

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Doris Huber, Walter Noser,
Katja Rauch, Urs Zanoni u.a.

LESEPROBEN

Abenteuer Familie

Rechtsfragen, Finanzen, Organisation:
So gelingt der Familienstart

Beobachter-Buchverlag

© 2007 Jean Frey AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Beobachter
Ratgeber



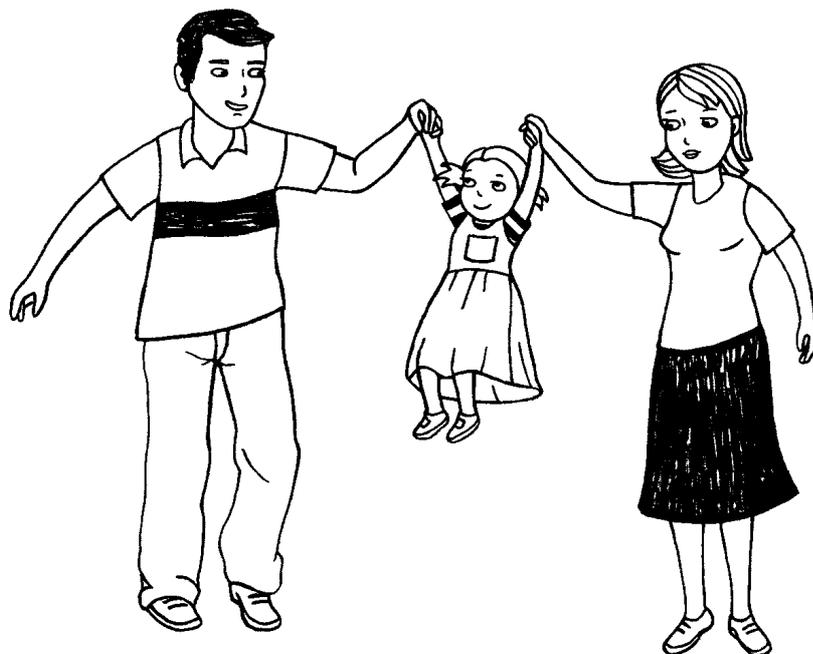
Plädoyer fürs Familienleben

- > **Urs Zannoni** «Das Familienleben ist ein Eingriff in das Privatleben», schrieb der österreichische Schriftsteller und Satiriker Karl Kraus. So ist es. Das folgende Plädoyer soll Ihnen – quasi als Vorwort zum Abenteuer Familie – vor Augen führen, weshalb es sich lohnt, diesen Eingriff zuzulassen.

1. Die Familie ist ein Erfolgsmodell

Steigende Scheidungszahlen hin oder her: Die Familie ist ein Erfolgsmodell. Dies belegt eine Vielzahl von Untersuchungen, die sich mit den Zukunftsvorstellungen junger Menschen befassen. 80 bis 90 Prozent der befragten Jugendlichen oder jungen Erwachsenen nennen die Familie als ihr bevorzugtes Lebensmodell – unabhängig davon, wie glücklich die eigene Jugendzeit verlief und ob sich die Eltern scheiden liessen. Zudem: Familien sind weit beständiger als Freundschaften, was der Volksmund schon lange weiss: «Blut ist dicker als Wasser.» Folgerichtig sehen die meisten Jugendlichen Freundschaften nur als «Teilzeit-Alternative» zur Familie.

Doch was genau ist Familie? Das gesellschaftliche Verständnis dieses Begriffs hat sich in den letzten 50 Jahren markant verändert. Die familiäre Gemeinschaft reicht heute weit über die Personen hinaus, mit denen man zusammenwohnt. Selbst Leute, die alleine einen Haushalt führen, geben in Befragungen an, sie würden «in einer Familie» leben. Darin spiegelt sich zu einem Gutteil das Bedürfnis nach Gemeinschaft, Zugehörigkeit und Verbindlichkeit. Und offenbar ist dieses Bedürfnis viel tiefer und stärker in den Menschen verankert, als die Propheten der Ego-Gesellschaft glauben mögen.



2. Wer eine Familie hat, hat eine lebenslange Aufgabe

Eltern hat man immer, und Eltern ist man immer, auch nach einer Trennung oder Scheidung. Das heisst: Man trägt immer Verantwortung und hat eine Aufgabe – und zwar unabhängig davon, was im Leben sonst noch abgeht. Als Arbeitnehmer ist man kündbar, als Vater nicht. Freundschaften, Liebesbeziehungen können zerbrechen – die Mutterschaft bleibt. Einfach gehen geht nicht. Mit Kindern ist die Sinnfrage fürs Erste hinfällig. Nicht nur, dass kaum Zeit zum Grübeln bleibt; in den ersten Jahren sind die Kinder auch dermassen auf Mama und Papa angewiesen, dass der Sinn des Daseins sich von allein erhellt. Und drohen kleine oder grosse Krisen, ist schnell klar, warum sich Durchbeissen lohnt: für die Familie. Denn hier werden alle gebraucht – sei es als Mutter, als Vater, als Grossvater, Grossmutter, als Onkel, als Patin, als Geschwister.

3. Im Auge des Hurricans

Familienarbeit ist (Krisen-)Management auf höchster Ebene: Der Kochherd fällt aus, das Kind holt sich eine blutende Wunde, der Babysitter vergisst den Termin, die Chefin hat Extrawünsche, der Lehrer schickt das Kind nach Hause. Organisieren, disponieren, flexibel sein, schnell Lösungen suchen – das ist an der Tagesordnung, und man entwickelt Routine. Wetten, dass Sie im Laufe eines Tages nirgends so viele Entscheidungen treffen müssen wie in der Familie?

Noch hapert es in unserer Gesellschaft mit der Anerkennung solcher Fertigkeiten und Fähigkeiten. Dabei wissen alle, die einmal 24 Stunden ganz alleine mit ihrem Kind verbrachten, wie anspruchsvoll – körperlich wie psychisch – Familienarbeit ist. Die positive Deutung von all dem: Nichts ist so abwechslungsreich wie der Familienalltag. Keine Erwerbstätigkeit bietet eine vergleichbare Vielfalt von täglichen Herausforderungen. Und keine Erwerbstätigkeit schafft so viel Befriedigung wie der Umgang mit Kindern.

4. Kinder sind die besten Lehrmeister

Kinder sind offen und ehrlich – bis zur Verletzung. Sie können uns Erwachsenen gnadenlos den Spiegel vorhalten. «Papi, warum muss ich Bohnen essen und du nicht?» – «Mami, warum darfst du ‚Schiissdräck‘ sagen und ich nicht?» So sind Eltern gefordert, ihre Standpunkte, Ansichten, ihr Verhalten immer wieder zu überdenken und gegebenenfalls zu justieren. Führungskräfte zahlen teuer für Work-

shops zur Persönlichkeitsentwicklung. Eltern bekommen das täglich geboten – gratis, aber bestimmt nicht umsonst. Zudem wird mit einem Kind die eigene Kindheit nochmals lebendig – Sie werden sich erinnern, was Sie als alles unternommen haben, was Sie alles zum Lachen, zum Toben, zum Weinen brachte. Die Gefühlspalette in ihrer ganzen Breite und Intensität ist wieder vorhanden – Sie brauchen sich nur zu bedienen.

Und noch ein Geschenk: Vielfach wächst mit den Kindern auch das Verständnis für die eigenen Eltern, für ihr Verhalten, vielleicht auch für ihre Beschränkungen. Das klärt vieles, schafft Raum für mehr Toleranz, vielleicht auch für einen neuen Umgang mit ihnen.

5. Die Welt durch Kinderaugen sehen und erleben

Kinder haben Augen für Dinge, die wir längst nicht mehr sehen: das kleine Blümchen im Asphalt, den Baumstrunk, der mit Moos überwachsen ist, der schwarze Punkt auf der Nase des kleinen Schafes. Sie haben – buchstäblich – eine andere Perspektive. Und es lohnt sich, diese Perspektive von Zeit und Zeit einzunehmen, und zwar ganz konkret, indem Sie in die Knie gehen.

Auch mit ihren Überlegungen sorgen Kindern für Aha-Erlebnisse. Fragen Sie einmal ein Kind, was es gemalt hat – und lassen Sie sich von seiner Erklärung überraschen! Erfreuen Sie sich an seinen Gedanken zu Gott oder zum Tod. Wie erklärt es Ihnen, dass der Mond mal rund, mal eine Sichel ist? Wenn Kinder philosophieren, kommen die Grossen kaum mehr aus dem Staunen heraus. Alles, was es dafür braucht, ist ein offenes Ohr und ein wacher Blick.

Auch alle anderen Sinne werden mit Kindern (wieder) geschärft: Lassen Sie sich auf dem Bauernhof von einem Kalb die Hand abschlecken, staunen Sie über die Blauheit des Himmels, die Nässe des Wassers, die Langsamkeit der Schnecke. Und wann haben Sie zuletzt Wasser aus dem Waschlappen gesogen? Auf dem Klo Lieder gesungen? Ameisen Brotkrumen gegeben und sie beim Abschleppen beobachtet? Sich im Kreis gedreht, bis Ihnen schwindlig war?

6. Big love

Kinder lieben ihre Eltern. Unabhängig davon, ob sie den ersehnten Teddybären zum Geburtstag bekommen oder den Malkasten zu Weihnachten. Auch die Höhe des Taschengeldes oder die Prämien für gute Noten haben keinen Einfluss. Kinder können nicht anders – ihre Liebe ist bedingungslos.

Das ist ein grosses Geschenk, aber auch eine grosse Gefahr – der Schritt zum Missbrauch ist klein. Denn Kinder lieben auch, wenn man sie gering schätzt oder schlecht behandelt. Wer Kinder möchte, sollte den Vorsatz pflegen, sie genauso bedingungslos zu lieben, wie sie es tun. Das ist anspruchsvoll in einer Welt von Wettbewerb und Leistungsdenken. In der die drängendsten und häufigsten Fragen unter jungen Eltern lauten: «Schläft es schon durch?» – «Läuft es schon?» – «Spricht es schon?»

Machen Sie bei solchen Vergleichen nicht mit. Keine Mutter, kein Vater ist frei von Erwartungen an die eigenen Kinder, aber überprüfen Sie sich immer wieder kritisch und verzichten Sie darauf, Ihre Kinder in ein Schema zu pressen. Auf dass sie möglichst früh und dauerhaft das Bewusstsein entwickeln können: «Ich bin gut, so wie ich bin.» Was die beste Voraussetzung ist, damit Ihr Kind auch als erwachsene Person bedingungslos lieben kann.

Zu guter Letzt: Lassen Sie sich in Ihrer Paarbeziehung von dieser Bedingungslosigkeit anstecken. Sie werden staunen, wie rasch sich das Vertrauen vertieft und wie schnell sich Eifersucht und Besitzanspruch verflüchtigen.

2. Wir wünschen uns ein Kind

2.1 Was Kinder bedeuten

> Urs Zannoni

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich fast alles im Leben eines Paares: der Tagesablauf, die Partnerschaft, die Sexualität, das Selbstverständnis. Deshalb will der Entscheid, ob und wann man Nachwuchs möchte, gut bedacht sein.

Mit Kindern bekommt das Leben eine völlig neue Dimension. Auf der einen Seite ist vieles nicht mehr so leicht zu bewerkstelligen wie zuvor: ein Wochenende in London, ein Kinobesuch, einen ganzen Tag im Bett herumlümmeln. Andererseits öffnen sich neue Welten: Kinder bedeuten Neugier, Kreativität und Zuversicht. Sie sind Brücken in die Welt von morgen, Zukunftsmusik – sie sind Lebensinhalt.

Weshalb wollen wir ein Kind?

Die Motive, ein Kind zu bekommen, haben sich grundlegend verändert. Früher hatten Kinder vor allem eine ökonomische Funktion – sie dienten der Absicherung des Alters. Seit die staatlichen Sozialversicherungen diesen Part übernehmen, fand eine Entkoppelung statt: Männer und Frauen wollen heute vor allem die Erfahrung machen, ein Kind aufwachsen zu sehen. Doch die Geburtenrate sinkt – nicht nur in der Schweiz – seit Jahrzehnten (siehe Kasten).

Die Gründe dafür sind vielfältig: Frauen sind besser ausgebildet als Mitte des letzten Jahrhunderts und möchten dies auch nutzen. So kommt der Kinderwunsch bei vielen gar nicht auf – oder erst dann, wenn die Fruchtbarkeit bereits am Abnehmen ist. Zudem tut sich die Schweiz sehr schwer damit, Arbeitswelt, Schule und Kinderbetreuung familienfreundlich zu gestalten: Teilzeit arbeitende Männer und Frauen gelangen nur selten in verantwortungsvolle Positionen, Tagesschulen sind erst am Entstehen, und wer einen Krippenplatz sucht, landet häufig auf einer Warteliste. Letztlich spielt auch das Geld eine Rolle: Kinder kosten – jedes einzelne mehrere hunderttausend Franken (siehe Seite 248). Deshalb werden Eltern, die die eigenen Bedürfnisse nicht einschränken möchten, kaum mehrere Kinder grossziehen.

Wünschen Sie sich ein Kind, empfiehlt es sich, als Erstes mit dem Partner oder der Partnerin darüber zu diskutieren. Gehen Sie die folgenden Fragen durch und machen Sie sich möglichst viele Notizen:

- > **Was spricht für** eigene Kinder?
Was spricht dagegen?
- > **Weshalb** wollen wir selber Kinder?
- > **Welche Ansprüche** haben wir an unsere Kinder?
- > **Welche Ansprüche** werden unsere Kinder haben?
- > **Welche wollen** und können wir als Eltern erfüllen? Welche nicht?

Je früher Sie Gemeinsamkeiten, aber auch Divergenzen erkennen, desto bewusster werden Sie sich auf die eigene Familie einlassen können.

Vom Paar zur Familie

Was verändert sich, wenn Sie vom Paar zur Familie mit Kleinkind werden? Fast alles, könnte man sagen – der Lebensrhythmus, der Tagesablauf, die Beziehungen zwischen Frau und Mann, die Sexualität, das Selbstverständnis. Sich völlig auf das Baby einzustellen, rund um die Uhr verfügbar zu sein, das Fehlen gewohnter Kontakte oder der Wegfall von Aktivitäten ausser Haus – das alles fordert die jungen Eltern, besonders die Mütter. Natürlich wird vieles durch die Glücksmomente mit dem Kind ausgeglichen, aber längst nicht alles.

Hier gilt es auch, gegen ein weit verbreitetes Missverständnis anzutreten: Junge Mütter sind grundsätzlich glücklich! Dies ist schlicht unmöglich, allein schon wegen des Hormonhaushalts, der «ausser Kontrolle» ist. Zudem sind in unserer individualisierten und mobilen Gesellschaft viel seltener Grosseltern, Nachbarn oder Freundinnen da, die Entlastung schaffen.

Deshalb sollten sich werdende Eltern – trotz der grossen Vorfreude auf das Kind – auch intensiv mit möglichen Problemen beschäftigen. Nur so lassen sich spätere Konflikte leichter vermeiden. Dabei stehen drei Fragen im Mittelpunkt.

Erstens: Wie schaffen wir es, Eltern zu werden und doch ein Paar zu bleiben? In der kindzentrierten Familie rückt die Paarbeziehung an den Rand. Es bleiben oft wenig Zeit und Energie, sie zu pflegen oder sogar zu entwickeln. Sexualität und Zärtlichkeiten nehmen ab. Wenn Sie dies frühzeitig einbeziehen, steigen die Chancen, dass Sie Ihre Rollen als Eltern und als Mann und Frau vereinen können.

Die zweite zentrale Frage lautet: Welche Erziehungsideale haben wir? Im Alltag mit Kindern stehen ständig Entscheidungen an: Was tun bei Trotzanfällen? Wann müssen die Kleinen ins Bett? Wie wichtig sind gute Noten? Für die Eltern bedeutet dies viel Zündstoff: Nicht selten haben die Eltern bei solchen Meinungsverschiedenheiten das Gefühl, den anderen nicht wieder zu erkennen. Kommt hinzu, dass unterschwellig oft schöne und weniger erfreuliche Kindheitserlebnisse mitschwingen. Überlegen Sie sich, wie Sie im Alltag damit umgehen werden (mehr dazu auf Seite 306).

Schliesslich das dritte wichtige Thema: Wie werden wir die Aufgaben aufteilen? Die oben stehende Tabelle zeigt die aktuelle Situation in der Schweiz. Ebenso aufschlussreich ist die Entwicklung: Allein zwischen 1990 und 2000 sank der Anteil des Klassikers «Vollzeit/keine Erwerbstätigkeit» von 60 auf 37 Prozent. Umgekehrt stieg der Anteil des modernisiert bürgerlichen Modells (Voll-

zeit/Teilzeit) von 23 auf 36 Prozent. Was immer Sie wählen, sprechen Sie darüber. Übrigens: Ihr Modell wird sich, je nach Alter der Kinder, auch verändern (mehr zur Rollenverteilung in der Familie auf Seite 132).

Keine Kinder ohne Notfallplanung

Zu einer seriösen Familienplanung gehört auch, sich zu überlegen, was im Fall einer Trennung oder Scheidung mit den Kindern geschehen soll. Gewiss: Es ist unangenehm, dies zu thematisieren, wenn man verliebt ist, wenn einen der Anblick eines Säuglings völlig verzückt oder die Vorfreude auf das Baby erst am Reifen ist. Doch die Scheidungsraten - in städtischen Gebieten mittlerweile 50 Prozent - machen es ratsam, frühzeitig darüber zu reden.

Ein gutes Hilfsmittel, um das Risiko einer gehässigen Auseinandersetzung auf dem Rücken des (Klein-)Kindes zu reduzieren, ist eine Eltern-Kind-Vereinbarung. Darin verpflichten sich die Eltern, im Notfall den eigenen Konflikt in den Hintergrund zu stellen und zum Wohl des Kindes gemeinsam für eine gute Lösung zu sorgen. Schliesslich basiert der Wunsch, ein Kind zu zeugen und aufzuziehen, in aller Regel auf Liebe und gegenseitiger Achtung. Und genau dies soll eine solche Vereinbarung in Erinnerung rufen - auch dann, wenn Bitterkeit und Enttäuschung im Vordergrund stehen.

Natürlich ist eine solche Vereinbarung keine Garantie für eine dauerhafte Beziehung der Eltern. Wer sie aber im Falle eines Falles zu Hand nimmt, dürfte eher bereit sein, nach einer konstruktiven Lösung zu suchen.

5.3 Das grosse Ereignis – die Geburt

> Daniela Schwegler

Bald ist es so weit. Die Geburt rückt näher. Wo Sie Ihr Baby zur Welt bringen möchten, entscheiden Sie: im Spital, im Geburtshaus oder zu Hause. Wichtig ist, dass sie sich rundum wohlfühlen. Je entspannter Sie sind, desto besser können Sie die Geburt angehen.

Gut 70 000 Kinder erblicken in der Schweiz pro Jahr das Licht der Welt, darunter vielleicht bald Ihres. Wobei die meisten Mütter im Spital gebären. Das war nicht immer so. Noch bis nach dem Zweiten Weltkrieg gebären die meisten Frauen ihre Kinder ausserhalb eines Krankenhauses. Heute entscheiden sich knapp zwei Prozent oder rund 1000 Mütter pro Jahr, ihr Baby im Geburtshaus zur Welt zu bringen. Und fast ebenso vielen ist es bei einer Geburt in den eigenen vier Wänden am wohlsten.

Sie haben die Wahl: Geburtsort und Geburtsart

Sind die Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen in Ordnung, können Sie den Geburtsort frei bestimmen. Punkto Sicherheit befinden Sie sich im Spital, im Geburtshaus und bei einer Hausgeburt in gleich guten Händen. Das zeigen Nationalfondsstudien. Sollte Ihre Geburt schwieriger verlaufen als erwartet – was nur selten vorkommt –, werden Sie

vom Geburtshaus oder von zu Hause unverzüglich ins Spital verlegt.

Die Kosten für die Geburt werden von der Krankenkasse übernommen. Die Grundversicherung deckt sämtliche Spitalkosten (allgemeine Abteilung eines Spitals auf der Liste Ihres Wohnkantons). Bei einer Geburt zu Hause oder im Geburtshaus werden die Kosten für die Hebamme und die Ärztin übernommen (mehr dazu auf Seite 251).



Möchten Sie von Ihrer Gynäkologin entbunden werden, müssen Sie die Versicherungsdeckung mit Ihrer Krankenkasse genau abklären. In der Regel ist dafür eine Privatversicherung nötig – für Sie und eventuell auch für das Neugeborene. Wie Sie Ihr Kind richtig versichern, erfahren Sie in Kapitel 8 (Seite 273).

Die Geburt im Spital

Für Sie ist sonnenklar: Sie wollen im Spital gebären. Sie fühlen sich sicherer, wenn Sie wissen, dass im Notfall sofort alle Einrichtungen zur Verfügung stünden. Und Sie freuen sich darauf, dass Ihnen nach der Geburt viel abgenommen wird, sodass Sie ganz für Ihr Kleines da sein können. Sehen Sie sich an Informationsabenden mehrere Geburtzimmer an und sprechen Sie mit den Hebammen und Ärzten: Welches Spital sagt Ihnen am meisten zu?

Neben der persönlichen Vorliebe gibt es ein paar weitere Gründe, die für eine Spitalgeburt sprechen:

- > **Die Ergebnisse** der Vorsorgeuntersuchungen deuten darauf hin, dass man sich um Sie oder Ihr Baby verstärkt Sorge machen muss.
- > **Probleme** während der Schwangerschaft
- > **Frühgeburt**
- > **Mehrlingsgeburt**

In der Geburtsabteilung übernimmt die leitende Ärztin die Verantwortung. Sie entscheidet, wann was zu tun ist. Und Hebammen betreuen Sie liebevoll. Allerdings müssen Sie damit rechnen, dass bei einer längeren Geburt die Schicht wechselt.

Einige Spitäler kennen das Beleghebammen-System: «Ihre» Hebamme begleitet Sie, bis das Kind da ist. Sie ist voll und ganz für Sie da, und hat im Spitalbetrieb keine anderen Verpflichtungen. Erkundigen Sie sich in Ihrer Klinik, ob Belegsgeburten möglich sind.

Nach der Geburt bleiben Sie fünf Tage im Spital, nach einem Kaiserschnitt in der Regel sieben. Sie können sich aber auch für

eine **ambulante Geburt** entscheiden: Dann verlassen Sie die Klinik ein paar Stunden nach der Geburt und verbringen das Wochenbett daheim, betreut von Ihrer Hebamme. Eine Möglichkeit, die Sicherheit des Spitals mit der vertrauten Umgebung fürs Wochenbett zu verbinden.

Im Geburtshaus gebären

Wenn Sie Ihr Kind lieber nicht in der Klinik und ohne High-Tech-Medizin zur Welt bringen möchten, sind Sie im Geburtshaus bestens aufgehoben. Sie werden die familiäre und persönliche Atmosphäre mögen. Es wird ganz auf die natürliche und selbstbestimmte Geburt gesetzt – möglichst ohne Eingriffe. Weil dann die Geburt mit den wenigsten Komplikationen verläuft.



Ein Geburtshaus in Ihrer Region und weitere Informationen finden Sie unter www.geburtshaus.ch.

Verantwortlich sind im Geburtshaus ausschliesslich die Hebammen. Meist betreut Sie Ihre Hebamme ohne Schichtwechsel, bis das Kind auf der Welt ist.

Klären Sie ab, ob das Geburtshaus in Ihrer Nähe eine Wochenbettabteilung hat. Meist handelt es sich um familiär eingerichtete Zimmer, in denen auch Ihr Partner willkommen ist. Sie können nach der Geburt aber auch gleich nach Hause gehen und sich dort zehn Tage lang von Ihrer Hebamme begleiten lassen.

Die Geburt zu Hause

Sie fühlen sich am wohlsten in Ihren eigenen vier Wänden und die Schwangerschaft verlief ohne Komplikationen. Eine Geburt empfinden Sie als die natürlichste Sache der Welt. Sie vertrauen voll und ganz auf Ihre Kräfte als Gebärende und wollen Ihr Kind mit Hilfe Ihrer Hebamme ohne fachärztliche Hilfe zur Welt bringen. Dann ist eine Hausgeburt das Richtige für Sie. Ein weiterer Vorteil: Sie allein entscheiden, wer bei der Geburt dabei ist. Und auch nach einer Hausgeburt begleitet Sie Ihre Hebamme in den ersten Tagen mit Ihrem Kind.

Die Kunst des Gebärens

Manche Frauen träumen von einer Wassergeburt – und dann reicht es nicht einmal mehr für den Einstieg in die Wanne. Das Kind war schneller als die Mutter. Obwohl sich der Geburtsablauf nicht minutiös planen lässt und das Kind ein gewichtiges Wörtlein mitredet: Gedanken zum Lieblingsgeburtsplatz können Sie sich trotzdem machen. Wahrscheinlich werden Sie aber in den verschiedenen Geburtsphasen – Eröffnungs-, Übergangs-, End- und Nachgeburtsphase – unterschiedliche Stellungen bequem finden. Spitäler und Geburtshäuser sind heute mit allen möglichen Geburtshilfen ausgestattet: von der Badewanne und dem grossen, bequemen Bett, auf dem auch Ihr Partner Platz findet, bis zu Tüchern und Seilen, die von der Decke hängen und an denen Sie sich festhalten können. Den Rücken entlasten kann oft auch die Sprossenwand. Ebenfalls anzutreffen: Medizinball und Matten auf dem Boden. Zudem gehören der Mayahocker oder Gebärstuhl meist zur Grundausstattung.

Der Umgang mit Wehen

Dass Wehen harte Arbeit sind, ist so. Doch Ihr Körper unterstützt Sie, indem er schmerzlindernde und entspannende Endorphine ausschüttet. Je weniger der Geburtsvorgang gestört wird, desto gleichmässiger gibt das Gehirn die Hormone ab. Bei jeder Störung – das Telefon klingelt, es kommt jemand zur Tür herein, der Wind schlägt das Fenster zu – wird die Ausschüttung kurz unterbrochen. Je ruhiger also das Umfeld, desto entspannter die Geburt.

Vertrauen Sie auf die Kraft Ihres Körpers. Unterstützen können Sie ihn mit ätherischen Düften, Kräutern, Wickeln, Homöopathie, Akupunktur, einem Entspannungsbad oder mit einer Massage. Ändern Sie die Stellung und wenden Sie an, was Sie im Geburtsvorbereitungskurs gelernt haben: «Veratmen» Sie die Wehen.

Falls die Schmerzen trotzdem fast unerträglich werden: Sie müssen nicht die Heldin spielen. Sie würden sich nur verkrampfen und damit noch mehr Stresshormone produzieren. Zögern Sie nicht, zur Schmerzlinderung medikamentöse Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ihre Hebamme oder Ärztin werden Ihnen geeignete Mittel empfehlen.



Sie geben den Ton an und sagen, was geht. Lassen Sie sich nicht drängen und hören Sie auf Ihren Körper. Einzige Ausnahme von dieser Regel: Komplikationen während der Geburt.

Saugglocke und Geburtszange

Das Baby ist fast am Ziel – schon tief im Geburtskanal –, doch es kommt nicht weiter und seine Herztöne verschlechtern sich. Dann kommt die Zange zum Einsatz. Die Ärztin führt die zwei «Löffel» in die Scheide ein, legt sie vorsichtig seitlich am Köpfchen des Babys an und zieht es mit der nächsten Wehe aus dem Geburtskanal.

Ein zweites Hilfsmittel ist die Saugglocke. Die Ärztin setzt sie dem Baby auf den Kopf. Eine Pumpe saugt die Luft zwischen Glocke und Köpfchen ab. Durch das Vakuum, das entsteht, lässt sich das Kind aus dem Geburtskanal ziehen. Wann welches Instrument eingesetzt wird, hängt von der Situation und den Erfahrungen der Ärztin ab.



DER PIKS GEGEN DIE WEHENSCHMERZEN

Ein Piks, und der Wehenschmerz lässt nach. Bei der Periduralanästhesie (PDA) wird zwischen dem dritten und vierten Lendenwirbel ein Schmerzmittel ins Rückenmark, den Periduralraum, gespritzt. Diese lokale Narkose ist sinnvoll, wenn Sie als Gebärende am Rand Ihrer Kräfte sind. Ebenso bei bestimmten Risikogeburten, einem geplantem Kaiserschnitt oder Mehrlingsgeburten.

Die Wirkung: Die Medikamente blockieren die Nervenfasern. Vom Bauch an abwärts sind Sie schmerzunempfindlich. Die Wehen spüren Sie kaum mehr. Nach der Geburt können Sie nicht aufstehen, solange die Anästhesie wirkt. Einige Kliniken bieten die «mobile PDA» an. Dabei wird versucht, die Medikamente so zu dosieren, dass sie nur den Unterleib betäuben und die Beine nicht beeinflussen.

Ganz risikolos ist der medikamentöse Schmerzhemmer allerdings nicht – die häufigsten Nebenwirkungen:

- > **Kopfschmerzen**, falls der Periduralraum unbeabsichtigt durchstoßen wird
- > **Blutdruckabfall**, da die gefäßverengenden Nerven ausgeschaltet werden

Was kostet ein Kind – konkret?

Um die Kinderkosten konkret abschätzen zu können, unterscheidet man am besten die folgenden Bereiche: Vorbereitung aufs Baby, Geburt, neue regelmässige Ausgaben, familienergänzende Betreuung.

Das Nest bauen

Nach oben ist alles offen: Wer will, kann für die erste Kinderausstattung mehrere tausend Franken ausgeben – für eine vollständige Kinderzimmereinrichtung, edle Strampelhöschen, eine Design-Geburtsanzeige. Man kommt aber auch mit ein paar hundert Franken aus, wenn man sich auf das Notwendige beschränkt, allerlei *Nice-to-have*-Artikel weglässt und sich zudem von Kreativität, handwerklichem Geschick und Findigkeit leiten lässt. Ihr Baby wird sich auf jeden Fall im einfachen Nestchen genauso wohlfühlen wie im gestylten.

Wo ist Sparen sinnvoll, wo lohnt sich eine eigene Anschaffung? Nur wenige Baby-Gegenstände nutzt man intensiv – zum Beispiel das Tragetuch oder den Kinderwagen. Hier lohnt es sich, etwas Neues und qualitativ Gutes zu kaufen. Vieles hingegen braucht man nur ein paar Monate: Wiege oder Stubenwagen, Baby-Badewanne, Waage, Schoppenwärmer und vor allem die ersten Kleider. Das alles sind Gegenstände, die man ausleihen kann. Fragen Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis herum – Sie werden staunen, was alles auf Estrichen lagert. Nutzen Sie zudem die Angebote von Kinder- und Tauschbörsen.

Wer Zeit hat, kann auch selber Hand anlegen und so etliches sparen: Mit etwas Stoff und Schaumgummi lässt sich ein alter Wäschekorb in ein erstes Bettchen verwandeln, mit ein paar schreinerischen Massnahmen wird eine alte Kommode zum Wickeltisch.

Um Ihr Know-how auf die neue Familiensituation hin zu erweitern, brauchen Sie vielleicht noch etwas Geld für Fachlektüre, für einen Geburtsvorbereitungs- oder einen Säuglingspflegekurs.

Rund um die Geburt

Auch wenn die Geburt keine Krankheit ist, deckt die obligatorische Grundversicherung die Kosten grundsätzlich ab. Positiv: Bei normalem Verlauf müssen die werdenden Mütter weder Franchise noch Selbstbehalt zahlen. Treten allerdings Komplikationen auf, müssen sie sich an diesen Kosten mit Selbstbehalt und Franchise beteiligen.



Wenn Sie von Ihrer Gynäkologin entbunden werden möchten, müssen Sie die Versicherungsdeckung genau abklären. In der Regel ist das nur mit einer Zusatzversicherung möglich und nur dann, wenn Sie schon vor der Schwangerschaft privat oder halbprivat versichert waren. Prüfen Sie auch die Versicherung Ihres Kindes (siehe Seite 273).

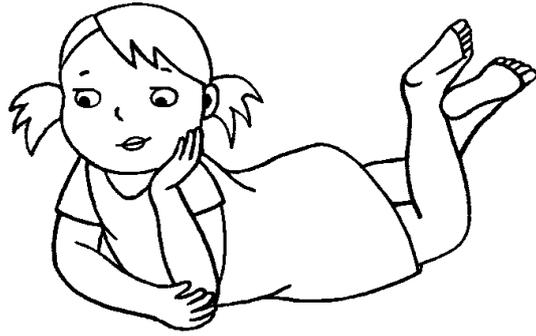
Bei der Geburt im Spital – was weitaus am häufigsten der Fall ist – übernimmt die Grundversicherung der Krankenkasse die Kosten für die Entbindung und den Aufenthalt auf der allgemeinen Abteilung eines Spitals, das auf der offiziellen Liste des Wohnkantons steht. Bei einer normalen Geburt sind das in der Regel fünf Tage, bei einem geplanten oder notfallmässigen Kaiserschnitt acht Tage. Dabei können die zukünftigen Mütter die Ärztin oder die Hebamme nicht selber wählen.

Wer das Kind in einem Geburtshaus zur Welt bringen will, muss vorgängig mit der Krankenkasse klären, für welche Kosten sie aufkommt. Aufenthaltskosten – Unterkunft und Verpflegung – sind nur dann gedeckt, wenn das Geburtshaus auf der Spitalliste des Kantons steht. Die Kosten für die Ärztin, die Hebamme, die Medikamente und das Material (Bandagen, Klammern usw.) werden hingegen von der Grundversicherung übernommen. Letzteres gilt auch für die Hausgeburt. Angenehm: In beiden Fällen zählt zur Hebammenleistung auch die Wochenbettbetreuung zu Hause bis zum zehnten Tag nach der Geburt.

Weitere Kosten, die bei der Geburt eines Kindes anfallen, haben nichts mit der Krankenkasse zu tun – aber mit Ihrem Portemonnaie: Es sind dies Auslagen für die Geburtsanzeige (inklusive Porto), für die Taufe und für die Bewirtung der Gäste, die alle den neuen Erdenbürger begrüßen möchten.

Windeln gehören fortan dazu

Ab jetzt beeinflussen die regelmässigen Ausgaben für den Säugling Ihr Budget. Dafür müssen pro Monat etwa 300 bis 400 Fran-



ken aufgewendet werden. Dieser Betrag setzt sich im Wesentlichen zusammen aus:

- > **Krankenkasse fürs Baby:** ca. 70 Franken (siehe auch Seite 273)
- > **Windeln:** 80 bis 100 Franken
- > **Nahrung:** 60 bis 150 Franken
- > **Haushalt-Nebenkosten** (Waschmittel, Körperpflege usw.): ca. 40 Franken
- > **Kleider, Wäsche:** ca. 50 Franken



Planen Sie auch Geld für einen Babysitter ein, damit die Partnerschaft nicht zu kurz kommt. Die Ansätze für Jugendliche bewegen sich um 6 bis 15 Franken pro Stunde oder um 20 bis 50 Franken pro Abend, wenn Sie lieber eine Pauschale abmachen.

Familienergänzende Betreuung

Wenn beide Eltern nach der Geburt respektive nach dem Mutterschaftsurlaub die Erwerbsarbeit weiterführen, kommen zu den regelmässigen Ausgaben die Kosten für die Kinderbetreuung hinzu. Welche Angebote es gibt, steht detailliert im Kapitel «Kinder,

Partner, Beruf – wie organisieren Sie sich?» (Seite 140). Die Kosten variieren stark. Hier ein paar Zahlen im Überblick:

Kinderkrippe: Die Kosten sind je nach Trägerschaft unterschiedlich. Wenn die Krippe subventioniert ist, richten sich die Kosten nach dem Einkommen der Eltern. Ohne Sozialtarif muss man grob mit 120 Franken pro Betreuungsbetrag und Kind rechnen. Private Krippen verlangen manchmal auch ein Depot, etwa in der Höhe eines Monatsbetrags.

Tageseltern: Tageseltern – meist sind es Tagesmütter – sind in der Regel einem Verein angeschlossen, der die Entschädigung und Sozialversicherungsfragen regelt. Für die Betreuung wird ein Vertrag abgeschlossen, der das Pflegeverhältnis zwischen den Eltern und den Tageseltern bestimmt. Auch hier variieren die Kosten stark: Die Pro Juventute empfiehlt einen Mindestansatz von 6 Franken pro Stunde und Kind. Hinzu kommen Mahlzeiten, Versicherungsprämien und Ferienentschädigung. Das ergibt einen Betrag von etwa 70 Franken pro Kind und Tag. Auch Budgetberatung Schweiz hat Richtlinien zur Betreuung von Kindern im Privathaushalt. Ihre Ansätze bewegen sich für eine ganztägige Betreuung inklusive Mahlzeiten zwischen 55 und 80 Franken pro Tag.

Betreuung im eigenen Haushalt: Die teuerste Lösung ist die «Kinderfrau» – eine Betreuungsperson, die zu Ihnen ins Haus kommt.

Die Pro Juventute empfiehlt für Personen ohne spezifische Ausbildung einen Stundenansatz von 17 bis 22 Franken, für Personen mit Erziehungsausbildung 21 bis 30 Franken. Kinderfrauen arbeiten in der Regel als Angestellte, also mit einem Arbeitsvertrag. Das bedeutet, dass die Eltern als Arbeitgeber auch die Sozialversicherungsbeträge abrechnen müssen. Für einen achtstündigen Betreuungstag ergeben sich so Kosten von rund 150 bis 270 Franken.

Spielgruppen: Der Schweizerische Spielgruppenleiterinnen-Verband empfiehlt einen Stundenansatz von 5 bis 15 Franken. Der Ansatz richtet sich danach, ob die Spielgruppe in ländlichem oder städtischem Gebiet angeboten wird und ob sie öffentliche Unterstützung, zum Beispiel von der Gemeinde, bekommt.

Aupair: Aupair-Angestellte eignen sich nicht zur regelmässigen Kinderbetreuung. Denn der Zweck eines Aupair-Aufenthalts ist in erster Linie die sprachliche Weiterbildung. Der Lohn beträgt – neben Kost und Logis – je nach Alter und vereinbarter Arbeitszeit mindestens 500 bis 700 Franken pro Monat. Hinzu kommen die Kosten für Versicherungen gegen Unfall, eventuell auch gegen Krankheit und – ab dem 17. Altersjahr – die AHV-Beiträge.

Den vollständigen Ratgeber lesen? Jetzt bestellen unter <http://www.beobachter.ch/buchshop>