

Verena Dias

20 Fragen wenn ihr ein Kind bekommt

 Workbook

Infos, Tipps und Checklisten
für eure Antworten

© 2023 Verena Dias
20 Fragen, wenn ihr ein Kind bekommt
Workbook - Infos, Tipps und Checklisten für eure Antworten
Softcover-Buch
ISBN 978-3-910488-03-8

1. Auflage

Autorin und Herausgeberin:
Verena Dias | Riesweg 101 | 45134 Essen | verena.dias@bambini-und-business.de
www.bambini-und-business.de

Lektorat: Verena Dias und Testleserinnen (Danke!)
Cover: Daniel Dias
Fotos: www.depositphotos.com, privat

E-Book Plattform und Druckerei:
KDP von Amazon Media EU S. à r. l. | 38 avenue John F. Kennedy | L-1855 Luxemburg

Alle Rechte vorbehalten. Auszug und Nachdruck, auch einzelner Teile, sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin erlaubt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnd.d-nb.de> abrufbar.

Haftungsausschluss: Alle Informationen und Tipps sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen. Die Autorin übernimmt keine Haftung. Die Verantwortung für individuelle Entscheidungen bleibt bei den Leserinnen und Lesern.

Mein Versprechen

Antworten für euch

Ihr bekommt ein Kind? Herzlichen Glückwunsch! Eine aufregende Zeit liegt vor euch. Eine Zeit voller Vorfreude, aber auch emotionaler Achterbahnfahrten und Unsicherheiten. Umso besser, wenn ihr eine "Guideline" habt, an der ihr euch entlanghangeln könnt.

Mit diesem Workbook nehme ich euch an die Hand, zeige euch die 20 Fragen, die in meinen Gesprächen mit werdenden Eltern immer wieder auftauchen. Und natürlich helfe ich euch, die für euch passenden Antworten zu finden.

20 Fragen, mit denen ihr euch schon vor der Geburt auseinandersetzen könnt, und die ihr - ganz individuell - passend zu eurer persönlichen, beruflichen und finanziellen Situation - für euch beantworten solltet.

Warum?

- Weil diese Fragen zum Leben als Eltern dazugehören.
- Weil euch die Auseinandersetzung mit diesen Fragen hilft, euer Familienleben so zu gestalten, wie es euren Wünschen und Vorstellungen entspricht.
- Weil euch die richtigen Antworten Zeit, Geld und Nerven sparen.
- Weil sie euch ein gutes Gefühl geben und unnötige Ängste nehmen.
- Je früher ihr euch um diese Antworten kümmert, desto besser und sorgenfreier könnt ihr die Zeit mit eurem Baby genießen!

Abschließend eine Bitte:

Meine Bücher schreibe ich für meine Leserinnen und Leser. Daher ist es mir wichtig zu wissen, wie dir dieses Buch gefallen hat. Bitte hinterlasse mir eine Bewertung, andere werdende Eltern (die ebenfalls auf der Suche nach Antworten sind) und ich danke dir dafür!

Viel Freude beim Lesen und Antworten finden!



P.S. Ich bin Verena Dias und unterstütze Schwangere und (werdende) Eltern bei der Planung ihrer Elternzeit und ihrer Elterngeld-Strategie.

Auf meiner Webseite www.bambini-und-business.de findest du mehr Infos über mein Angebot und mich. Dort kannst du in meinem Blog mit vielen wertvollen Tipps stöbern, meinen Newsletter abonnieren und weitere Hilfen herunterladen.

Das sind die 20 Fragen

Frage

Inhalt

Seite

- | | | |
|----|---|----|
| 1 | Wie soll unser Kind heißen?
Was können wir tun, wenn wir uns nicht auf einen Vornamen, Zweitnamen oder Familiennamen einigen können? | 6 |
| 2 | Haben wir eine Hebamme, die zu uns passt?
plus Geburtsvorbereitung, Doula und andere Kurse | 10 |
| 3 | Wo soll unser Kind auf die Welt kommen?
Im Krankenhaus, Geburtshaus oder doch lieber Zuhause? | 14 |
| 4 | Wer wird unser Kinderarzt sein?
Eine wichtige Vertrauensperson, gerade in den ersten Lebensjahren | 19 |
| 5 | Wie organisieren wir das Wochenbett?
Eine Zeit der Ruhe und Erholung, zum Kennenlernen und Eingrooven | 22 |
| 6 | Welche Unterlagen benötigen wir für die Geburt?
Und was ist mit der Vaterschaftsanerkennung? | 26 |
| 7 | Wen müssen wir über die Geburt informieren?
Und was müssen wir in den Tagen nach der Geburt erledigen? | 30 |
| 8 | Wie funktioniert die Krankenversicherung für unser Kind?
Können wir uns aussuchen, über wen von uns es versichert wird? | 34 |
| 9 | Wechseln wir unsere Steuerklassen?
Wann, vor oder nach der Geburt? | 38 |
| 10 | Wie hoch ist das Mutterschaftsgeld?
Und wie lange dauert die Mutterschutzfrist? | 42 |

Das sind die 20 Fragen

Frage

Inhalt

Seite

- | | | |
|----|--|----|
| 11 | Wie funktioniert das Elterngeld?
Und was sollten wir dabei beachten? | 46 |
| 12 | Elternzeit, was ist das genau?
Wer von uns geht wie lange in Elternzeit? | 50 |
| 13 | Wie teilen wir Arbeit und Kind auf?
Welche Einflussfaktoren spielen dabei eine Rolle? | 54 |
| 14 | Wie sage ich es meinem Arbeitgeber?
Und was sage ich ihm wann am besten? | 58 |
| 15 | Was ist ein Beschäftigungsverbot?
Und was ist ein Still-Beschäftigungsverbot? | 62 |
| 16 | Wie viel Kindergeld bekommen wir?
Und wie können wir es beantragen? | 66 |
| 17 | Ab wann und wie möchten wir unser Kind
betreuen lassen?
Was gibt es dabei zu beachten? | 70 |
| 18 | Was benötigen wir alles?
Anschaffungslisten und -kosten | 74 |
| 19 | Wie können wir uns ein Kind leisten?
Welche Unterstützung gibt es für Familien? | 78 |
| 20 | Wie sehr werden wir uns verändern?
Und wie können wir damit umgehen? | 82 |

1. Frage

Wie soll unser Kind heißen?

Was können wir tun, wenn wir uns nicht auf einen Vornamen, Zweitnamen oder Familiennamen einigen können?



Namensfindung

Gedanken und Tipps zum Namen

Wisst ihr schon, wie euer Kind heißen soll?

Die Namensgebung für ein Kind ist eine schöne - nicht immer einfache - Aufgabe mit großer Verantwortung! Einmal vergeben, wird der Name euch und vor allem euer Kind ein Leben lang begleiten.

Ihr werdet ihn eine Milliarde Mal sagen, rufen, schreiben und buchstabieren. Ihr werdet Verniedlichungsformen finden. Andere werden euch Geschichten und Assoziationen zu diesem Namen erzählen, die euch nicht immer gefallen werden.

Ein Name will gut überlegt sein: Er soll zum Familiennamen passen und der Persönlichkeit des Kindes entsprechen. Keine leichte Aufgabe, wenn man sein Baby noch gar nicht persönlich kennengelernt hat!

Dabei soll der Name sowohl zu einem kleinen Kind als auch zu einem ernst zu nehmenden Erwachsenen passen. Anlass zu dummen Hänseleien oder albernen Abkürzungen soll er nicht bieten.

Egal, ob gerufen, streng ausgesprochen oder liebevoll geflüstert, der Name soll stets gut klingen. Für einige ist auch die internationale Aussprache von Bedeutung.

Es gibt Paare, die den Namen ihres Kindes schon festgelegt haben, bevor sie schwanger geworden sind. Andere warten erst die Geburt ihres Kindes ab, bevor sie sich endgültig entscheiden.

Einige involvieren die gesamte Familie, den Freundeskreis und vielleicht sogar ihre Facebook-Gemeinde bei der Suche nach dem perfekten Namen. Bei anderen ist die Namensfindung streng geheim und bleibt bis zur Geburt unter Verschluss.

Tipps zur Namensfindung:

- Es gibt unzählige Bücher und Webseiten, in denen Vornamen mit ihrer Bedeutung und Herkunft aufgelistet sind. Hier könnt ihr euch inspirieren lassen und ein Gefühl dafür bekommen, welche Namen euch gefallen und welche nicht.
- Jedes Jahr werden die Top Ten der beliebtesten Vornamen von der Gesellschaft für deutsche Sprache veröffentlicht. Hier erfahrt ihr, welche Namen zurzeit weit verbreitet sind.
- Sammelt Namen und erstellt daraus Listen (gemeinsam oder getrennt voneinander). Lasst eure Namensvorschläge einfach auf euch wirken. Beobachtet, was ihr bei jedem einzelnen Namen empfindet. Erst danach geht es an die Bewertung.
- Schreibt den vollständigen Namen mit Vor- und Nachnamen auf. Wie sieht er aus? Welche Gedanken und Gefühle verursacht er?
- 1. • Wenn ihr euch nicht einigen könnt, sucht weiter! Es wird einen Namen geben, der euch beiden gefällt.

Namensfindung

Was gibt es zu beachten?

1

Internationalität

Gibt es den Namen auch in anderen Sprachen?
Was bedeutet er übersetzt?
Wie wird der Name in anderen Sprachen ausgesprochen?

2

Stil des Namens

Sucht ihr eher einen klassischen oder modernen Namen für euer Kind?
Soll es ein geläufiger oder eher seltener Name sein?

3

Herkunft und Bedeutung

Soll der Name aus einer bestimmten Sprache stammen oder einen regionalen oder religiösen Bezug haben?
Welche Bedeutung hat der Name?

4

Assoziationen

Woran denkt ihr bei einem bestimmten Namen? Welche Gefühle, Eigenschaften, Bilder oder Personen fallen euch dazu ein?

5

Zweitname

Soll euer Kind mehr als einen Vornamen tragen? Geht es dabei um eine Familientradition oder eine Hommage an die Patin oder ...?

6

Familiennamen

Falls ihr zwei unterschiedliche Familiennamen habt, welchen bekommt euer Kind? Ändert sich das durch eine spätere Heirat?

7

Schreibweise

Gibt es verschiedene Schreibweisen für den gewählten Namen? Bevorzugt ihr die weit verbreitete oder eher außergewöhnliche Schreibweise?

8

Buchstabieren

Wenn ihr einen ungewöhnlichen Namen wählt, werdet ihr den Namen häufig buchstabieren oder erklären müssen. Macht euch das etwas aus?

9

Abkürzung

Wie kann man den Namen abkürzen? Gibt es eine Verniedlichungsform oder einen Rufnamen, der euch besonders gefällt?

Namensfindung

Wie soll unser Kind heißen?

Hier kannst du deiner Fantasie freien Lauf lassen. Notiere Namen, die dir spontan einfallen. Probiere unterschiedliche Schreibvarianten aus.

Gefallen sie dir? Wenn dir ein Name intuitiv nicht gefällt, streiche ihn wieder durch. Papier ist geduldig.

A large light blue rectangular area containing 20 horizontal white lines for writing names.



2. Frage

Haben wir eine Hebamme,
die zu uns passt?

plus Geburtsvorbereitung, Doula und andere Kurse



Hebamme

Was gibt es hierbei zu beachten?

Habt ihr eine Hebamme, die zu euch passt?

Es ist nicht leicht, eine Hebamme zu finden. Die Rahmenbedingungen der letzten Jahre machen es immer schwieriger, diesen Beruf auszuüben. Aus diesem Grund solltest du dich bereits früh in der Schwangerschaft darum kümmern, eine Hebamme zu finden; am besten eine, die zu euch passt.

Es ist hilfreich, wenn zwischen dir und der Hebamme "die Chemie" stimmt. Dass ihr ähnliche Vorstellungen habt, zum Beispiel was das Stillen und/oder Fläschchen betrifft. Je besser ihr miteinander kommunizieren könnt, desto besser und vertrauensvoller wird eure Zusammenarbeit sein.

Wie findest du eine Hebamme?

- Internetrecherche und Gruppen in Sozialen Medien
- Empfehlungen von Freundinnen und anderen Schwangeren
- Geburtsstationen und Frauenärzte haben Listen mit Hebammen, die du durchtelefonieren kannst (Tipp: Schau vorher auf der jeweiligen Webseite, ob die Hebamme freie Kapazitäten anzeigt und welchen Weg der Kontaktaufnahme sie bevorzugt).
- Plattformen zur Online-Hebammen-suche, zum Beispiel www.ammely.de.

Vorsorge-, Nachsorge- oder Beleghebamme?

Benötigst du eine Hebamme "nur" für die Nachsorge, also für die Zeit nach der Geburt, oder auch bereits für die Vorsorge vor der Geburt?

Oder suchst du eine Beleghebamme, die dich auch während der Geburt begleitet? Das könnte den Kreis der möglichen Hebammen weiter einengen .

Beleghebamme oder Doula?

Die Beleghebamme betreut dich bereits während der Schwangerschaft und durch die Geburt. Um den Geburtstermin herum ist sie in Rufbereitschaft. Wenn es "losgeht", geht sie mit dir ins Krankenhaus und begleitet die gesamte Geburt.

Oder kommt eine Doula für dich in Frage? Sie unterstützt dich während der Geburt vor allem emotional.

Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?

- Grundsätzlich werden die (meisten) Leistungen der Hebamme von der Krankenkasse übernommen.
- Die Kosten für die Rufbereitschaft der Beleghebamme musst du jedoch zu großen Teilen selber zahlen.
- Die Kosten für die Doula können variieren und werden vom Elternpaar komplett selbst getragen.



Geburtsvorbereitung

Welcher Kurs passt zu uns?

Welche Geburtsvorbereitungskurse gibt es?

Bei den Geburtsvorbereitungskursen gibt es unterschiedliche Formate:

- Wöchentlich über zum Beispiel 6 Termine oder kompakt an einem Wochenende
- Nur für Frauen mit einzelnen Partnerabenden oder komplett für Paare
- Online oder in Präsenz

Die Kosten für diese "klassischen" Geburtsvorbereitungskurse werden von den Krankenkassen für die schwangeren Mütter übernommen, sofern sie von einer Hebamme (oder einer anderen Person mit Zulassung) geleitet werden. Einige Krankenkassen übernehmen auf Anfrage auch die Kosten für den werdenden Vater.

Bei einer privaten Krankenversicherung empfiehlt es sich, vorab die Übernahme der Kosten zu klären.

Ihr solltet den Kurs spätestens bis zur 35. Schwangerschaftswoche abgeschlossen haben. Auch hier empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung!

Ergänzende Schwangerschaftskurse:

Es gibt noch weitere, ganz unterschiedliche Kurse, mit denen ihr euch auf die Geburt eures Babys vorbereiten könnt, zum Beispiel:

- Hypnobirthing
- Schwangerschaftsgymnastik oder -yoga
- Wassergymnastik für Schwangere
- Still-Vorbereitung
- Kurse für Geschwisterkinder oder Großeltern

Hebamme & Co.

Notizen

Was fällt dir zu den Themen Hebamme, Geburtsvorbereitung und weiteren Kursen ein?
Kontakt Daten, Ansprechpartner, Webseiten, Termine, to do's ...

Hier kannst du alles notieren, was du nicht vergessen möchtest!

Hebamme

Geburtsvorbereitung

Weitere Kurse



3. Frage

Wo soll unser Kind
auf die Welt kommen?

Im Krankenhaus, Geburtshaus oder
doch lieber Zuhause?



Der Ort der Geburt

Krankenhaus

Die Geburt eines Kindes ist aufregend, einmalig und mit ganz viel Unsicherheit verbunden. Umso wichtiger ist es, dass ihr das Gefühl habt, in guten Händen zu sein.

Wenn ihr auf dem Land lebt, habt ihr möglicherweise nur ein Krankenhaus in erreichbarer Nähe. Alles ist klar und ihr müsst nicht viele Entscheidungen treffen.

Aber was ist, wenn ihr in einer Stadt lebt und mehrere Krankenhäuser für die Geburt zur Auswahl habt?

Die Wahl des Krankenhauses

Überlegt euch, was euch beim Krankenhaus wichtig ist und erstellt eine Liste:

- Ist es die Anzahl und Ausstattung der Kreißsäle?
- Die Größe der Geburtsstation?
- Gibt es medizinische Anforderungen, die ihr berücksichtigen solltet?
- Soll es eine angeschlossene Intensivstation für Früh- und Neugeborene geben?
- Wie ist der Ruf der Geburtsstation?
- Gibt es Familienzimmer?
- Wie ist die Entfernung von eurem Zuhause und die Erreichbarkeit?

Macht euch nicht verrückt: Ihr könnt grundsätzlich in jedem Krankenhaus eine friedliche, schöne Geburt erleben.

Kreißsaalführung

Die meisten Krankenhäuser bieten eine Kreißsaalführung und einen Informationsabend an. Häufig könnt ihr zwischen Online-Terminen und Präsenzveranstaltungen vor Ort wählen.

Dort erfahrt ihr einiges über die Abläufe und Schwerpunkte der Geburtsstationen und könnt eure Fragen stellen. Dabei bekommt ihr bereits einen ersten Eindruck von den handelnden Personen (Hebammen und Ärzten) sowie den Räumlichkeiten und der Ausstattung.

Anmeldung

Wenn ihr euch für eine Klinik entschieden habt, empfiehlt es sich, dass ihr euch vorher (ca. 4 Wochen vor dem errechneten Termin) dort zur Geburt anmeldet.

Das ist kein Muss und führt auch zu keiner Verpflichtung, erspart euch aber am Tag der Geburt einige Formalitäten.

Zudem könnt ihr bei der Anmeldung noch offene Fragen, die Geburtsplanung und eventuelle Vorerkrankungen mit der zuständigen Hebamme besprechen.

Einige Krankenhäuser bieten zusätzliche Leistungen wie eine Hebammen-sprechstunde oder geburtsvorbereitende Akupressur an. Das hat - neben der Leistung an sich - den Vorteil, dass dir zum Zeitpunkt der Geburt Personen und Räumlichkeiten bereits bekannt sind.

Alternative Geburtsorte

Geburtshaus oder Hausgeburt?

Geburtshaus

In vielen Städten gibt es Geburtshäuser, die eine Alternative zur klassischen Krankenhausgeburt bieten.

Ein Geburtshaus wird von Hebammen geleitet und gilt als eher intimer, familiärer und geborgener Ort der Geburt.

Hier stehen weniger die medizinischen und mehr die emotionalen Aspekte im Vordergrund. Ein Grund für das Geburtshaus ist, dass du hier die Geburt deines Kindes bewusster und selbstbestimmter gestalten kannst als dies in der Regel im Krankenhaus möglich ist.

Übersicht der Geburtshäuser

Eine Übersicht aller Geburtshäuser findest du auf der Webseite des deutschen Hebammen-Verbandes unter www.hebammenverband.de/familie/geburtshaeuser.

Ihr seid unsicher, ob ein Geburtshaus für euch in Frage kommt?

Viele Geburtshäuser bieten regelmäßig Infoabende an, in denen ihr das Konzept der außerklinischen Geburt und die Hebammen kennenlernen, die Räume besichtigen und jede Menge Fragen stellen könnt. Dazu gehört auch die Frage, unter welchen gesundheitlichen und medizinischen Aspekten eine Geburt im Geburtshaus möglich ist.

Hausgeburt

Auch eine Hausgeburt, also die Geburt eures Kindes in eurem eigenen Zuhause, ist grundsätzlich möglich. Viele Frauen halten dies für den natürlichsten und selbstbestimmtesten Ort der Geburt.

Ob eine Hausgeburt für euch geeignet ist, hängt unter anderem von eurem Charakter, euren Wünschen und der medizinischen Ausgangslage ab. Eine unkomplizierte Schwangerschaft ohne Risikofaktoren ist eine gute Voraussetzung dafür.

Wichtig ist es, frühzeitig eine Hebamme zu finden, die euch bei der Hausgeburt begleitet. Hier heißt es, sich direkt nach dem positiven Testergebnis auf die Suche zu machen. Schau dir hierzu meine Tipps zur Hebammensuche auf Seite 11 an.

Wenn du eine Hebamme für die Hausgeburt gefunden hast, wird sie dich bereits in der Vorsorge betreuen und alles organisatorische frühzeitig mit dir besprechen. So ist sichergestellt, dass alles vorbereitet ist, wenn es endlich losgeht.

Kosten der Geburt

Auch die Kosten für eine außerklinische Geburt werden von den Krankenkassen übernommen. Lediglich die Kosten für die Rufbereitschaft der Hebamme um den Geburtstermin herum müsst ihr in der Regel selbst bezahlen. Vereinzelt beteiligen sich die Krankenkassen anteilig daran.

Die Wahl des Geburtsortes

Was ist mir wichtig?

Was soll im Krankenhaus, Geburtshaus oder bei der Hausgeburt auf jeden Fall vorhanden sein?

Was soll im Krankenhaus, Geburtshaus oder bei der Hausgeburt auf keinen Fall vorhanden sein?



Handwriting practice area with six horizontal lines on a light blue background.

Kliniktasche

Einpack-Liste

Ab einem gewissen Zeitpunkt der Schwangerschaft empfiehlt es sich, eine gepackte Kliniktasche griffbereit (zum Beispiel im Flur) stehen zu haben.

Hier kannst du alles notieren, was dir wichtig ist und was du einpacken solltest, zum Beispiel:

- Dokumente wie Mutterpass, Krankenkassenkarte, Personalausweis und so weiter (siehe hierzu auch Frage 6)
 - Kleidung (für die Geburt und die Tage danach) und Hygieneartikel
 - Persönliche Dinge, die dir wichtig sind (Handy, Aufladekabel, Kopfhörer, ...)
- . Deine Hebamme hat sicherlich noch einige Empfehlungen, was du mitnehmen solltest.

