

*Vom  
Kinderwunsch  
zum Kind*

# Inhalt

Inhalt .....	1
<i>Familienplanung</i> .....	4
<i>Gesundheits-Check</i> .....	5
<i>Wohnort und -situation</i> .....	6
<i>Finanzielle Situation in verschiedenen Szenarien</i> .....	7
<i>Finanzielle Förderung von Familien</i> .....	8
Elterngeld .....	8
Ein Überblick über den Anspruch auf Elterngeld .....	8
Situationsabhängige Berechnung des Elterngelds .....	9
Kindergeld .....	10
Kinderzuschlag.....	11
Wohngeld .....	12
<i>Was kostet ein Baby?</i> .....	13
<i>Verantwortungsvolle Planung</i> .....	16
<i>Schwanger werden</i> .....	17
<i>Schwangerschaftstests</i> .....	18

Frühtests:.....	18
Schwangerschaftstest: .....	18
<i>Beim Frauenarzt .....</i>	19
<i>Schwangerschaft und Vorsorge.....</i>	20
<i>Mutterschutzgesetz .....</i>	21
<i>Hebamme und Entbindung.....</i>	22
<i>Geburt.....</i>	23
<i>Schlusswort.....</i>	23

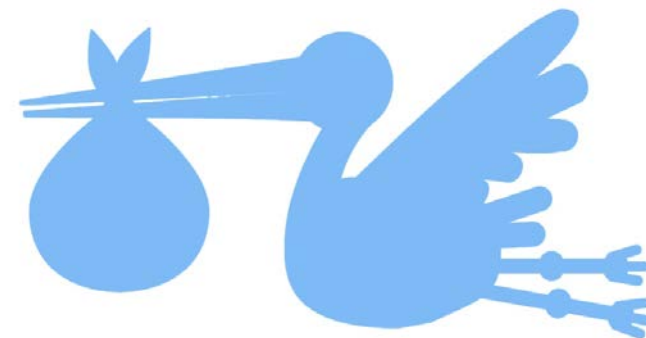
# *Familienplanung*

Bisher war vermutlich die „Familien-**Nicht**-Planung“ im Fokus der Beziehung: Pille, Kondom oder andere Verhütungsmittel sollten verhindern, dass Nachwuchs entsteht und die Lebensplanung durcheinander bringt.

An irgendeinem Punkt des Lebens spüren die meisten Frauen und Männer aber den Wunsch nach einem Kind. Man könnte nun einfach die Verhütung einstellen, jedoch ist es besser, vorab ein paar Dinge zu beachten.

Hier eine kleine Checkliste, auf deren Punkte wir noch weiter eingehen werden:

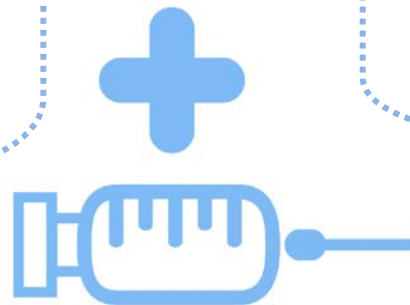
- Gesundheits-Check
- Finanzielle Situation in verschiedenen Szenarien prüfen
- Wohnort und –Situation
- Kosten durch ein Kind
- Möglichkeiten der staatlichen Förderung



# Gesundheits-Check

Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme z.B. von Allergiemedikation, Asthma-Spray, Antidepressiva, Blutdruck Medikamente ... muss Risiko/Nutzen überprüft und evtl. auf andere Präparate umgestellt werden.

Haus- bzw. Frauenarzt über die Familienplanung informieren und prüfen, ob ausreichender Schutz gegen Röteln, Kinderkrankheiten und Toxoplasmose vorliegt.



Etwa drei Monate vor einer Schwangerschaft alle fälligen Impfungen auffrischen.

In Absprache mit dem Arzt mit der Einnahme von Folsäure, Jod und evtl. auch Magnesium (kann Schwangerschaftsübelkeit vorbeugen) beginnen. Eisenwert im Blut prüfen und bei Bedarf Eisenpräparate einnehmen.



# *Wohnort und -situation*

Wenn die Wohnsituation für Familien ungeeignet ist, sollten auch die Möglichkeit und die entstehenden Kosten eines Umzugs in die Planung einbezogen werden. Bei der Wohnungssuche ist zu beachten:

- Gibt es eine Kinderbetreuung in gut erreichbarer Nähe?
- Ist das Umfeld für Familien geeignet (Spielplätze, Park, junge Familien in der Nachbarschaft)?
- Gibt es ärztliche Versorgung in gut erreichbarer Nähe (Kinder sind in den ersten Lebensjahren sehr häufig krank)?
- Steht vielleicht nur ein Auto oder gar keins zur Verfügung? Dann sollten Einkaufsmöglichkeiten zu Fuß gut erreichbar sein.
- Wo könnte / darf im Haus ein Kinderwagen abgestellt werden?  
Ist die Etage auch mit Baby auf dem Arm und Einkäufen in der anderen Hand gut erreichbar?
- Ist genügend Platz in der Wohnung? Babys brauchen noch kein eigenes Zimmer aber ab dem 1. Lebensjahr wünschen sich Eltern meist ein separates Schlafzimmer für das Kind.
- Kinder erzeugen viel Wäsche, gibt es ausreichend Platz, um Wäsche zu trocknen?

# Finanzielle Situation in verschiedenen Szenarien

Meistens gibt es mehrere Möglichkeiten, das erste Jahr mit dem Kind zu gestalten. Je nach Beruf, Arbeitgeber und eigenen Wünschen kommen dabei verschiedene Szenarien in Frage, die einmal komplett durchdacht werden sollten:

- Wie hoch ist jeweils das Einkommen wenn ein Partner ein Jahr Elternzeit nimmt?
- Wie hoch ist das Einkommen wenn der Vater 2 Monate Väterzeit nimmt?
- Wie hoch ist das Einkommen wenn einer oder beide Teilzeit arbeiten?
- Wie hoch ist das Einkommen, wenn ein Partner in der Elternzeit geringfügig beschäftigt ist?
- Wie hoch sind Kinderbetreuungskosten beim jeweiligen Szenarium?
- Auf welche staatlichen Leistungen besteht Anspruch? Elterngeld, Kindergeld, Kinderzuschlag, Wohngeld, ... und gibt es zusätzliche Familien-Förderung im jeweiligen Bundesland?
- Wie geht es finanziell nach der Elternzeit weiter?



# Finanzielle Förderung von Familien



## Elterngeld

Die Zahlung des Elterngelds erfolgt bei nachgewiesenem Anspruch für 2-12 Monate und zusätzlich 2 weitere Monate wenn die Partner die Elternzeit untereinander aufteilen. Bei Alleinerziehenden können 14 Monate beansprucht werden.

Das Elterngeld richtet sich nach dem laufenden, durchschnittlichen Monatseinkommen, welches der betreuende Elternteil in den 12 Monaten bis zur Geburt hatte.

### Ein Überblick über den Anspruch auf Elterngeld

Durchschnittliches Monatseinkommen im Jahr vor der Geburt	Anspruch auf Elterngeld
Unter 1000 €	schrittweise Ersatzrate auf bis zu 100%
1000 € bis 1200 €	67% des entfallenen Einkommens
Mehr als 1200 €	Elterngeld fällt schrittweise auf bis zu 65%
Jahreseinkommen Paare mehr als 500.000 €	Elterngeld entfällt
Jahreseinkommen Alleinstehende mehr als 250.000 €	Elterngeld entfällt



## Situationsabhängige Berechnung des Elterngelds

- Wer sein Kind nach der Geburt im ersten Jahr selbst betreut, hat einen Anspruch auf Elterngeld von mindestens 300 €. Werden zusätzlich kleinere Geschwisterkinder betreut, kann eine Zuschlag von 10 % bzw. mindestens 75 € hinzu kommen.
- Bei Mehrlingsgeburten gibt es für jedes Mehrlingskinder zusätzlich 300 €.
- Das Elterngeld wird allerdings bei der Sozialhilfe, dem Arbeitslosengeld II und dem Kindergeldzuschlag komplett als Einkommen angerechnet. Für Eltern, die vor der Geburt erwerbstätig waren, besteht allerdings ein Freibetrag von max. 300 €.
- Weitere Infos zum Elterngeld gibt es auf den Seiten des [Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend](#).
- Ein Elterngeldrechner des Bundesministeriums findet sich [HIER](#)



## *Kindergeld*

Für Kinder, die ab 2010 geboren sind, gibt es Kindergeld in folgender Höhe:

- für das erste Kind 184 €
- für das zweite Kind 184 €
- für das dritte Kind 190 €
- für jedes weitere Kind 215 €



Der Antrag auf Kindergeld wird bei der Familienkasse gestellt. Sie ist gewöhnlich der Bundesagentur für Arbeit angeschlossen. Er kann erst nach der Geburt gestellt werden, jedoch sollte man ihn schon in der Schwangerschaft vorbereiten, um ihn bald nach der Entbindung einreichen zu können.

Ausnahmeregelungen und Besonderheiten bei getrennt lebenden Eltern bzw. Geschwisterkindern aus anderen Beziehungen, finden sich [HIER >>](#)

## *Kinderzuschlag*

Ein Anspruch auf Kinderzuschlag besteht unter folgenden Voraussetzungen:

- Für das Kind wird Kindergeld bezogen
- Das Einkommen der Eltern erreicht die Mindesteinkommensgrenze (900 € bei Paaren, 600 € bei Alleinerziehenden)
- Einkommen und Vermögen übersteigen nicht die Höchstgrenze, diese setzt sich aus dem elterlichen Bedarf im Sinne der Regelungen zum Arbeitslosengeld II und dem prozentualen Anteil an den Wohnkosten (Bemessungsgrenze) sowie dem Gesamtkinderzuschlag zusammen.
- Durch die Zahlung ist der Bedarf der Familie gedeckt und es muss dadurch kein Antrag auf Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld gestellt werden. Somit kann nicht zugleich Kinderzuschlag und Arbeitslosengeld II/Sozialgeld bezogen werden.

Die Höhe des Kinderzuschlags richtet sich nach Einkommen und Vermögen der Eltern, beträgt jedoch höchstens 140 €. Zusätzlich können „Bildungs- und Teilhabeleistungen“ bezogen werden (z.B. für Geschwisterkinder), die Schulausflüge, Schulessen etc. ermöglichen.

## *Wohngeld*

Anspruch und Höhe des Wohngelds richten sich nach der Anzahl der im Haushalt lebenden Personen, dem Haushaltseinkommen, der Mietstufe des Wohnorts und der zu berücksichtigten Miete bzw. Belastung.

Um herauszufinden, ob und wie viel Wohngeld mit dem geplanten Kind gezahlt werden würde, hilft meist nur der Gang zur zuständigen Wohngeldbehörde. Dort kann man zumindest die Grenzwerte erfahren, um auf dieser Grundlage festzustellen, ob die notwendigen Voraussetzungen in der Elternzeit erfüllt werden oder nicht.

# *Was kostet ein Baby?*

## ***Zusatzkosten in der Schwangerschaft durch:***

Zusatzuntersuchungen, Umstandskleidung, Nahrungsergänzungsmittel, bessere Ernährung, Anschaffung der Erstausrüstung ...

## ***Kosten im ersten Jahr:***

Was ein Kind im ersten Jahr braucht und was das grob gerechnet kostet, wenn man günstige Angebote und Lösungen wählt, steht auf der nächsten Seite.

Die Summe der Neuanschaffungen beträgt im günstigsten Fall und bei sparsamem Haushalten etwa 3700 € für das erste Jahr.

## ***Kosten bei der Anschaffung sparen durch:***

Stillen statt Flaschennahrung, Gemüsebrei selbst kochen statt Gläschenkost, Möbel, Kleidung und Kinderwagen leihen oder gebraucht statt neu kaufen!

Zusätzliche Kosten entstehen außerdem durch erhöhten Strom-, Gas- und Wasserverbrauch, Versicherungen, evtl. für ein größeres Auto und eine größere Wohnung ...

Was ein Baby braucht	Günstige Neuanschaffung
Stubenwagen / Babywiege + Textilausstattung	70 €
zugehörige Matratze	17 €
Babybett	65 €
Matratze	39 €
Textilausstattung	60 €
Wickeltisch	70 €
Auflage	20 €
Kinderwagen, umbaubar neu	250 €
<i>gebraucht</i>	<i>150 €</i>
Babywanne	10 €
Kleiderschrank	100 €
Hochstuhl	16 €
Treppen- od. Türsicherungsgitter	40 €
Babyschale bis 11 kg	60 €
nächster Kinderautositz (ab ca. 11 Monate)	80 €
Kleidung, neu ca.	600 €
<i>gebraucht ca.</i>	<i>300 €</i>

Flaschen, Nuckel oder Stillzubehör + Baby-Geschirr	60 €
Grundausrüstung Spielzeug bis 12 Monate + Krabbeldecke	100 €
Milchnahrung Geburt bis vollendeter 5. Monat ca.	250 €
Andere Nahrung + Getränke 6. Monat bis 1. Geburtstag ca.	1200 €
Windeln + Pflegeprodukte	600 €

### Aufgepasst:

**Auch wenn die Summe der Kosten im ersten Jahr evtl. geringer ist als die zu erwartenden Einnahmen durch Kinder- und Erziehungsgeld – es fällt wahrscheinlich zugleich das Einkommen eines Elternteils weg bzw. das Elterngeld wird beim Arbeitslosengeld II angerechnet.**

**Sind beide Eltern berufstätig, kommen noch Kosten für Kinderbetreuung hinzu, die je nach Einkommen, Wohnort und Art der Betreuung unterschiedlich hoch ausfallen können.**

# *Verantwortungsvolle Planung*

Deutschland bietet im Vergleich zu anderen Ländern eine Vielzahl von Hilfen und Familienförderung.

Wenngleich in Deutschland der Rückgang der Geburtenzahlen beklagt wird und Elterngeld und andere Fördermaßnahmen dem entgegen wirken sollen, so ist es dennoch ratsam, bei der Familienplanung nicht zu sehr auf diese Zuschüsse zu setzen:

Komplizierte Antragstellung, Ärger mit dem Sachbearbeiter, Ablehnung wegen Formfehlern, lange Bearbeitungszeiten, Gesetzesänderungen ... es gibt viele Gründe, weshalb eingeplante Zuschüsse entfallen oder erst erheblich später gezahlt werden können. Dennoch braucht das Baby in dieser Zeit Nahrung, Windeln, Kleidung ... und Eltern sollten bei einem geplanten Kind möglichst in der Lage sein, diesen Bedarf aus eigenen Mitteln zu decken, sofern keine unerwarteten Ereignisse (z.B. Verlust des Arbeitsplatzes) eintreten.





# *Schwanger werden*

Das Zeitfenster für die Befruchtung ist klein und wer schnell einen positiven Test in der Hand halten möchte, sollte nicht alles dem Zufall überlassen.

Bei der Berechnung der fruchtbaren Tage können kostenlose [Online-Eisprungkalender](#) helfen. Auch im Handel erhältliche Ovulationstests können den Eisprung und somit den fruchtbaren Zeitraum ermitteln.

Mit Beginn der fruchtbaren Tage sollten Paare etwa alle zwei Tage miteinander schlafen.

Beim Geschlechtsverkehr sind Positionen zu bevorzugen, die ein tiefes Eindringen ermöglichen.

Auch Spermien unterliegen der Schwerkraft, daher hilft es, wenn die Partnerin nach dem Verkehr eine Position in Rückenlage einnimmt, bei der das Gesäß leicht erhöht ist (Kissen darunter legen).

Die Chance auf eine Schwangerschaft kann zusätzlich durch den Verzicht auf Alkohol und Nikotin erhöht werden. Männer sollten auf enge Unterhosen, heiße Bäder oder auf Sauna-Besuche verzichten – sie wirken sich negativ auf die Spermien aus.

# *Schwangerschaftstests*

Es sind verschiedene Schwangerschaftstest im Handel verfügbar:

## ***Frühtests:***

Manche dieser Tests können schon vor Ausbleiben der Menstruation eine Schwangerschaft anzeigen, jedoch gelten sie als wenig zuverlässig. Manche sogenannten Frühtests sind auch nur für einen „frühen Test nach Ausbleiben der Regel“ gedacht.

## ***Schwangerschaftstest:***

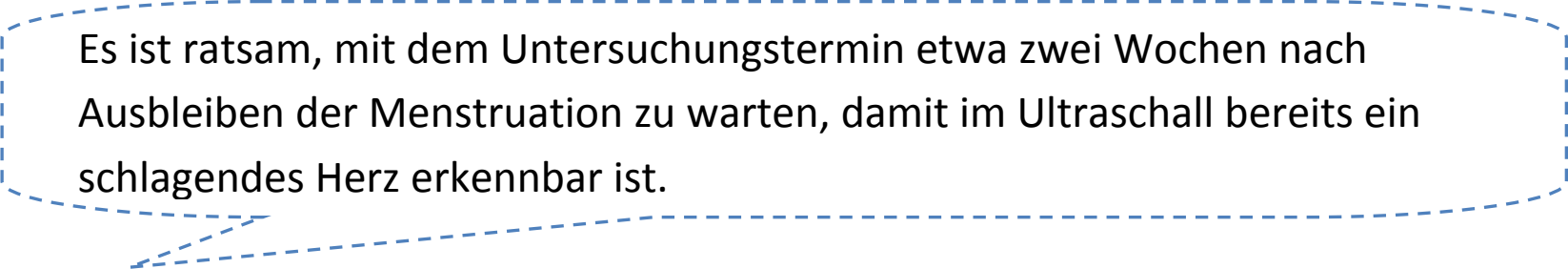
Normale Tests zeigen meist ab Ausbleiben der Menstruation ein recht zuverlässiges Ergebnis an. Da jedoch der Zyklus auch abweichen kann, ist der Zeitpunkt des „Ausbleibens“ meist fiktiv. Kam es zu einer Verschiebung des Eisprungs, kann es sein dass ein Schwangerschaftstest erst einige Tage später ein zuverlässiges Ergebnis anzeigt.

Ab Ende des dritten Monats zeigen Schwangerschaftstest meist ein negatives Ergebnis an.

Die sicherste Methode, eine Schwangerschaft nachzuweisen, ist der Bluttest oder eine Ultraschall-Untersuchung beim Arzt.

## *Beim Frauenarzt*

Ist der [Schwangerschaftstest](#) positiv oder sprechen Symptome dafür, dass eine Schwangerschaft besteht, wollen Frauen so schnell wie möglich Gewissheit beim Frauenarzt erhalten. Im Ultraschall kann dort nachgeschaut werden, ob die Befruchtung stattgefunden hat und die Einnistung an der richtigen Stelle erfolgt ist.



Es ist ratsam, mit dem Untersuchungstermin etwa zwei Wochen nach Ausbleiben der Menstruation zu warten, damit im Ultraschall bereits ein schlagendes Herz erkennbar ist.

Ist die Schwangerschaft nachgewiesen, heißt es erst einmal „Herzlichen Glückwunsch!“ und ein Mutterpass wird ausgestellt. Von jetzt an finden regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen statt.

Hat es nicht geklappt, gibt es im nächsten Zyklus eine neue Chance. Oft dauert es mehrere Monate, bis eine geplante Schwangerschaft eintritt.

# *Schwangerschaft und Vorsorge*

- Eine Schwangerschaft dauert etwa 40 Wochen.
- Der Beginn der letzten Regel wird als rechnerischer Start zur Ermittlung des Entbindungstermins verwendet.
- Die Schwangerschaft wird in Trimester unterteilt.
- Liegen keine besonderen Risikofaktoren vor, finden zunächst alle 4 Wochen Vorsorgeuntersuchungen statt. Am Ende der Schwangerschaft verkürzen sich die Abstände der Untersuchungen.
- Zusätzliche diagnostische Untersuchungen können bei Auffälligkeiten oder auf Wunsch durchgeführt werden. Nicht jede Untersuchung liefert ein eindeutiges Ergebnis, manchmal geht es nur um eine „Wahrscheinlichkeit“ von Fehlentwicklungen. Manche dieser Zusatzuntersuchungen müssen aus eigener Tasche bezahlt werden.



# Mutterschutzgesetz

Eine Vielzahl von Regeln sollen berufstätige Frauen und das Ungeborene schützen. Für einige Berufe gibt es zusätzliche Ausnahmen oder Sonderregelungen. Meist gilt jedoch:

- Die Arbeitnehmerin darf keinen Gesundheitsgefahren ausgesetzt sein (Strahlung, Chemikalien, Gase, erhöhte Infektionsrisiken ...)
- Ausreichende Pausenzeiten und die Möglichkeit sich hinzulegen muss gegeben sein.
- Einschränkungen bzw. Verbot von Nacht- und Schichtarbeit, sowie bei Sonntagsarbeit.
- Keine Akkord- oder Mehrarbeit
- Kein schweres Heben

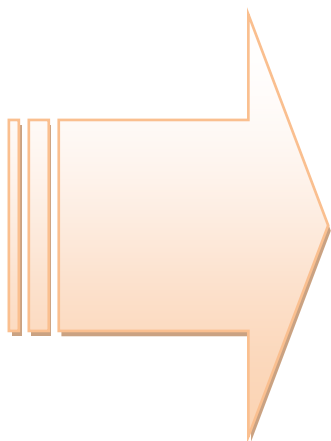
Evtl. kann es nötig sein, dass für die Schwangerschaft ein Beschäftigungsverbot ausgesprochen wird, um Mutter und Kind zu schützen.

Ab 6 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin darf eine Schwangere nicht mehr bzw. nur auf ihren ausdrücklichen Wunsch beschäftigt werden und geht in den Mutterschutz.

# *Hebamme und Entbindung*

Hebammen begleiten Frauen in der Schwangerschaft und bereiten sie auf die Geburt vor. Hierfür gibt es spezielle Geburtsvorbereitungskurse, für die man sich rechtzeitig anmelden sollte. Bei Paar-Kursen werden nur die Kosten der weiblichen Teilnehmer von der Kasse übernommen.

Je nach Entbindungsklinik kann man seine Entbindungshebamme selbst wählen (Beleghebammen) oder wird von der jeweils diensthabenden Hebamme durch die Entbindung begleitet.



## **Möglichkeiten des Entbindungsortes:**

- Geburtsklinik mit angebundener Kinderstation
- Geburtsklinik ohne Kinderstation
- Geburtshaus (Hebammen geführt) bzw. hebammengeführter Kreißsaal
- Hausgeburt

# Geburt

Bei der Geburt muss nicht zwingend der Kindsvater anwesend sein. Manche Paare entscheiden sich stattdessen, eine Freundin oder Verwandte mit in den Kreißsaal gehen zu lassen. Die Unterstützung einer vertrauten Person kann während der Entbindung zur Motivation oder bei schwierigen Entscheidungen wichtig sein.

Die ersten Stunden mit dem Baby dienen dem Bonding (eine emotionale Bindung zwischen Eltern und Kind aufbauen bzw. festigen). Ist aus medizinischen Gründen nach der Geburt kein Bonding möglich, kann dieses auch später noch nachgeholt werden.

Eine Geburt verläuft nicht immer wie geplant. Vielleicht wird aus der gewünschten Wassergeburt nichts, weil die Herztöne überwacht werden müssen oder die Geburt geht schneller als gedacht. Manchmal ist auch ein Kaiserschnitt die einzige Lösung in schwierigen Situationen. Was am Ende aber zählt, ist, dass das Baby auf die Welt gekommen ist, ohne dabei Schaden zu nehmen.

# *Schlusswort*

Diese Übersicht über den Weg vom Kinderwunsch bis zur Geburt des Babys war hoffentlich hilfreich für die Planung Deiner Familie.

Detaillierte Informationen rund um

- den Kinderwunsch
- die Schwangerschaft und jede Schwangerschaftswoche
- die Geburt und die Zeit mit dem Baby

gibt es kostenlos bei [www.Hallo-Eltern.de](http://www.Hallo-Eltern.de) – wir freuen uns auf Deinen Besuch!