



Sieben Tipps für

**meine beste Freundin**

Schwangerschaft? - Was wäre wenn..



Verhütung →

**gehe auf Nummer sicher**

Verhütung ist ein wichtiger Aspekt, auf den du dich jedoch nicht blind verlassen solltest. Wenn du einen Schwangerschaftsabbruch vermeiden möchtest, solltest du entweder die Möglichkeit eines Kindes in Betracht ziehen oder dein Verhalten entsprechend anpassen. Nicht jeder Typ ist es wert!

Zudem kann Sex ohne Verantwortungsbereitschaft rasch zu Problemen führen. Eine feste Beziehung bietet daher die beste Grundlage für Intimität und minimiert zugleich das Risiko sexuell übertragbarer Krankheiten wie HIV oder Chlamydien<sup>1</sup> (die unbemerkt zu Unfruchtbarkeit führen können!). Da hormonelle Verhütungsmittel wie die Pille erhebliche Nebenwirkungen haben können (beispielsweise depressive Verstimmungen, Libidoverlust oder Kopfschmerzen) ist die nicht-hormonelle Empfängnisregelung (NER)<sup>2</sup> eine empfehlenswerte Alternative.

<sup>1</sup> [www.sicherintim.com/Unfruchtbarkeit-durch-Chlamydien](http://www.sicherintim.com/Unfruchtbarkeit-durch-Chlamydien)

<sup>2</sup> [www.iner.org](http://www.iner.org)



Überraschend schwanger →

**immer mit der Ruhe**

Deine Gefühle fahren jetzt möglicherweise Achterbahn. Allein die hormonelle Umstellung führt bei etwa 12% der Frauen zu einer Schwangerschaftsdepression, die in den meisten Fällen nach spätestens drei Monaten wieder abklingt. Lass dich von diesen emotionalen Schwankungen nicht zu unüberlegten Entscheidungen hinreißen. Auch wenn die äußeren Umstände oder dein soziales Umfeld im Moment nicht ideal für ein Kind erscheinen, gibt es möglicherweise Lösungen und Wege, die du bisher noch nicht in Betracht gezogen hast.



Guter Rat ist wertvoll →

**und du bekommst  
ihn kostenlos!**

Es gibt Menschen, die dich verstehen und dir zur Seite stehen möchten. Anonyme Beratung ist ebenfalls möglich. Wende dich nicht an Organisationen, die dir lediglich einen Abbruch vermitteln (beachte, dass beispielsweise Pro Familia selbst Abtreibungen anbietet).

Du brauchst eine Beraterin, die deine Gefühle und deine Situation wirklich versteht, die mit dir alle möglichen Optionen erörtert und dir staatliche sowie private Hilfsangebote aufzeigen kann. Jemand, mit dem du gemeinsam überlegen kannst:

Was wäre nötig, um das Kind willkommen zu heißen?

Was würde ein Abbruch für dich und deine Zukunft bedeuten?

Gute Beratung und Informationen findest du beispielsweise hier:  
[www.ProFemina.org](http://www.ProFemina.org) oder [www.Vita-L.de](http://www.Vita-L.de)

Abtreibungsspiel →

**ist riskanter  
als gedacht**





Obwohl sie auf den ersten Blick eine einfache und kostengünstige Lösung zu sein scheint, raten selbst erfahrene Ärzte von der Abtreibungspille<sup>3</sup> ab. Der Grund dafür sind relativ häufig auftretende, extrem schmerzhafte Krämpfe und langanhaltende Blutungen<sup>4</sup>. Auch die psychische Belastung ist nicht zu unterschätzen: Du nimmst die Medikamente selbständig ein, erlebst tagelang starke Schmerzen und wirst möglicherweise mit dem Anblick des ausgestoßenen Kindes konfrontiert. Sollten Gewebereste in der Gebärmutter verbleiben, ist zudem ein chirurgischer Eingriff notwendig, um lebensbedrohliche Entzündungen zu verhindern. Darüber hinaus können langfristige Komplikationen bis hin zur Unfruchtbarkeit auftreten.

<sup>3</sup> [www.profemina.org/de-de/abtreibung/abtreibungspille](http://www.profemina.org/de-de/abtreibung/abtreibungspille)

<sup>4</sup> [www.prolifeurope.org/de/die-medizinischen-und-moralischen-fragen-von-chemischer-abtreibung](http://www.prolifeurope.org/de/die-medizinischen-und-moralischen-fragen-von-chemischer-abtreibung)



Umkehr der Abtreibungspille →

**es gibt noch  
eine Chance**

Auch nach der Einnahme der ersten Abtreibungspille besteht möglicherweise noch die Chance, den Abbruch zu verhindern und dein Kind zu retten. Dies ist jedoch nur vor der Einnahme der zweiten Pille möglich, welche Wehen auslöst. Die erste Pille blockiert die Wirkung des Hormons Progesteron, das für den Erhalt der Schwangerschaft entscheidend ist. Durch die Einnahme von Progesteron kann die Schwangerschaft stabilisiert und in den meisten Fällen das Kind gerettet werden. Diese Methode<sup>5</sup> wurde bereits in zahlreichen Fällen erfolgreich angewendet und führte zur Geburt gesunder Kinder.

<sup>5</sup> [www.abtreibungspille.net](http://www.abtreibungspille.net)



Risiken des Abbruchs →

**überlege es dir**

**lieber nochmals.**

Nicht jeder Schwangerschaftsabbruch führt zu Komplikationen. Doch die Risiken sind größer als allgemein bekannt. Sehr häufig zerbricht danach die Partnerschaft, selbst wenn der Partner den Abbruch wollte. Viele Frauen berichten über anschließende Beziehungsschwierigkeiten und einem Gefühl von Isolation.

Noch Jahrzehnte später kann es psychische Nebenwirkungen geben, wie Trauer, Schuldgefühle, Scham, bis hin zu Depressionen und Selbstmordgedanken. Wenn du damit zu tun hast, such dir fachkundige Hilfe, beispielsweise bei [www.SaveOne.de](http://www.SaveOne.de)

Körperliche Risiken sind Verletzungen der Gebärmutter, Unfruchtbarkeit sowie ein deutlich erhöhtes Brustkrebsrisiko.

Frauen, die ihr Kind trotz widriger Umstände geboren haben, bereuten das laut Studien fast nie. Denn die besten Geschenke im Leben sind immer zuerst eine Überraschung.



Risikoschwangerschaft →

**verzichte auf Untersuchungen, die deinem Kind nichts nützen**

In Deutschland wird oft schnell eine Risikoschwangerschaft diagnostiziert, doch pränatale Diagnosen dienen meist der Selektion und führen selten zu Therapien. Ärzte sichern sich so gegen Schadensersatzansprüche ab, falls ein behindertes Kind geboren wird. Die Untersuchungen<sup>6</sup> sind jedoch belastend, riskant und oft unsicher (besonders der NIPT Bluttest). Vor allem sind die meisten Untersuchungen für dein Kind nutzlos, da es kaum Therapien gibt. Doch Ärzte raten bei allen Auffälligkeiten meistens zum Abbruch. Bei Fehldiagnosen werden nicht selten gesunde Kinder abgetrieben! Jedenfalls profitiert dein Kind nicht von der Mitteilung einer Diagnose ohne Therapie.

Mein Tipp:

Erkläre deinem Arzt, dass du auf unnötige Untersuchungen und die Mitteilung von Diagnosen ohne Therapie verzichtest, da du dein Kind liebst, wie es ist. So bleibt deine Schwangerschaft hoffnungsvoll und unbelastet.  
(Vordruck: [www.tiny.cc/keinkindbrauchtPND](http://www.tiny.cc/keinkindbrauchtPND))

Wenn du schon eine auffällige Diagnose erhalten hast:

Informiere dich breit gefächert und suche Kontakt zu Eltern<sup>7</sup>, die sich für ihr behindertes Kind entschieden haben.

Kinder mit Trisomie sind sehr herzlich und lebensfroh!

<sup>6</sup> [www.imabe.org/bioethikaktuell/einzelansicht/experten-warnen-vor-fehlerhaften-praenataltests-aus-blut-proben-die-messmethode-fuehrt-in-die-irre](http://www.imabe.org/bioethikaktuell/einzelansicht/experten-warnen-vor-fehlerhaften-praenataltests-aus-blut-proben-die-messmethode-fuehrt-in-die-irre)

<sup>7</sup> [www.trisomie21.net](http://www.trisomie21.net)



Interessenvertretung  
ungeborener  
Menschen

[www.ungeborene.de](http://www.ungeborene.de)

1. Verhütung → **gehe auf Nummer sicher**
2. Überraschend schwanger → **immer mit der Ruhe**
3. Guter Rat ist wertvoll → **und du bekommst ihn kostenlos!**
4. Abtreibungspille → **ist riskanter als gedacht**
5. Umkehr der Abtreibungspille → **es gibt noch eine Chance**
6. Risiken des Abbruchs → **überlege es dir lieber nochmals..**
7. Risikoschwangerschaft → **verzichte auf Untersuchungen,  
die deinem Kind nichts nützen**