ein besonderer Kündigungsschutz von vier Monaten greift allerdings erst bei einer Fehlgeburt nach der 12. SSW. Seit 2025 gibt es neue Mutterschutzfristen: ab der 13. SSW (freiwillig) zwei Wochen, ab der 17. SSW sechs Wochen und ab der 20. SSW acht Wochen.