

Checkliste erstes Kind

1

Anmeldung zu Vorsorgeuntersuchungen

Während der regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen werden die Entwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter überwacht. Verläuft die Schwangerschaft unkompliziert, stehen bis zum Geburtstermin etwa sieben Kontrollen an.

Wann?

Ab der 11. oder 12. Schwangerschaftswoche (SSW) in vierwöchigen Abständen, im letzten Monat der Schwangerschaft alle ein bis zwei Wochen.

Wo?

In einer gynäkologischen Praxis, bei einer Hebamme – oder beides.

Wer bezahlt?

Die Krankenversicherung übernimmt die Kosten, ungeachtet, ob die Kontrolluntersuchungen von Ärzt*innen oder Hebammen durchgeführt werden, und zwar vollumfänglich: Die medizinischen Leistungen bei Schwangerschaft, Geburt und Nachkontrolle sind von Franchise und Selbstbehalt befreit!

Tipp

Eine gynäkologische Praxis muss nur für Ultraschalluntersuchungen aufgesucht werden. Alle anderen Vorsorgeuntersuchungen führt auch die Hebamme durch.

2

Eine Hebamme suchen

Die Hebamme begleitet die werdenden Eltern während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit im Wochenbett. Sie kann auch alle Vorsorgeuntersuchungen ausser den Ultraschalluntersuchungen durchführen.

Wann?

Beginnen Sie so früh wie möglich mit der Hebammensuche, damit Sie die Person finden, mit der Sie sich auch gut verstehen.

Wer bezahlt?

Die Krankenversicherung bezahlt die Kontrolluntersuchungen durch die Hebamme sowie auch die Stillberatung und die nachgeburtliche Betreuung zu Hause zu einem grossen Teil.

Link

Auf www.hebammensuche.ch, der Website des Schweizerischen Hebammenverbandes, können Sie Hebammen nach Kanton und Wohnort suchen.

Tipp

Holen Sie bei Familienangehörigen, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen und anderen Bekannten Empfehlungen ein, um die passende Hebamme zu finden.

3

Arbeitgeber informieren

Sie müssen Ihren Arbeitgeber nicht zwingend über die Schwangerschaft informieren. Es ist jedoch sinnvoll, dies frühzeitig zu tun, denn sobald der Arbeitgeber von der Schwangerschaft weiss, gilt der Mutterschutz (gesundheitlicher Schutz am Arbeitsplatz, Schutz vor Kündigung, Sicherung des Einkommens etc.).

Wann?

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber so früh wie möglich, damit er für einen sicheren und geschützten Arbeitsplatz sorgen kann.

Benötigte Unterlagen

Ein Arztzeugnis ist nur erforderlich, wenn Sie wegen Ihrer Schwangerschaft nicht arbeiten können. In diesem Fall ist der Arbeitgeber wie bei jeder krankheitsbedingten Abwesenheit zur Lohnfortzahlung verpflichtet.

Weiterführende Informationen

In der SECO-Broschüre «**Mutterschutz – Information für Schwangere, Stillende und Wöchnerinnen in einem Arbeitsverhältnis**» erfahren Sie mehr über das Thema.

Tipp

Im Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber über die besonderen Schutzmassnahmen können Sie auch den beruflichen Wiedereinstieg thematisieren.

4

Anmeldung in einer Geburtseinrichtung

Wo soll die Geburt stattfinden? Ob im Spital, im Geburtshaus oder zu Hause: Jede Option hat ihre Vor- und Nachteile. Informieren und entscheiden Sie sich frühzeitig. Ihre Hebamme berät Sie sicher gerne zu den verschiedenen Möglichkeiten.

Wann?

Wenn möglich bereits im ersten Trimester. Wenn Sie sich für ein Geburtshaus entscheiden, sollten Sie sich frühzeitig anmelden, denn die freien Plätze sind begrenzt. Dies gilt auch für eine Hausgeburt, denn frei praktizierende Hebammen sind oft ausgebucht. Fällt die Entscheidung auf ein Spital, überweist Sie ihr*e Gynäkolog*in ins gewünschte Krankenhaus.

Wer bezahlt?

Die Krankenversicherung (Grundversicherung) übernimmt die Kosten der Geburt in der allgemeinen Abteilung eines Spitals oder eines Geburtshauses in Ihrem Wohnkanton vollständig. Die Grundversicherung bezahlt auch alle Kosten einer Hausgeburt, nicht aber einer Geburt in einer Privatklinik.

Tipp

Besuchen Sie Informationsveranstaltungen in Spitälern und Geburtshäusern, um die entsprechenden Geburtenabteilungen, die Arbeitsweise und das Personal vor Ort kennenzulernen.

Checkliste erstes Kind

5

Geburtsvorbereitungskurs besuchen

Im Geburtsvorbereitungskurs erfahren Sie alles über den Geburtsverlauf und verschiedene Geburtsmethoden, lernen Entspannungstechniken kennen und werden zum Wochenbett beraten. Der Kurs ist kein Muss, aber eine grosse Unterstützung, um sich als Eltern auf die Ankunft des Kindes vorzubereiten. Fällt Ihre Entscheidung auf eine Bauchgeburt (Geburt per Sectio), ist es hilfreich, sich zusätzlich bzw. anderweitig über diese Operation zu informieren – oftmals wird diese Geburtsform in Geburtsvorbereitungskursen nur wenig thematisiert.

Wann?

Da die Kurse teilweise schnell ausgebucht sind, ist eine frühzeitige Anmeldung (ab der 12. SSW) sinnvoll. Den Kurs beginnen sollten Sie spätestens in der 30. SSW. Die meisten Kurse dauern sechs Wochen und umfassen eine Doppelstunde pro Woche.

Wo?

Bei der Hebamme, im Spital, im Geburtshaus, an der Volkshochschule etc.

Wer bezahlt?

Die Krankenversicherung beteiligt sich mit rund 150 CHF an den Kurskosten.

Tipp

Es gibt Kurse für Paare sowie auch spezielle Frauenrunden und Väterrunden.

6

Erstausrüstung für Wohnung besorgen

Was Sie in der ersten Zeit sicher brauchen, ist ein Babybett, einen Wickeltisch, passende Kleidung, eine Tragemöglichkeit bzw. Kinderwagen und Windeln.

Wann?

Irgendwann im Lauf der Schwangerschaft. Besser nicht bis zum letzten Moment warten, da sich nicht alle Babys an den errechneten Geburtstermin halten.

Wer bezahlt?

Es kann, aber muss nicht alles neu gekauft werden. Vieles ist mindestens so gut aus zweiter Hand – erhältlich im Freundes- und Bekanntenkreis, online, auf dem Flohmarkt etc. Gebrauchte Kleidung ist übrigens besser für die Gesundheit, denn durch das viele Waschen sind die Kleider frei von Chemikalien.

Link

Auf www.swissmom.ch oder www.wireltern.ch finden Sie Checklisten für die Erstausrüstung, geordnet nach Kategorien wie «Stillbaby» oder «Schoppenbaby».

Tipp

Legen Sie für die Erstausrüstung eine Wunschliste an und teilen Sie diese mit Familienmitgliedern und Freund*innen, die dem Baby etwas schenken möchten. So erhalten Sie die Sachen, die Sie wirklich brauchen und vermeiden doppelte Anschaffungen.

7

Anmeldung bei Krankenversicherung und weiteren Versicherungen

Während der Schwangerschaft und Geburt kommt die Krankenversicherung der werdenden Mutter für sämtliche gesundheitlichen Kosten auf. Doch sobald das Kind auf der Welt ist, braucht es eine eigene Grund- und Zusatzversicherung. Sie müssen das Baby innerhalb von drei Monaten bei einer Krankenversicherung anmelden, damit der Versicherungsschutz von Geburt an gilt. Informieren Sie Ihre anderen Versicherungen über die neue Familiensituation.

Wann?

Am besten melden Sie das Kind schon vor der Geburt bei einer Krankenversicherung an. Danach müssen Sie nur noch den effektiven Geburtstermin mitteilen.

Wo?

Krankenversicherung Grundversicherung und allenfalls Zusatzversicherung für das Baby; Hausratsversicherung, Privathaftpflichtversicherung, Lebensversicherung der Eltern.

Tipp

Eine Zusatzversicherung für das Baby sollten Sie unbedingt vor der Geburt abschliessen, um sicherzugehen, dass die Versicherer das Kind aufnehmen.

8

Kinderärztliche Praxis suchen

Nach der Geburt beginnen die sogenannten Vorsorge- oder Kontrolluntersuchungen des Kindes, bei denen überprüft wird, ob es sich altersgemäss entwickelt. Bis zum 14. Lebensjahr stehen insgesamt zwölf Termine an. Suchen Sie die kinderärztliche Praxis am besten schon in den letzten Schwangerschaftswochen.

Wann?

Während der Schwangerschaft, denn gute Praxen sind gefragt.

Wo?

Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme beraten, hören Sie sich in der Familie und im Freundeskreis nach Empfehlungen um.

Tipp

Neben dem medizinischen Angebot und der persönlichen Sympathie ist die Erreichbarkeit der Praxis ein wichtiges Kriterium.

Checkliste erstes Kind

9

Kitaplatz suchen

In Kindertagesstätten (Kitas) werden Kinder ab drei Monaten bis zum Kindergarteneintritt von pädagogisch ausgebildetem Personal betreut. Es gibt öffentliche Kindertagesstätten, die von der Gemeinde getragen werden, Einrichtungen von Unternehmen sowie private Kitas. Ob und wann Sie ihr Kind in Betreuung geben wollen, hängt von Ihrer persönlichen Situation und Entscheidung ab.

Wann?

Während der Schwangerschaft, denn Betreuungsplätze für Babys sind rar.

Wo?

Suchen Sie online und fragen Sie bei Ihrer Wohngemeinde nach.

Link

Auf www.kinderkrippen-online.ch finden Sie Listen von Kitas mit freien Plätzen.

10

Die Geburtstasche packen

Wenn die Geburt in Sichtweite kommt, wird es Zeit, die Geburtstasche (auch «Kliniktasche» genannt) vorzubereiten. Diese beinhaltet alles für den Aufenthalt im Spital oder Geburtshaus für Sie und das Neugeborene, zum Beispiel Dokumente, Kleidung, Toilettenartikel und Pflegeprodukte.

Wann?

Ab der 36. SSW, denn manche Kinder machen sich frühzeitig auf den Weg.

Tipp

Sollten Sie etwas vergessen, können es Verwandte oder Bekannte bestimmt später noch vorbeibringen. Kranken- und Geburtshäuser sind meistens auch sehr gut ausgestattet. Machen Sie sich daher zwar Gedanken, aber nicht allzu viel Stress hinsichtlich der Kliniktasche – wirklich wichtig sind die notwendigen Dokumente und Unterlagen zum Eintritt ins Spital oder Geburtshaus.

11

Treffen der allerletzten Vorbereitungen

Trotz errechnetem Geburtstermin geht es mit der Geburt meistens überraschend los. Daher planen Sie am besten im Voraus, was zu tun ist, wenn die Wehen einsetzen: Wie kommen Sie an den Geburtsort? Wer schaut zu den Haustieren? Was ist noch zu organisieren, damit Sie im entscheidenden Moment möglichst Ruhe bewahren können?

Wann?

In den letzten Wochen vor dem Termin.

Tipp

Sprechen Sie sich mit Familien und Freund*innen ab, damit diese sich ihrerseits gut organisieren und im entscheidenden Moment einspringen können.

12

Anerkennung der Vaterschaft

Bei verheirateten Paaren gilt automatisch der Ehemann als Vater. Falls Sie unverheiratet sind, müssen Sie als Vater die Vaterschaft offiziell anerkennen. Der amtliche Ausdruck dieses Aktes lautet «Kindesanerkennung».

Wann?

Vor oder nach der Geburt. Die Kindesanerkennung unterliegt keiner zeitlichen Beschränkung. Es empfiehlt sich jedoch, sie bereits vor der Geburt vorzunehmen.

Wo?

Auf dem Zivilstandsamt. Vereinbaren Sie vorgängig einen Termin. Vor Ort unterzeichnen Sie die Anerkennungserklärung.

Benötigte Unterlagen

Gültige ID und Wohnsitzbescheinigung.

Tipp

Wenn Sie die Anerkennung vor der Geburt vornehmen, werden Sie in der Geburtsurkunde als Vater eingetragen und müssen dies nicht nachträglich anpassen.

13

Regelung des Sorgerechts

Die Kindesanerkennung führt nicht automatisch zum Erwerb der elterlichen Sorge. Bei unverheirateten Paaren hat nur die Mutter das Sorgerecht. Wollen Sie gemeinsam für das Kind sorgen, müssen Sie eine «Erklärung über die gemeinsame elterliche Sorge» unterzeichnen. Bei verheirateten Paaren gilt automatisch das gemeinsame Sorgerecht.

Wann?

Die Kindesanerkennung führt nicht automatisch zum Erwerb der elterlichen Sorge. Bei unverheirateten Paaren hat nur die Mutter das Sorgerecht. Wollen Sie gemeinsam für das Kind sorgen, müssen Sie eine «Erklärung über die gemeinsame elterliche Sorge» unterzeichnen. Bei verheirateten Paaren gilt automatisch das gemeinsame Sorgerecht.

Wo?

Am besten vor der Geburt beim Zivilstandsamt. Danach müssen Sie die elterliche Sorge bei der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) beantragen. der Geburt.

Benötigte Unterlagen

Gültige IDs, Kindesanerkennung.

Tip

Beantragen Sie das gemeinsame Sorgerecht anlässlich der Kindesanerkennung.

14

Meldung der Geburt bei Behörden

Jedes Kind, das in der Schweiz zur Welt kommt, muss den Behörden gemeldet werden und wird vom Zivilstandsamt ins Personenstandsregister eingetragen. Nun ist es offiziell an diesem Ort registriert und gilt als Mitglied der entsprechenden Gemeinde. Auslandschweizer*innen melden die Geburt ihres Kindes bei der Schweizer Vertretung – Ausländer*innen in der Schweiz sollten sich frühzeitig und bereits in der Schwangerschaft über die Anmeldung des Kindes beim Zivilstandsamt informieren. Je nach Herkunftsland werden unterschiedliche Dokumente benötigt.

Wann?

Innerhalb von drei Tagen nach der Geburt. In der Regel wird die Geburt vom Spital oder Geburtshaus gemeldet, bei einer Hausgeburt von der medizinischen Fachperson, die bei der Geburt anwesend ist. Sie können die Geburt auch selber melden oder mittels schriftlicher Vollmacht eine Drittperson damit beauftragen.

Wo?

Beim Zivilstandsamt am Geburtsort des Kindes.

Benötigte Unterlagen

Wohnsitzbescheinigung/Niederlassungsbestätigung der Eltern, gültige IDs der Eltern, Geburtsurkunde des Spitals oder von der Hebamme. Personen aus dem Ausland benötigen weitere Unterlagen, abhängig vom Herkunftsland.

15

Beantragung Mutterschaftsentschädigung

Ob selbständig oder in einem Angestelltenverhältnis: Frauen, die während der Schwangerschaft erwerbstätig sind, haben Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung. Der Mutterschaftsurlaub dauert 14 Wochen und beginnt in der Regel am Tag der Geburt des Kindes; die Entschädigung beträgt 80 Prozent des Lohns (max. 220 CHF pro Tag).

Wann?

Der Antrag auf Mutterschaftsentschädigung kann bis fünf Jahre nach der Geburt des Kindes eingereicht werden.

Wo?

Der Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung wird bei der AHV geltend gemacht: via Arbeitgeber oder bei selbständig Erwerbenden direkt bei der AHV.

Benötigte Unterlagen

Eine Kopie des Geburtsscheins oder des Familienbüchleins, allfällige Arztzeugnisse und das ausgefüllte Antragsformular vom Arbeitgeber. Bei selbständig Erwerbenden werden eine Kopie der Steuererklärung des Geburtsjahres oder des Jahres vor der Geburt, der Geburtsschein und allfällige Arztzeugnisse benötigt.

Tip

Der zweite Elternteil (Vater des Kindes nach Anerkennung oder Ehefrau der biologischen Mutter) hat Anspruch auf zwei Wochen bezahlten Urlaub, am Stück oder als einzelne Tage innerhalb von sechs Monaten nach Geburt des Kindes.

16

Beantragung Familienzulage (Kinderzulage)

Als erwerbstätige Eltern haben Sie Anrecht auf eine Familien- respektive Kinderzulage. Die Zulage variiert von Kanton zu Kanton und ist abhängig vom Einkommen der Eltern, beträgt aber mindestens 200 CHF pro Kind. Für Jugendliche in Ausbildung (ab 15 bis 25 Jahren) erhalten Sie Ausbildungszulagen von mindestens 250 CHF pro Kind. Die Zulagen werden monatlich mit dem Lohn ausbezahlt.

Wann?

Ab der Geburt des Kindes. Die Zulagen können bis maximal fünf Jahre rückwirkend beantragt werden.

Wo?

Sie müssen die Familienzulage bei Ihrem Arbeitgeber beantragen. Als selbstständig Erwerbende beantragen Sie die Zulage direkt bei der AHV.

Tip

Die Kinderzulage kann rituell ins Paarleben investiert werden: Leisten Sie sich damit eine Babysitterin oder einen Babysitter und gönnen Sie sich etwas Abwechslung vom Elternsein.