




Wegweiser rund um Schwangerschaft und Geburt

Eine Orientierungshilfe zu
Finanzen | Recht | Soziales | Gesundheit

**Nützliche
Infos für die
Schweiz**

Wir sind für Sie da.

schwanger.li



3	Vorwort
4	Schwangerschaft und Geburt im Arbeitsrecht
7	Dokumente
9	Rechtliches
12	Finanzielles
15	Krankenkasse
17	Gesundheit: Postpartale Depression
18	Vereinbarkeit von Familie und Erwerbsleben
21	Beratungs- und Begleitungsangebote

Eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes sind ein emotionales Grossereignis im Leben einer Familie.

In dieser Phase ist es nicht leicht, den Überblick zu behalten und sich auch noch um die administrativen Aufgaben zu kümmern. Dazu gehört auch eine Reihe von Behördengängen, die nach einer Geburt notwendig sind. „Woher bekomme ich eine Geburtsurkunde? Wie läuft das mit der Vaterschaftsanerkennung? Wo muss ich die Kinderzulage beantragen?“

Die für die Schweiz zuständigen Expertinnen von schwanger.li haben daher diesen Wegweiser zusammengestellt. Lesen Sie, welche Wege während der Schwangerschaft und nach der Geburt anstehen und was Sie nicht versäumen sollten.

Sollten Sie weitere Fragen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt haben, stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +41 81 5667018 bzw. per E-Mail an info@schwanger.li

Ihr schwanger.li-Team

Schwangerschaft und Geburt im Arbeitsrecht

Informationspflicht bei einer Bewerbung

Bei einer Bewerbung dürfen Sie eine Schwangerschaft verschweigen oder bei Nachfrage verneinen. Das Gesetz lässt es nicht zu, dass Arbeitgeber Fragen zu Gesundheit und Familienplanung stellen dürfen.

Ausnahme: Spezielle Berufe wie Tänzerin/Schauspielerin, d.h. wenn der Beruf aufgrund der Schwangerschaft nicht bis zur Geburt ausgeübt werden kann.

Informationspflicht bei einem bestehenden Arbeitsverhältnis

Nach Schweizerischem Arbeitsrecht besteht grundsätzlich keine Informationspflicht gegenüber dem Arbeitgeber. Eine Informationspflicht wird dann zur Pflicht, wenn die Schwangere ihre Arbeit nicht ordnungsgemäss ausführen kann, oder wenn die Gesundheit von Mutter und Kind gefährdet ist.

Weil das Gesetz aber die Schwangeren speziell schützt, ist es wichtig, den Arbeitgeber bei Einforderung dieser

Schutzregelungen zu informieren. Der vierte Monat eignet sich für ein Gespräch besonders gut. Die Gefahr einer Fehlgeburt ist nach den ersten zwölf Wochen nur noch gering. Ausserdem bleibt so genügend Zeit, sich mit der neuen Situation auseinanderzusetzen, die Zeit bis zum Geburtstermin und die Zukunft zu organisieren.

Gesundheitsschutz

Ihr Arbeitgeber wird vom Gesetz verpflichtet, Ihnen in der Schwangerschaft verschiedene Ausnahmen zu ermöglichen und einen Ruheplatz zu Verfügung zu stellen. Das Arbeitsgesetz regelt den Gesundheitsschutz mit einer Reihe von Bestimmungen:

- Schwangere dürfen nur mit ihrem Einverständnis beschäftigt werden. Sie können auf blosser Anzeige hin - ohne Arzzeugnis - von der Arbeit wegbleiben oder diese verlassen (ohne Recht auf Lohn).

- Lohnfortzahlung gibt es nur mit Arztzeugnis.
- Schwangere dürfen keine Überstundenarbeit leisten.
- Schwangere, die normalerweise im Stehen arbeiten, haben ab dem vierten Monat Anspruch auf zusätzliche Pausen sowie tägliche Ruhezeiten von zwölf Stunden.
- Ab dem sechsten Monat dürfen Schwangere nur noch vier Stunden täglich stehen und können Ersatzarbeit im Sitzen verlangen. Falls keine geeignete Ersatzarbeit angeboten werden kann, darf die schwangere Frau zu Hause bleiben. Der Arbeitgeber schuldet in diesem Fall 80 % des Lohnes. Sie ist aber verpflichtet, für Ersatzarbeit zur Verfügung zu stehen.

Risikobeurteilung und Schutzmassnahmen

Jeder Arbeitgeber, in dessen Betrieb beschwerliche oder gefährliche Arbeiten durch Schwangere oder Stillende ausge-

übt werden, muss eine Risikobeurteilung durch eine fachlich kompetente Person (Arbeitsarzt:ärztin, Arbeitshygieniker:in oder Fachperson mit notwendiger Kenntnis und Erfahrung) vornehmen lassen und die daraus resultierenden Schutzmassnahmen umsetzen.

www.seco.admin.ch (Mutterschaft / Schutz der Arbeitnehmerin)
www.travailsuisse.ch

Kündigungsschutz

Während der Probezeit besteht kein Kündigungsschutz. Der Kündigungsschutz tritt erst nach Ablauf der Probezeit in Kraft, d.h. das Arbeitsverhältnis kann während der Probezeit unter Einhaltung der Kündigungsfrist aufgelöst werden. Bei einem bestehenden Arbeitsverhältnis besteht ein umfassender Kündigungsschutz während der Schwangerschaft und 16 Wochen nach der Geburt. Eine Kündigung während dieser Sperrfrist ist nicht gültig, d.h. wirkungslos.

Befristete Arbeitsverträge enden auch bei einer bestehenden Schwangerschaft mit Vertragsablauf. Es besteht kein Recht auf eine Verlängerung.

Schwangere Frauen, Wöchnerinnen und stillende Frauen können selbst jederzeit unter Einhaltung der Kündigungsfrist kündigen. Es empfiehlt sich, mit einer Kündigung bis nach der Geburt abzuwarten, auch wenn Sie nach der Geburt nicht mehr arbeiten wollen. Warum? Zum Beispiel kann sich durch eine unvorhergesehene Geburtskomplikation die Lage völlig ändern.

Mutterschaftsurlaub / MU

Alle erwerbstätigen Mütter haben Anspruch auf einen bezahlten MU. Der MU endet 98 Tage (14 Wochen) nach seinem Beginn. Mit dem Tag der Geburt beginnt der MU.

WICHTIG: Muss ein Neugeborenes länger als 21 Tage im Spital bleiben, beginnt

der MU erst ab dem Tag der Spitalentlassung des Babys. Die Mutter erhält in dieser Zeit Krankentaggelder über ihren Arbeitgeber.

Vaterschaftsurlaub / VU

Alle erwerbstätigen Väter sowie Väter, die ein Arbeitslosentaggeld erhalten oder anspruchsberechtigt wären, können einen zweiwöchigen Vaterschaftsurlaub beziehen. Sie können diesen Urlaub innerhalb von sechs Monaten nach Geburt des Kindes nehmen, entweder am Stück oder verteilt auf einzelne Tage.

Die Entschädigung beträgt üblicherweise 80 % des letzten AHV-pflichtigen Lohnes und ist an bestimmte Voraussetzungen gebunden.

Dokumente

Vor der Geburt

Vor der Geburt erhalten Sie von Ihrem Arzt oder vom Spital ein Formular „Geburtsanmeldung“ (grün).

Bitte füllen Sie dieses vollständig aus und nehmen Sie es zur Geburt mit.

Wenn Sie keinen schweizerischen Familienausweis besitzen, nehmen Sie mit dem für Ihren Wohnort zuständigen Zivilstandsamt Kontakt auf.

Ausländische Staatsangehörige sollten sich vor der Geburt beim Zivilstandsamt ihrer Wohngemeinde erkundigen, welche Dokumente für die Geburtsurkunde ihres Neugeborenen eingefordert werden. Jedes Herkunftsland hat mit der Schweiz eine andere Regelung.

Ausländische Staatsangehörige haben die Möglichkeit, sich betreffend Namenswahl auf ihr Heimatrecht zu beziehen.

Nach der Geburt

Meldepflicht (ZGB 211.112.2 / 4. Kapitel Art. 34 Geburt a-d)

Wenn Ihr Kind in einem Spital oder einem Geburtshaus auf die Welt kommt, kümmert sich die Verwaltung um die Meldung ans Zivilstandsamt.

Wenn Sie sich für eine Hausgeburt entscheiden, muss die Hebamme die Geburt Ihres Kindes innert drei Tagen dem zuständigen Zivilstandsamt melden. Die Hebamme benötigt dafür das von Ihnen ausgefüllte und von ihr unterzeichnete Formular „Geburtsanmeldung“ (grün) sowie allenfalls den Familienausweis. Das Zivilstandsamt veranlasst die Geburtsmitteilung an das Einwohneramt Ihrer Wohngemeinde. Einen Geburtsschein erhalten Sie vom zuständigen Zivilstandsamt des Geburtsortes.

Geburtsurkunde

Das Spital meldet die Geburt innerhalb von drei Tagen automatisch dem regional zuständigen Zivilstandsamt des Geburtsortes (z. B. ZA Buchs, Walenstadt, Chur etc.). Bitte nehmen Sie mit dem Zivilstandsamt des Geburtsortes Kontakt auf. Von diesem erhalten Sie die nationale (in den Landessprachen) oder die internationale (in mehreren Sprachen) Geburtsurkunde.



Rechtliches

Nicht verheiratete Eltern

Die Schweizerische Gesetzgebung ist hauptsächlich auf dem Familienmodell von verheirateten Paaren aufgebaut. Aus diesem Grund müssen nicht verheiratete Paare und Eltern einige Dinge beachten und selbst regeln.

(Literaturempfehlung: „Paare ohne Trauschein“. Beobachter Ratgeber, ISBN 978-3-85569-001-7 / www.beobachter.ch)

Vaterschaft / Anerkennung des Kindes

Ist ein Mann mit einer Frau verheiratet, gilt er von Gesetzes wegen als Vater ihres Kindes, selbst wenn er es gar nicht ist. Nicht so der Konkubinatspartner.

Auch wenn Sie mit der Mutter Ihres Kindes zusammenleben und eine Familie sind, werden Sie rechtlich gesehen erst mit der formellen Anerkennung des Kindes auf dem Zivilstandsamt zum Vater.

Diese Anerkennung des Kindes kann bereits vor der Geburt amtlich gemacht werden. Nehmen Sie für diese Anerken-

nung mit dem Zivilstandsamt der Wohn-gemeinde des Kindesvaters Kontakt auf. Sie helfen Ihnen weiter.

Ist eine Anerkennung durch den Kindesvater nicht erfolgt oder haben Sie Probleme mit der Unterhaltsregelung, wenden Sie sich an die Kindesschutzbe-hörde (KESB) Ihrer Region.

Hierzu ein Merkblatt auf:
www.buchs-sg.ch (Zivilstandsamt / Publi-kationen)

Oder: www.kesb.sg.ch (Merkblätter und Downloads)

Namens- und Bürgerrecht des Kindes

Bei unverheirateten Eltern erhält das Kind den Ledignamen der Mutter, sofern sie das alleinige Sorgerecht hat. Haben die Eltern das gemeinsame Sorgerecht erklärt, können sie zwischen dem Le-dignamen des Vaters oder der Mutter wählen.

Das Kind nicht verheirateter Schweizer Eltern erhält das Kantons- und Bürgerrecht seiner Mutter. Haben die Eltern das gemeinsame Sorgerecht erklärt, können sie bestimmen, dass das Kind das Bürgerrecht des Vaters erhält. Heiraten die Eltern später, erhält das Kind das Bürgerrecht jenes Elternteils, dessen Namen es trägt.

Bei schweizerisch-ausländischen Eltern gibt es verschiedene Möglichkeiten. Erkundigen Sie sich bitte auf dem zuständigen Zivilstandsamt.

Unterhaltsbeiträge

Die Eltern haben gemeinsam für das Kind aufzukommen.

Bei unverheirateten Eltern wird ein Unterhaltsvertrag sehr empfohlen. Der Vertrag beinhaltet die finanzielle Regelung des Unterhaltes. Zuständig ist die Kindesschutzbehörde Ihrer Region. Diese erstellt mit Ihnen zusammen eine faire Lösung für Vater, Mutter und Kind.

Zu beachten ist, dass seit Januar 2017 neben dem Barunterhalt auch ein sogenannter Betreuungsunterhalt an denjenigen Elternteil geschuldet ist, der das Kind mehrheitlich betreut. Die Höhe des Betreuungsunterhaltes ist abhängig vom Betreuungsumfang und den finanziellen Verhältnissen der Eltern.

Sorgerecht

Seit dem 1. Juli 2014 gilt das gemeinsame Sorgerecht als Regelfall. Väter und Mütter sollen in gleicher Weise Verantwortung für die Entwicklung und Erziehung des Kindes übernehmen und alles, was das Kind betrifft, gemeinsam regeln. Diese breit publizierte Neuregelung führt nicht selten zur Annahme, dass bei unverheirateten Paaren das gemeinsame Sorgerecht auch automatisch gilt. Dem ist nicht so.

Gemeinsames Sorgerecht durch eine gemeinsame Erklärung

Nicht miteinander verheiratete Eltern können erklären, dass sie die elterliche

Sorge gemeinsam ausüben möchten. Die Erklärung kann entweder gleichzeitig mit der Anerkennung des Kindes durch den Vater gegenüber dem Zivilstandsamt oder später gegenüber der KESB am Wohnsitz des Kindes abgegeben werden. In dieser schriftlichen Erklärung bestätigen die Eltern, dass sie bereit sind, gemeinsam die Verantwortung für ihr Kind zu übernehmen und sich über die Obhut, das Besuchsrecht oder die Betreuungsanteile sowie über den Unterhaltsbeitrag für das Kind geeinigt haben. Die Erklärung über die gemeinsame elterliche Sorge muss von beiden Elternteilen zusammen abgegeben werden.

Alleiniges Sorgerecht

Ist ein Elternteil nicht bereit, die Erklärung über die gemeinsame elterliche Sorge abzugeben, so kann der andere Elternteil an die KESB (Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde) am Wohnsitz des Kindes gelangen, welche über die elterliche Sorge entscheidet. Solange steht

die elterliche Sorge allein der Mutter zu. www.kokes.ch oder www.soziales.sg.ch

Erziehungsgutschriften

Erziehungsgutschriften berücksichtigen bei der Berechnung der Altersrente (AHV) die Einkommenseinbusse, die ein Elternteil infolge der Betreuung der Kinder unter Umständen verzeichnet. Nicht miteinander verheiratete Eltern, welche die gemeinsame elterliche Sorge beim Zivilstandsamt unterzeichnen, werden gleichzeitig aufgefordert, eine Vereinbarung über die Anrechnung der Erziehungsgutschriften zu treffen oder innerhalb von drei Monaten eine solche Vereinbarung bei der zuständigen KESB einzureichen. Geschieht dies nicht, hat die KESB von Amtes wegen den Auftrag dies zu regeln.

Die Eltern müssen diese Vereinbarungen aufbewahren und bei der Rentenmeldung für ihre AHV bei der Sozialversicherungsanstalt (SVA) vorweisen.

Finanzielles

Elternschaftsbeiträge

Bei zivilrechtlichem Wohnsitz im Kanton St. Gallen haben Eltern sowie Alleinerziehende bei der Geburt eines Kindes Anspruch auf Elternschaftsbeiträge, wenn sich wenigstens ein Elternteil vollzeitlich und persönlich der Pflege und Erziehung des Kindes widmet.

Diese Unterstützung leistet der Kanton St. Gallen für all jene, deren Lohn nicht für den Lebensunterhalt ausreicht. Anspruchsberechtigt ist jener Elternteil, welcher das Kind hauptsächlich betreut. Die Elternschaftsbeiträge werden individuell berechnet.

Der anspruchsberechtigte Elternteil erhält die Beiträge für die ersten sechs Monate nach der Geburt eines Kindes. In Härtefällen können die Beiträge für den Monat vor und höchstens ein Jahr nach der Geburt ausgerichtet werden. Das Sozialamt Ihrer Wohnsitzgemeinde nimmt die Anmeldung entgegen. Eltern-

schaftsbeiträge sind keine Sozialhilfe und müssen nicht zurückbezahlt werden. Die Erfahrung in der Beratung zeigt, dass vor allem Alleinerziehende und Eltern mit tiefem Einkommen diesen Anspruch prüfen sollten. Die Anmeldung kann auch erfolgen, wenn die Mutter vor der Geburt nicht erwerbstätig war.

Mutterschaftsentschädigung (MSE)

Alle erwerbstätigen Frauen haben einen gesetzlichen Anspruch auf die Mutterschaftsentschädigung, wenn sie während der letzten neun Monate vor der Geburt im Sinne des AHV-Gesetzes obligatorisch versichert gewesen sind und während der Schwangerschaft mindestens fünf Monate erwerbstätig waren.

Anspruch auf Mutterschaftsentschädigung besteht auch für arbeitslose Mütter, welche bis zur Geburt ein Taggeld der Arbeitslosenversicherung bezogen oder am Tag der Geburt die für den Bezug des Taggeldes erforderlichen Voraussetzungen

erfüllen. Sie erhalten während 14 Wochen 80% des durchschnittlichen Erwerbseinkommens vor der Geburt (maximal CHF 196.- pro Tag). Arbeitgeber können eine bessere Lösung vorsehen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber.

Kehrt die Mutter bereits früher an den Arbeitsplatz zurück, so erhält sie keine Taggelder mehr. Weitere Informationen: www.svasg.ch (Produkte / Mutterschaftsentschädigung)

Familienzulagen (Kinderzulagen)

Die Kinderzulagen belaufen sich im Kanton St.Gallen auf CHF 230.- pro Kind pro Monat. Die Kinderzulagen werden bis zum vollendeten 16. Altersjahr ausgerichtet. Die Ausbildungszulagen (ab 16 Jahre) betragen CHF 280.- pro Kind pro Monat. Diese werden maximal bis zum vollendeten 25. Altersjahr ausgerichtet.

Diese Zulagen werden über den Arbeitgeber ausbezahlt. Selbständigerwer-

bende können sie direkt bei der SVA St.Gallen einfordern.

Arbeiten Sie als Eltern in verschiedenen Kantonen oder dem Fürstentum Liechtenstein, welche eine höhere Kinderzulage ausrichten, können Sie die Differenz bis zum höheren Betrag einfordern. Weitere Informationen: www.svasg.ch (Produkte / Familienzulagen)

Geburtszulagen

Der Kanton St. Gallen kennt keine gesetzliche Geburtszulage. Verschiedene Arbeitgeber richten bei Geburt eines Kindes eine einmalige Geburtszulage aus. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber.



Krankenkasse

Die obligatorische Grundversicherung der Schweiz trägt alle anfallenden Arzt- und Spalkkosten der schwangeren Frau. Für alle Behandlungen (ab der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Geburt) einer normalen Schwangerschaft sind weder ein Selbstbehalt noch Franchise geschuldet.

Bitte klären Sie vor der Geburt mit Ihrer persönlichen Krankenkasse die jeweiligen Leistungen ab, z. B. Kostenübernahme für Geburtshaus oder Hausgeburt, Stillgeld, Leistungen in der Wochenbettbetreuung durch die Hebamme etc.

Ganz wichtig

Wir empfehlen allen Eltern bereits VOR der Geburt für das Ungeborene eine eigene Krankenkassenpolice mit allen Zusatzversicherungen abzuschliessen. Grund: Sollte Ihr Neugeborenes mit einer gesundheitlichen Einschränkung geboren werden, können Kosten entstehen, die durch die Grundversicherung nicht gedeckt sind.

Krankenkassen Prämienverbilligung

Individuelle Prämienverbilligungen (IPV) sind Finanzierungshilfen des Bundes und der Kantone. Wenn Sie Eltern werden oder sich Ihre Familie vergrössert, lohnt sich eine provisorische Berechnung auf der Homepage der SVA.

Alleinerziehende sollten unbedingt ihren Anspruch prüfen. Die Erfahrung zeigt, dass sie meist zum Bezug berechtigt sind.

Anmeldezeit ist jeweils Januar bis spätestens 31. März des laufenden Jahres sowie nach der Geburt eines weiteren Kindes.

Anspruch

Ordentlicher Bezügerkreis

Zum Bezug von individueller Prämienverbilligung sind Personen berechtigt, die am 1. Januar des jeweiligen Jahres den zivilrechtlichen Wohnsitz im Kanton St. Gallen hatten oder über eine fremdenpolizeiliche Bewilligung zum Jahresauf-

enthalt (B-Bewilligung) verfügen. Für Zuziehende aus einem anderen Kanton besteht der Anspruch erst im Folgejahr. Massgebend sind die persönlichen und familiären Verhältnisse am 1. Januar des jeweiligen Antragsjahres.

Zuziehende aus dem Ausland

Für Personen, die im Verlauf des Jahres aus dem Ausland zuziehen, sind die persönlichen und familiären Verhältnisse zum Zeitpunkt der Antragstellung massgebend. Der Anspruch auf Prämienverbilligung beginnt ab Beginn des Monats der Antragstellung.

www.svasg.ch/ipv (Online-Rechner Prämienverbilligung - IPV)



Gesundheit: Postpartale Depression

Ist nach der Geburt alles anders als geplant?

Fühlen Sie sich erschöpft und antriebslos? Haben Sie das Gefühl gar nichts mehr zu schaffen? Verstehen Sie selbst nicht, warum es Ihnen so schlecht geht?

Die Geburt eines Kindes bedeutet für die meisten Eltern eine tiefgreifende Veränderung. Ein Kind verändert alles. Kommen Belastungssituationen dazu, kann es schwierig werden. Vor allem Schlafmangel, kombiniert mit einem anstrengenden Alltag (Schreiphasen, Füttern, ältere Geschwister), kann zu einer postpartalen Depression führen.

Erkennen und Behandeln

Rund 15 % aller Frauen erkranken nach der Geburt (=postpartal) an einer Depression. Längst nicht alle Fälle werden rechtzeitig erkannt. Das ist sehr bedauerlich, weil diese Erkrankung sehr gut behandelbar ist, wenn sie erkannt wird.

Bleibt die Depression unbehandelt, kann dies für Mutter und Kind negative Folgen haben. Auch Väter können von einer postpartalen Depression betroffen sein.

Babyblues oder postpartale Depression?

Eine Verstimmung in den ersten Tagen nach der Geburt erleben viele Mütter. Der sogenannte Babyblues verschwindet nach ein paar Tagen wieder. Eine postpartale Depression beginnt später und dauert über längere Zeit. Das Wichtigste ist, dass Sie nicht zu lange warten, bis Sie Hilfe in Anspruch nehmen. Suchen Sie das Gespräch mit schwanger.li oder mit anderen Fachpersonen, wenn Sie sich fragen, ob Sie davon betroffen sein könnten. Wir klären dann im Gespräch, welche Massnahmen helfen, damit es Ihnen wieder besser gehen kann.

Vereinbarkeit von Familie und Erwerbsleben

Stillzeit

Den Müttern ist die zum Stillen erforderliche Zeit freizugeben. Die Stillzeit gilt als bezahlte Arbeitszeit. Die erforderliche Zeit zum Stillen gilt nicht als Ruhezeit.

Sie darf weder als Überstundenkompensation noch an die Ferien angerechnet werden. Im ersten Lebensjahr des Kindes gelten pauschale Zeiten für das Stillen oder Abpumpen.

www.stillfoerderung.ch

www.seco.admin.ch (Mutterschaft und Arbeitsgestaltung)

Kinderbetreuung

Es werden verschiedene Formen von familienergänzender Kinderbetreuung angeboten:

Angestellte im Privathaushalt (Kinder-mädchen), Babysitter, Kinderhüeti, Spielgruppen, Tagesfamilien, Kindertagesstätten (Vorschulalter) und Schülerhorte (ab Kindergarten). Informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote und bedenken Sie eine rechtzeitige Anmeldung (Wartelisten).

www.schatzchischta.ch

www.kinderbetreuung-ggs.ch

(Grabs-Gams-Sennwald)

www.tagesfamilien-werdenberg.ch

www.buchs-sg.ch, www.sevelen.ch

www.kitawas.ch (Gemeinden Wartau, Sargans, Mels und Vilters-Wangs)

www.tagesfamilien-sarganserland.ch

www.zottelbaer.ch (Walenstadt und Flums)





Beratungs- und Begleitungsangebote

Hebamme

Die Hebamme ist eine speziell ausgebildete Frau, die Sie während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett psychologisch und medizinisch betreuen kann. Ihre Leistungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Schwangerschaft

Ihre Hebamme begleitet Sie auf Wunsch ganzheitlich von Beginn der Schwangerschaft oder ab einem späteren Zeitpunkt. Sie können die Kontrollen bei Ihrer Hebamme durchführen lassen oder abwechselnd bei Ihrer/Ihrem Frauenärztin:arzt und Ihrer Hebamme.

Geburtsvorbereitung

Viele Hebammen bieten Geburtsvorbereitungskurse in Gruppen und/oder individuell an. In einem Geburtsvorbereitungskurs werden Sie von Hebammen umfassend über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit informiert.

Geburt

Die Hebamme ist befugt, die gesamte Geburt selbstständig zu leiten, sei es in einem Spital, einem Geburtshaus oder bei Ihnen zuhause.

Wochenbettbetreuung

Die Geburt liegt hinter Ihnen. Das Wochenbett ist eine intensive und sensible Zeit des „Zusammenwachsens“ als Familie. Es ist der Hebamme ein Anliegen, Sie auf diesem individuellen Weg zu begleiten.

Stillberatung

Die Stillzeit ist eine herausfordernde und intime Zeit für alle Beteiligten. Für ein positives Erlebnis braucht es Ruhe im häuslichen Umfeld, Geduld und fachliche Unterstützung durch Ihre Hebamme. Sie haben das Recht auf Beratung durch Ihre Hebamme während Ihrer gesamten Stillzeit.

- Bei einer Frühgeburt, einer Mehrlingsgeburt, bei Erstgebärenden und bei einem Kaiserschnitt werden höchstens 16 Hausbesuche durch Hebammen vergütet, in allen anderen Situationen höchstens zehn Hausbesuche.
- In den ersten zehn Tagen nach der Geburt kann die Hebamme zusätzlich höchstens an fünf Tagen einen zweiten Besuch machen. Für weitere Hausbesuche ist eine ärztliche Verordnung nötig.

Die individuellen Angebote der Hebammen finden Sie auf folgender Informationsplattform: www.hebammensuche.ch

Mütter- und Väterberatung

Die Mütter- und Väterberatung wird in der ganzen Schweiz flächendeckend angeboten. Die Beratungen sind in der Regel kostenlos. Eine einmalige Einschreibegebühr ist möglich.

Die Berater:innen sind Spezialist:innen für die körperliche, seelische und geistige

Entwicklung Ihres Säuglings und Kleinkindes. Sie beraten beim Stillen, bei der Ernährung, bei der Pflege oder der Erziehung. Dauer der Beratungsmöglichkeit: ab Geburt bis ca. 5. Altersjahr.

www.sf-mvb.ch

Grenzgängerinnen

Grenzgängerinnen Schweiz-Liechtenstein oder Liechtenstein-Schweiz können sich von der Beratungsstelle schwanger.li beraten lassen (Standorte in Buchs und Schaan). Auf unserer Website schwanger.li finden Sie diese Broschüre mit Liechtenstein spezifischen Informationen „Die ersten Wege nach der Geburt“.

Grenzgängerinnen mit Wohnsitz und/oder Arbeitsplatz in Österreich steht die Arbeiterkammer im Rahmen der Serviceeinrichtung *KarenzAktiv* zur Verfügung. Sie können sich mit Fragen zu Familienleistungen und Arbeitsrecht AT an die Expert:innen der AK wenden. Mit Anliegen rund um Schwangerschaft und Geburt



können Sie sich gerne an das Team von schwanger.li Feldkirch wenden.

**Nützliche Links rund
um das Thema
Familie und Elternschaft**

www.swissmom.ch

www.mamagenda.ch

www.infomutterschaft.ch

www.babywelten.ch

Dieser Wegweiser wurde mit grösstmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Die Verfasser:innen schliessen jegliche Haftung für Schäden aus, die direkt oder indirekt aus oder bei Verwendung dieser Informationen entstehen könnten.

**Wir sind rund um Schwangerschaft und
Geburt für Sie da bei Themen wie:**

- Überlastung
- Probleme in der Partnerschaft
- Psychische Belastungen/Krisen
- Ungeplante Schwangerschaft
- Beunruhigende Ergebnisse
vorgeburtlicher Untersuchungen
- Fehlgeburt/Totgeburt
- Rechtliche & finanzielle Fragen
- Stimmungstief nach der Geburt
- Nach Schwangerschaftsabbruch

Erfahrene Beraterinnen unterstützen
Sie kostenlos und auf Wunsch anonym.

Nähere Infos finden Sie auf
www.schwanger.li

Beratungsstelle schwanger.li

Bahnhofstrasse 34
CH-9470 Buchs
T +41 81 5667018
info@schwanger.li

