



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 3: Familienplanung

Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Schwangerschaft? Können wir uns das überhaupt leisten? Und wie soll der Nachwuchs heißen? Diese und ähnliche Fragen stellen sich die meisten Paare früher oder später – Zeit für die Familienplanung.

Viele Paare überlegen sich gemeinsam, wann der richtige Zeitpunkt für ein Kind ist und entscheiden sich dann bewusst für eine Schwangerschaft. Ein entscheidender Faktor ist meist die berufliche und finanzielle Situation. Angehende Eltern sollten sich auch darüber einig sein, bis zu welchem Alter sie Mutter beziehungsweise Vater werden möchten oder ob ihr Nachwuchs ein Geschwisterchen bekommen soll.

Kündigt sich dann tatsächlich Nachwuchs an, ist es an der Zeit das Kinderzimmer einzurichten. „Zur Grundausstattung gehören Kommode, Wickeltisch und Kinderbett. Ein Mobile über dem Bett beruhigt das Baby und fördert gleichzeitig seine Aufmerksamkeit“, erklärt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. Kleidungstechnisch benötigt der Sprössling nach der Geburt weniger als man denkt: Einige Bodys, Strampelanzüge und Wickelhemdchen genügen. Dazu noch eine kleine Mütze, Jacke und eine Art Ausgeh-Garnitur. Übrigens: Paare mit geringem oder gar keinem Einkommen erhalten auch bei der Erstausrüstung finanzielle Unterstützung vom zuständigen Sozialamt.

Die Qual der Wahl haben Eltern bei der Namenswahl. Sollten sie zu trendigen nordischen Vornamen wie Finn tendieren, sollten sie bedenken, dass diese als Modeerscheinung nach einiger Zeit wieder total „out“ sein können. Namen aus dem englischen oder



französischen Sprachraum können unter Umständen sogar zu einer Belastung für das Kind werden.

2011 waren die beliebtesten Namen kurz und knackig: Zum dritten Mal in Folge siegte Mia als beliebtester weiblicher Vorname, gefolgt von Emma und Hannah. Bei den männlichen Vornamen reichten Ben ebenfalls nur drei Buchstaben, um Leon und Lukas auf die Plätze zu verweisen. Und wer sich nicht entscheiden kann, darf auch mehrere Vornamen auswählen. Aber Vorsicht: Mehr als fünf Namen tragen die Standesbeamten meist nicht ein. Denn insgesamt sollte der gesamte Vorname nicht länger als 28 Zeichen sein, weil die Software der Bundesdruckerei zur Herstellung der Personalausweise längere Namen nicht verarbeiten kann.

„Sind noch Fragen offen, dann gibt es in jeder größeren Stadt Schwangerschaftsberatungsstellen, die weiterhelfen und, falls nötig, an die richtigen Ansprechpartner weitervermitteln“, rät Dr. Hantke. Auch die Schwenninger Krankenkasse steht Ihnen während ihrer Schwangerschaft zur Seite und beantwortet Ihre Fragen bezüglich Elterngeld, Mutterschutz oder Elternzeit. Rufen Sie einfach an oder kommen Sie vorbei.