



**Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft und Sexualität**  
Laurentorgasse 7, 5000 Aarau

Telefon: 062/ 822 55 22

e-mail: [info@fapla-ag.ch](mailto:info@fapla-ag.ch)

[www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)

**Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft und Sexualität**  
Stapferstrasse 2, 5200 Brugg

Telefon: 056/ 441 37 77

e-mail: [info@fapla-ag.ch](mailto:info@fapla-ag.ch)

[www.fapla-ag.ch](http://www.fapla-ag.ch)

**Die MitarbeiterInnen der Beratungsstellen nehmen sich Zeit für Sie und geben Ihnen falls nötig einen kurzfristigen Gesprächstermin.**

**Sie unterstehen der Schweigepflicht und beraten Sie neutral und unentgeltlich.**



## **Schwangerschaft und die erste Zeit nach der Geburt**

---

### **Gedanken und Hilfsangebote zur Neuorientierung**



Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft und Sexualität  
Fachstelle für Sexualpädagogik  
Aarau / Brugg

## **Die Schwangerschaft**

---

ist eine Zeit der Neuorientierung, der Veränderungen im Körper, der Gefühlsschwankungen, der Entscheidungen und der Wandlung von Partnerschaft und Lebensentwurf.

Viele Fragen stellen sich im Verlauf der Schwangerschaft. Einige auch erst, wenn das Kind da ist.

Die Broschüre soll Ihnen helfen, sich in wichtigen Fragen zu orientieren und aufzeigen, welche Informationen und Unterstützungen Ihnen die Beratungsstellen anbieten können.

Beratungsstelle für Familienplanung,  
Schwangerschaft und Sexualität  
Fachstelle für Sexualpädagogik

Aarau 062 822 55 22 / Brugg 056 441 37 77

## **Einelternfamilien**

Es gibt immer mehr Einelternfamilien. Die alleinerziehende Mutter ist oft durch Probleme mit dem Partner und finanziellen Schwierigkeiten zusätzlich belastet. Wie das Leben mit dem Kind organisiert werden kann, welche Rechte und Pflichten gegenüber dem Vater des Kindes entstehen, was es für das Kind bedeutet ohne Vater aufzuwachsen und viele andere Fragen, können Sie mit uns besprechen.



## **Eigentlich sollte ich doch glücklich sein...**

Eltern sein ist heutzutage schwer. Die Erwartungen der Umgebung und die eigenen Ansprüche sind hoch und können nicht immer erfüllt werden. Plötzlich tauchen Ängste und Unsicherheiten auf, von denen man sich überfordert fühlt oder alles wird einem plötzlich zu viel. Dauert der sogenannte „Baby-Blues“ über längere Zeit, ist es wichtig Hilfe zu holen. Bei uns können Sie diese Gefühle aussprechen und gemeinsam suchen wir eine Lösung.

## ***Sexualität während der Schwangerschaft und nach der Geburt***

Die Sexualität kann sich während der Schwangerschaft so verändern, dass die Beziehung belastet wird. Nach der Geburt brauchen Paare unterschiedlich lange um zu einer befriedigenden Sexualität zurück zu finden. Die neue Lebenssituation mit einem Säugling lässt für Intimität und Romantik oft wenig Raum. Beratung kann helfen, das Gespräch zwischen den Partnern zu beleben und der neuen Lebenssituation angepasste Formen zu finden.

### ***Heiraten oder nicht?***

Heirat hat für die meisten Frauen und Männer eine grosse, gefühlsmässige Bedeutung. Diese, wie auch die rechtlichen und finanziellen Konsequenzen gilt es zu besprechen und zu beachten. Wir informieren Sie dazu und helfen Ihnen eine Entscheidung zu finden.



### ***Aspekte der Paarbeziehung***

Die Beziehung zwischen Mann und Frau wird durch den Alltag mit einem Säugling herausgefordert. Es kann sein, dass sich gegenseitige Erwartungen an die Vater- oder Mutterrolle nicht erfüllen oder ein Partner sich ausgeschlossen fühlt. Der Wandel vom Paar zur Familie ist für die meisten eine anspruchsvolle Aufgabe. Wir helfen Ihnen Fragen zu klären und Sie in Ihrem Prozess zu begleiten.

## ***Zusammenfassung des Angebotes***

---

- Auskunft bei rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Mutterschaft.
- Beratung, Begleitung und finanzielle Hilfe während der Schwangerschaft und nach der Geburt.
- Adressvermittlung zu Geburtsvorbereitungs-, Säuglingspflegekursen und ausserfamiliären Kinderbetreuung.
- Beratung zu Partnerschaftsfragen während der Schwangerschaft und nach der Geburt.
- Unterstützung für Frauen welche alleine mit ihrem Kind leben werden.
- Hilfe und Unterstützung wenn die Zeit nach der Geburt nicht nur Freude bringt sondern die Belastung manchmal zu gross ist.



## ***Ihre Rechte und Pflichten am Arbeitsplatz***

Je nach Arbeitssituation kommen Fragen zum Kündigungsschutz, zu Absenzen während der Schwangerschaft, zur Lohnfortzahlung und zum Mutterschaftsurlaub auf. Sich im Dschungel dieser vielen gesetzlichen Regeln zurechtfinden und Antworten auf die spezifische Frage der eigenen Arbeitssituation zu erhalten ist nicht einfach. Wir beraten und informieren Sie dazu.

## ***Geldbeutel und Kinderkriegen***

Kinder bereiten Freude, kosten jedoch auch Geld. Neben dem Unterhalt für das Kind ergeben sich grosse Veränderungen, wenn ein Elternteil seine Erwerbsarbeit reduziert oder aufgibt und sich das Einkommen entsprechend verändert. Mit dem Mutterschaftsgeld und der kantonalen Elternschaftsbeihilfe erhalten Mütter und Väter eine Unterstützung in der ersten Zeit. Die Beratungsstelle stellt mit Ihnen ein Budget zusammen, informiert Sie über Ihre Ansprüche und hilft bei finanziellen Notlagen.



## ***Geburt***

Der Besuch einer Geburtsvorbereitung und die Besichtigung des Spitals oder des Geburtshauses helfen, Sicherheit für die Geburt zu gewinnen. Frühzeitiger Kontakt zu der zuständigen Hebamme und ein vertrauensvolles Verhältnis zu der Begleitperson können zu einem positiven Geburtserlebnis beitragen. Im Gespräch helfen wir Ihnen die nötigen Kontakte zu knüpfen.



## ***Kinderbetreuung***

Krippen bieten professionelle Betreuung zu fixen Zeiten an. Tagesfamilien sind zeitlich flexibler und bedingen ein gutes Verhältnis zwischen den Eltern und den Betreuenden. Diese und viele weitere Aspekte müssen bei der Wahl einer Kinderbetreuung beachtet werden. Wir informieren Sie über die verschiedenen Angebote und helfen Ihnen bei der Auswahl eines guten Platzes.