



Checkliste für Paare vor der Familienplanung

Gut vorbereitet – für den entspannten Start als Eltern

1. Gesundheitliche Absicherung – Versicherung

(idealerweise 9–12 Monate bevor man aktiv versucht schwanger zu werden)

Private Krankenversicherung

Besteht bereits eine private Krankenversicherung?

Ja, es ist alles abgedeckt.

Ja, aber es besteht Anpassungsbedarf. Termin bei Versicherungsberater:in ausmachen.

Nein: Termin bei Versicherungsberater:in vereinbaren. [Hier Beratungsgespräch anfordern](#)

Hinweis: Versicherungsschutz muss vor Eintritt der Schwangerschaft bestehen (Zugang der Police).

Zusatzbausteine, die das Baby absichern

Ist mindestens ein Elternteil privat krankenversichert?

Wenn ja, sind Zusatzbausteine zur privaten Krankenversicherung abgeschlossen, die das Baby ab der Geburt unabhängig vom Gesundheitsstatus absichern? (z. B. BabyOption)

Wenn ja, klären bis wann das Neugeborene angemeldet werden muss.

Wenn nein: Über Zusatzbausteine (z. B. BabyOption, Eltern werden) [hier](#) informieren.

Wenn nein: Termin bei Versicherungsberater:in vereinbaren. [Hier Beratungsgespräch anfordern](#)

Weitere Versicherungen prüfen

Unfallversicherung (für beide Eltern, später ggf. fürs Kind)

Haushalts- und Haftpflichtversicherung an neue Lebenssituation anpassen

Lebensversicherung

2. Gesundheitschecks vor der Schwangerschaft*

(mehrere Monate bevor man aktiv versucht schwanger zu werden)

Gynäkologie

- Allgemeiner gynäkologischer Check
- Beratung zu Kinderwunsch, Zyklus & Fruchtbarkeit
- Vaginalultraschall (Gebärmutter & Eierstöcke)
- Abklärung möglicher Vorerkrankungen (z. B. PCOS, Endometriose)
- Test auf sexuell übertragbare Erkrankungen
- Impfstatus prüfen (v. a. Röteln, Varizellen – Impfungen vor Schwangerschaft!)
- Folsäure- & Nahrungsergänzungsberatung (Start idealerweise vor Empfängnis)

Allgemeinmedizin (beide Partner)

- Allgemeiner Gesundheitscheck
- Blutbild (Eisen, Vitamin D, B12, Folsäure)
- Schilddrüsenwerte (TSH) prüfen
- Blutgruppe & Rhesusfaktor bestimmen lassen
- Chronische Erkrankungen & Medikamente auf Schwangerschaftstauglichkeit prüfen
- Impfstatus vervollständigen (Keuchhusten, Tetanus etc.)

Ärzt:innen
suchen und
buchen auf
lara.uniq.at

Zahnärztliche Vorsorge

- Zahnstatus kontrollieren
- Zahn- & Zahnfleischentzündungen behandeln (wichtig vor Schwangerschaft)
- Größere Behandlungen & Röntgen vorab erledigen

*Als UNIQA Kund:in finden Sie alle versicherten Leistungen in Ihrem Tarifblatt. Bei Fragen ist Ihr:e Berater:in gerne für Sie da.

3. Organisatorisches: Recht, Finanzen & Alltag

(parallel zur medizinischen & versicherungstechnischen Planung)

Rechtliche Absicherung

Ehe / Partnerschaft

Familienstand bewusst klären (relevant für Vaterschaft & Obsorge)

Für unverheiratete Paare (besonders wichtig)

- Entscheidung treffen: gemeinsame Obsorge gewünscht?
(Hinweis: Mutter hat bei Geburt automatisch alleinige Obsorge)
- Vaterschaftsanerkennung vorbereiten (Hinweis: Möglich bereits vor der Geburt)
- Klären, wer welche formalen Schritte übernimmt
- Bei Bedarf Info zu Staatsbürgerschaft & Namensrecht des Kindes einholen

Finanzielle Planung & Karenzmodelle

Karenz & Kinderbetreuungsgeld

Überblick über Modelle verschaffen:

- Einkommensabhängiges Modell
- Pauschales / Kontoflex Modell
- Partnerschaftsbonus-Modelle

Szenarien durchrechnen:

- Offizielle Rechner (z. B. oesterreich.gv.at od. Sozialversicherung) nutzen
- Wer geht wann & wie lange in Karenz?
- Wer arbeitet Teilzeit?

Auswirkungen auf Einkommen, Pension & Karriere bedenken

- Pensionsplitting diskutieren

Haushaltsbudget

- Haushaltsplan erstellen
- Einkommensreduktion einkalkulieren
- Rücklagen für Einmalanschaffungen einplanen (z. B. Babyausstattung, Umbauten)

Alltag mit Baby vorbereiten

Partnerschaft

- Erwartungen klären (Rollen, Care Arbeit, Erwerbsarbeit)
- Offene Gespräche über Belastung, Schlafmangel & Unterstützung

Wohn- & Lebenssituation

- Wohnraum prüfen (Platz, Aufteilung, Infrastruktur)
- Eventuellen Umzug frühzeitig planen

Arbeit & Organisation

- Kündigungsschutz & Teilzeitmöglichkeiten kennen
- Fristen prüfen für Information an Arbeitgeber
- Betreuungsoptionen überlegen (Familie, Tagesmutter, Krippe)

Unterstützung & Netzwerk

- Unterstützung im Alltag klären
- Hebamme frühzeitig suchen (oft lange Wartelisten)

