



WILLKOMMEN KLEINES STERNENKIND

Stille Geburt

ab der 24. SSW bzw. ab 500 g

Wie ihr euer Sternenkind empfangen,
willkommen heißen und
verabschieden könnt.

Unser Kind wurde geboren - was jetzt?

- Wenn euer Baby in der 24. SSW oder später auf die Welt kam, mehr als 500 g wiegt oder kurz nach der Geburt noch lebte, ist es in Baden-Württemberg **bestattungspflichtig** und muss 36 Stunden nach der Geburt an eine*n Bestatter*in übergeben werden. Davor darfst du dein Kind aber mit nach Hause nehmen.
- Ihr könnt euer Kind nach der Geburt **in ein Gefäß mit kaltem Leitungswasser legen**, damit der kleine Körper in seiner gewohnten Umgebung bleibt, nicht austrocknet und seine Form bewahren kann (**„Wassermethode“**). Tauscht das Wasser täglich aus, so kann euer Baby bei euch bleiben, bevor er/sie beerdigt werden sollte.
- Alternativ könnt ihr euer Baby **kühlen** (mit Gelpacks oder im Kühlschrank).

Unser Baby willkommen heißen

Mit der Geburt eures Kindes seid ihr Mama oder Papa geworden. Auch wenn euer Kind tot zur Welt gekommen oder kurz nach der Geburt verstorben ist, dürft ihr euer Baby nun begrüßen. **Und wen man in seinem Leben willkommen heißt, den kann man danach leichter verabschieden.** Hier sind einige Ideen, die dabei helfen können. Ihr könnt:

- euer Baby anschauen, berühren oder in den Arm nehmen.
- eurem Kind einen Namen geben und ggf. taufen lassen.

Liebe Mama, lieber Papa,

diese Broschüre möchte euch eine kleine Stütze beim Verlust eures Babys in der Schwangerschaft/bei der Geburt sein und euch Ideen und Anregungen für diese schwierige Zeit mitgeben.

Ihr müsst das nicht alleine durchstehen - holt euch Hilfe

- Wendet euch an eine **Hebamme**, die euch vor, während und nach der *Stillen Geburt* körperlich und seelisch begleiten kann. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.
- Vielleicht tut euch auch eine **Trauerbegleitung** gut, die euch sowohl in der Akutphase als auch im späteren Trauerprozess unterstützen kann.
- Ein*e **Bestatter*in** berät euch zur Beerdigung eures Kindes.
- Auch ein*e **Therapeut*in** kann euch auf eurem Weg unterstützen.
- Der Verein **Sternenkinder Freiburg e.V.** bietet euch persönliche Gespräche mit betroffenen Sterneneitern.

Konkrete Kontakte findet ihr hier:

sternenkinder-freiburg.de/weitere-angebote



- Fotos von eurem Kind machen oder eine*n ehrenamtliche*n Sternenkindfotografen*in engagieren (www.dein-sternenkind.eu).
- eine Geburtskarte für euer Baby gestalten.
- eurem Kind einen Brief schreiben.
- euer Baby beim Standesamt eintragen lassen.
- Hand- oder Fußabdrücke von eurem Kind machen.

Beerdigung - wie können wir unser Baby verabschieden?

Euch von eurem Baby zu verabschieden kann wahnsinnig schwer und zugleich heilsam sein. Nach einer *Stillen Geburt* könnt ihr selbst entscheiden, wo und wie ihr euer Baby bestatten wollt. Mögliche Orte sind:

- **Friedhof** (im Familiengrab oder in einem eigenen Grab)
- **Ruhewald** (z.B. Wittnau oder Oberried)

Manche Eltern finden es hilfreich, die Beerdigung selbst vorzubereiten, andere möchten lieber die Hilfe eines Bestattungsunternehmens in Anspruch nehmen. Hier einige Ideen zur Gestaltung des Abschieds. Ihr könnt:

- darüber nachdenken, wer bei der Verabschiedung dabei sein soll.
- eine*n Trauerredner*in einbeziehen.
- einen Sarg/ein „Schiffchen“ für euer Baby kaufen/selbst bauen/mit Farben gestalten.
- Dinge sammeln, die ihr eurem Baby mitgeben möchtet (sog. Grabbeigaben).

Missed Abortion - was tun, wenn unser verstorbenes Baby noch nicht geboren ist?

Bei einer sogenannten „verhaltenen Totgeburt“ gibt es zwei Optionen:

- Du kannst **abwarten**, bis dein Körper die Geburt selbst einleitet. Das kann mehrere Tage bis mehrere Wochen dauern. Lass dich während der Wartezeit regelmäßig von deiner Ärztin/deinem Arzt durchchecken.
- Alternativ kann die *Stille Geburt* **medikamentös** eingeleitet werden.

In der Regel wirst du euer Baby dann vaginal gebären. In manchen Fällen ist eine anschließende operative Entfernung der Plazenta nötig.

Rede ausführlich mit deiner Ärztin/deinem Arzt über alle Optionen und Risiken. Spricht aus gesundheitlichen Gründen nichts dagegen, kannst du dich für die Methode entscheiden, die dir am stimmigsten erscheint. Egal welchen Weg du wählst, suche dir eine **vertrauensvolle Begleitung** (Hebamme, Trauerbegleiter*in, Familienmitglieder, Freunde, ...) und nimm dir genügend Zeit und Ruhe, um **eine für dich gute Entscheidung** zu treffen. Wenn kein medizinischer Notfall vorliegt, musst du nichts überstürzen.

Dieser Flyer bietet keinen Ersatz für medizinischen Rat. Jede*r ist für das eigene Tun und Lassen weiterhin selbst verantwortlich.

- einen Brief an euer Kind schreiben, den ihr ggf. bei der Verabschiedung vorlest.
- Steine bunt bemalen.
- Blumen und Musik aussuchen.
- eine Trauer- oder Erinnerungskarte für euer Baby gestalten.

Der Blick nach vorne

Liebe Eltern,
Trauer zu durchleben kann Zeit und Kraft kosten. Ihr werdet spüren, wie viel Zeit eure Körper und eure Seelen zum Heilen brauchen. Gesteht sie euch zu und lasst euch ggf. krankschreiben. Nutzt den gestaffelten Mutterschutz.

Ihr seid nicht allein! Jede dritte Familie hat (mindestens) ein Sternenkind. Manchen Eltern hilft es, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Weitere Infos und Hilfestellungen findet ihr hier:



Viel Kraft und alles Gute für euren Weg mit eurem Sternenkind!

Konzipiert von Sternemama Sophie Scheller
Unterstützt und herausgegeben durch Sternenkinder Freiburg e.V.
Margarita Demmel, Stefan-Meier-Straße 147, 79104 Freiburg
Telefon: (+49)151 257 60 430
www.sternenkinder-freiburg.de
kontakt@sternenkinder-freiburg.de