



Leben mit Kindern



Schwangerschaft

Das Leben mit Kindern beginnt schon in der Schwangerschaft. Wenn Sie Fragen zum Thema Schwangerschaft haben, können Sie zu einer Schwangerschaftsberatung gehen.

In der Schwangerschaft sollten Sie regelmäßig zu einem Frauenarzt gehen. Er beantwortet Ihre Fragen und kontrolliert die Gesundheit von Ihrem Kind. Ähnliche Aufgaben hat auch eine Hebamme. Sie berät und hilft Ihnen während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt von Ihrem Kind. Die Hebamme ist auch bei der Geburt dabei. Ihr Arzt kann Ihnen helfen einen Frauenarzt und/oder eine Hebamme zu finden. Viele Frauen gehen auch in einen Geburtsvorbereitungskurs. Hier gibt man Ihnen viele Tipps für die Geburt. Und Sie bekommen Kontakt zu anderen schwangeren Frauen.

Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld

Wenn Sie eine feste Arbeitsstelle haben, können Sie schon vor der Geburt in Mutterschutz gehen, das heißt Sie müssen nicht arbeiten. In den meisten Berufen ist das sechs Wochen vor der Geburt. Der Mutterschutz dauert insgesamt mindestens 14 Wochen. Diese Frist kann verlängert werden. In dieser Zeit darf Ihr Arbeitgeber Ihnen auch nicht kündigen. Nach dem Mutterschutz können Sie Elternzeit nehmen: Sie können zu Hause bleiben bis Ihr Kind drei Jahre alt ist. Nach den drei Jahren können Sie an Ihre Arbeitsstelle zurückkehren.



In den ersten 12 Monaten der Elternzeit bekommt man Elterngeld. Wenn Ihr Partner auch Elternzeit nimmt, sind es 14 Monate. Die Höhe des Elterngeldes richtet sich nach Ihrem Nettogehalt. Das Elterngeld muss man beantragen. Man bekommt es auch, wenn man keine Arbeitsstelle hat. Zusätzlich zum Elterngeld können Sie Kindergeld beantragen. Kindergeld bekommen Sie mindestens bis zum achtzehnten Geburtstag Ihres Kindes. Wer wenig verdient, bekommt unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschlag zum Kindergeld.

Gesundheitliche Vorsorge

Ihr Kind muss regelmäßig zum Kinderarzt. Jede Untersuchung trägt der Arzt in einen speziellen Pass ein. Es sind Vorsorgeuntersuchungen. Auch wenn Ihr Kind nicht krank ist, müssen Sie das machen lassen. Der Kinderarzt macht auch die Impfungen bei Ihrem Kind.

Kinderbetreuung

Möchten Sie früher wieder arbeiten, dann brauchen Sie eine Betreuung für Ihr Kind. Hier gibt es viele Möglichkeiten. Kinder unter drei Jahren können in eine Kinderkrippe gehen oder bei einer Tagesmutter oder einem Tagesvater bleiben. Kinder ab drei Jahren können in den Kindergarten oder in eine Kindertagesstätte gehen (siehe: „Frühe Förderung“). Kinder ab sechs oder sieben Jahren müssen in die Schule gehen. Es gibt eine Schulpflicht (siehe: „Schulsystem“). Wenn Sie arbeiten, kann Ihr Kind in eine Ganztagschule oder nach der Schule in einen Hort gehen. Dort kann Ihr Kind bis 16 oder 17 Uhr bleiben. Meistens kann Ihr Kind hier auch mittags essen.

Freizeitgestaltung

In der Freizeit können Sie viel mit Ihrem Kind machen: Für kleine Kinder gibt es Spielplätze im Freien. Größere Kinder können zum Beispiel in einen Sportverein gehen. Im Sommer gibt es überall Freibäder, im Winter Hallenbäder zum Schwimmen. In den Schulferien haben die Städte spezielle Angebote für Kinder, die nicht viel kosten. Informationen bekommen Sie beim Jugendamt und im Rathaus Ihrer Stadt. Auch viele Vereine bieten Freizeitangebote speziell für Kinder an (siehe auch „Freizeit“).

Viele deutsche Kinder feiern ihren Geburtstag zu Hause mit einer Party. Dazu laden sie andere Kinder ein. Manchmal laden Kinder auch andere Kinder ein, bei ihnen zu Hause zu schlafen.



Streit, Krisen und Gewalt in der Familie

Unterschiedliche Vorstellungen, Eifersucht oder unerwartete Lebenssituationen können zu Streit und Krisen in der Familie führen. Paar-Beratungs-Stellen können helfen, gemeinsam eine Lösung zu finden. Außerdem gibt es Möglichkeiten, sich über Entlastung in der Familie zu informieren.

Wer in seiner Familie gedemütigt, genötigt, bedroht wird oder wer körperliche oder sexualisierte Gewalt erfährt, braucht Hilfe. Informationen und eine Notfallnummer finden Sie auf der Seite des Bundesamts für Familie. Es gibt auch spezielle Hilfeangebote für Frauen.



Glossar

der Arbeitgeber, die Arbeitgeber

Das ist zum Beispiel eine Firma. Sie ist Arbeitgeber für die Angestellten. Auch der Staat ist ein Arbeitgeber, zum Beispiel für Lehrer oder Erzieher. Sie haben eine eigene Firma und arbeiten dort? Dann haben Sie keinen Arbeitgeber.

die Elternzeit

Eltern mit einer festen Arbeitsstelle können Elternzeit nehmen: Bis das Kind 3 Jahre alt ist, kann die Mutter oder der Vater zu Hause bleiben und sich um das Kind kümmern. Auch beide Eltern können die Elternzeit nehmen. Nach den 3 Jahren kann man in die Firma zurückkehren. In den ersten 12 Monaten bekommt man Elterngeld. Das sind 67% vom früheren Nettogehalt (das Gehalt, das man auf sein Konto bekommt). Danach bekommt man in der Elternzeit aber kein Gehalt/keinen Lohn.

die Ganztagschule, die Ganztagsschulen

In dieser Schule sind die Kinder den ganzen Tag, meist bis 16 oder 17 Uhr. Sie bekommen ein Mittagessen und Hilfe bei den Hausaufgaben. Und die Schüler können besondere Kurse besuchen, zum Beispiel ein Musikinstrument lernen, Sport machen oder Theater spielen. Staatliche Ganztagschulen kosten nichts, in privaten Ganztagschulen muss man Schulgeld bezahlen.

die Hebamme, die Hebammen

Eine Hebamme ist kein Arzt. Sie hat eine Ausbildung für die Vorbereitung der Frauen auf die Geburt und auf die Zeit danach. Sie hilft Ihnen bei allen Dingen rund um Ihr Kind und antwortet auf Ihre Fragen.

der Hort

In einem Hort können die Kinder nach der Schule bleiben, wenn die Eltern arbeiten. Manchmal auch schon vor der Schule. Im Hort bekommen die Kinder Mittagessen und Hilfe bei den Hausaufgaben. Im Hort können die Kinder meistens bis 16 oder 17 Uhr bleiben.

die Impfung, die Impfungen

Viele Krankheiten kommen durch Bakterien oder Viren. Bei einer Impfung gibt der Arzt einer Person die gleichen Bakterien/Viren, aber sie sind sehr schwach. Durch die Impfung bilden sich Antikörper. Die Antikörper schützen den Menschen gegen die Bakterien und Viren. Er bekommt diese Krankheiten nicht mehr. Einige wichtige Impfungen sind gegen: Tetanus, Masern, Röteln, Mumps, Polio, Keuchhusten.

das Jugendamt, die Jugendämter

Das Jugendamt hilft Kindern und Jugendlichen und ihren Eltern. Es gibt zum Beispiel eine psychologische Beratung bei Problemen in einer Familie. Manchmal sind die Probleme so groß, dass ein Kind nicht mehr in der Familie bleiben kann. Dann sucht das Jugendamt eine andere Familie, die das Kind für einige Zeit zu sich nimmt. Jugendämter haben oft auch Kindergärten/Kitas. In jeder Stadt ist ein Jugendamt.

der Kindergarten, die Kindergärten

Die Kinder sind zusammen mit anderen Kindern in einer Gruppe. Es gibt Kinder von 3 bis 6 Jahren im Kindergarten. Die Kinder lernen etwas von den älteren Kindern und von den Erzieherinnen/Erziehern. Die meisten Kindergärten haben auch einen Spielplatz draußen. Ein Kindergarten, in dem die Kinder den ganzen Tag sind, heißt auch Kita.



die Kinderkrippe, die Kinderkrippen

Eine Einrichtung für kleine Kinder im Alter von ein paar Monaten bis 3 Jahre.

die Kindertagesstätte (Kita), die Kindertagesstätten (Kitas)

Wie ein Kindergarten: Hier können die Kinder den ganzen Tag bleiben, normalerweise bis 16 oder 17 Uhr.

der Mutterschutz

Das sind Regeln zum Schutz von schwangeren Frauen und Müttern mit einer festen Arbeitsstelle. Die wichtigsten Regeln sind: Eine Frau darf einige Zeit vor und nach der Geburt ihres Kindes nicht arbeiten. In Deutschland sind das 6 Wochen vor der Geburt und mindestens 8 Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit bekommt die Frau weiter ihr Gehalt/ihren Lohn. Vom Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Geburt darf der Arbeitgeber sie nicht kündigen. In bestimmten Berufen darf eine Frau in der gesamten Schwangerschaft nicht arbeiten. Das ist vor allem bei der Arbeit mit chemischen Substanzen der Fall.

netto

Netto ist das Gehalt/der Lohn ohne Steuern und Versicherungen.

die Schwangerschaftsberatung, die Schwangerschaftsberatungen

Das ist eine Beratungsstelle für alle Fragen zur Schwangerschaft. Sie gibt es an vielen Orten. Oft kann Ihr Frauenarzt Ihnen eine solche Stelle nennen oder Sie beraten.

die Tagesmutter, die Tagesmütter

Eine Tagesmutter betreut Kinder bei sich zu Hause. Es gibt auch Tagesväter. Oft sind mehrere Kinder bei einer Tagesmutter. Tagesmütter müssen eine spezielle Ausbildung haben und man muss sie bezahlen.

der Verein, die Vereine

In einem Verein treffen sich Menschen mit gleichen Interessen und Zielen: Im Fußballverein spielt man zum Beispiel zusammen Fußball, im Musikverein macht man zusammen Musik.

die Vorsorgeuntersuchung, die Vorsorgeuntersuchungen

Das sind 10 Routine-Untersuchungen von kleinen Kindern beim Kinderarzt. Sie sind kostenlos. Die erste Vorsorgeuntersuchung ist kurz nach der Geburt, die letzte ist kurz vor dem Schulbeginn.