

## Schwangerschaft / Geburt

**Die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind ist eine besondere Zeit. Das Wichtigste ist, dass Sie und Ihr Kind gesund sind.**

Informieren Sie sich frühzeitig über die Zeit der Schwangerschaft. Es ist auch wichtig, dass Sie sich auf die Geburt vorbereiten.

Zu Ihrer Unterstützung gibt es viele Beratungsstellen, die Sie persönlich und möglicherweise sogar in Ihrer Sprache beraten.

Auch für die Zeit nach der Geburt bietet der Kanton St.Gallen viele Angebote, um Sie in dieser Zeit zu unterstützen.

### Schwangerschaft

Sie können für die Untersuchungen zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen. Es stehen Ihnen auch Hebammen zur Verfügung, die Sie während der Schwangerschaft begleiten und beraten. Auch im Familienzentrum oder bei der Mütter-/Väterberatung erhalten Sie wichtige Informationen. Im Spital und bei Ihrer Hebamme können Sie einen Kurs zur Geburtsvorbereitung besuchen.

Ihre **Krankenversicherung** bezahlt die Kosten für die medizinischen Untersuchungen und für die Geburt.

### Broschüre zu Schwangerschaft und Geburt (mehrsprachig)

-  [Pregnancy / Birth \(englisch\)](#)  EN  PDF, 331 kB
-  [Trudnoća /porod \(kroatisch\)](#)  HR\_HR  PDF, 314 kB
-  [Embarazo / parto \(spanisch\)](#)  ES  PDF, 362 kB
-  [การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร \(thai\)](#)  TH\_TH\_TH  PDF, 1301 kB
-  [Grossesse / Naissance \(französisch\)](#)  FR  PDF, 1574 kB
-  [Uurka / Dhalmada \(somali\)](#)  PDF, 416 kB
-  [Gravidanza/parto \(italienisch\)](#)  IT  PDF, 443 kB
-  [Gravidez / parto \(portugiesisch\)](#)  PT  PDF, 419 kB
-  [Hamilelik / Doğum \(türkisch\)](#)  TR\_TR  PDF, 554 kB
-  [Schwangerschaft / Geburt \(deutsch\)](#)  DE  PDF, 1665 kB
-  [الحمل / الولادة \(arabisch\)](#)  AR\_TN  PDF, 1231 kB

### Schwangerschaft - Informationsseite in vielen Sprachen

-  [Sexandfacts.ch - deutsch](#)  deutsch
-  [Sexandfacts.ch - englisch](#)  englisch
-  [Sexandfacts.ch - französisch](#)  französisch
-  [Sexandfacts.ch - italienisch](#)  italienisch
-  [Sexandfacts.ch - albanisch](#)  albanisch
-  [Sexandfacts.ch - serbisch](#)  serbisch
-  [Sexandfacts.ch - spanisch](#)  spanisch
-  [Sexandfacts.ch - portugiesisch](#)  portugiesisch
-  [Sexandfacts.ch - türkisch](#)  türkisch
-  [Sexandfacts.ch - tigrinya](#)  tigrinya
-  [Sexandfacts.ch - somalisch](#)  somalisch

### Geburtsvorbereitung

Sie können für die Untersuchungen zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt gehen. Es stehen Ihnen auch Hebammen zur Verfügung, die Sie während der Schwangerschaft begleiten und beraten. Auch im Familienzentrum oder bei der Mütter-/Väterberatung erhalten Sie wichtige Informationen. Im Spital und bei Ihrer Hebamme können Sie einen Kurs zur Geburtsvorbereitung besuchen.

Ihre **Krankenversicherung** bezahlt die Kosten für die medizinischen Untersuchungen und für die Geburt.

## Broschüre zu Schwangerschaft und Geburt (mehrsprachig)

-  [Pregnancy / Birth \(englisch\)](#)  EN  PDF, 331 kB
-  [Trudnoća /porod \(kroatisch\)](#)  HR\_HR  PDF, 314 kB
-  [Embarazo / parto \(spanisch\)](#)  ES  PDF, 362 kB
-  [การตั้งครรภ์ / การคลอดบุตร \(thai\)](#)  TH\_TH\_TH  PDF, 1301 kB
-  [Grossesse / Naissance \(französisch\)](#)  FR  PDF, 1574 kB
-  [Uurka / Dhalmada \(somalí\)](#)  PDF, 416 kB
-  [Gravidanza/parto \(italienisch\)](#)  IT  PDF, 443 kB
-  [Gravidez / parto \(portugiesisch\)](#)  PT  PDF, 419 kB
-  [Hamilelik / Doğum \(türkisch\)](#)  TR\_TR  PDF, 554 kB
-  [Schwangerschaft / Geburt \(deutsch\)](#)  DE  PDF, 1665 kB
-  [الحمل / الولادة \(arabisch\)](#)  AR\_TN  PDF, 1231 kB

## Vorbereitungskurse zur Geburt in verschiedenen Sprachen

mamamundo bietet Vorbereitungskurse für die Geburt in verschiedenen Sprachen an. Nutzen Sie das Angebot in **Ihrer Muttersprache**, wenn Sie Fragen rund um die Geburt haben:

**Angebote von mamamundo**

---

## Hebammen

Die Hebamme begleitet und berät Sie und Ihre Familie ganzheitlich in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und in der gesamten Stillzeit.

Sie können die Hebamme selbst aussuchen. Idealerweise suchen Sie Ihre Hebamme bereits 3-4 Monate vor der Geburt.

 [Hebammen-Suche im Kanton St. Gallen](#)

## Doula Geburtsbegleiterin

Eine Doula begleitet Frauen und Paare in der Schwangerschaft, während der Geburt und in der Zeit danach. Eine Doula übernimmt die Rolle als physische und emotionale Unterstützung und führt keine medizinischen Handlungen und Beratungen durch.

 [Doulas in Ihrer Nähe suchen](#)

---

## Die Geburt

Sie entscheiden, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten: ob zuhause, im Spital oder in einem Geburtshaus. Ihre Hebamme begleitet Sie dabei.

Sie müssen die Geburt Ihres Kindes innerhalb von 3 Tagen dem Zivilstandsamt am Wohnort melden. Diese Aufgabe übernimmt normalerweise das Spital oder Geburtshaus. Sie können dann die Geburtsurkunde beim [Zivilstandsamt](#) ([? Das Standesamt beurkundet Geburten, Eheschliessungen, Partnerschaften und Todesfälle](#)) am Wohnort bestellen.

## Krankenversicherung

Jedes Baby braucht eine eigene Grundversicherung. Diese können Sie bereits vor der Geburt abschliessen (und bis spätestens 3 Monate nach der Geburt).

Wenn Sie Ihr ungeborenes Kind umfassend versichern wollen, lohnt sich die Anmeldung vor der Geburt. Auch Zusatzversicherungen können Sie schon vor der Geburt abschliessen.

### > Krankenversicherung

- [Frauenklinik des Kantonsspitals St.Gallen](#)
  - [Frauenklinik Spital Grabs - Region Rheintal Werdenberg Sarganserland](#)  deutsch
  - [Frauenklinik Spital Linth](#)
  - [Geburtshilfe Spitalregion Fürstenland Toggenburg](#)
  - [Geburthshaus-Suche](#)
  - [Zivilstandsämter Kanton St.Gallen](#)
- 

## Beratungsstellen

## Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität "fapla"

Die Fachstelle zu Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität "fapla" der Frauenzentrale informiert Sie über verschiedene Themen zu Schwangerschaft und Geburt, Elternschaft, unerfüllten Kinderwunsch, Verlust der Schwangerschaft.

Die Beratungen sind **kostenlos**.

[↗](#) Beratungsstellen für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität "fapla"

## Mütter- und Väterberatung (🔗 Beratungsstelle für Mütter und Väter)

Ihr Kind entwickelt sich in der ersten Lebensphase sehr schnell. Dies bringt auch Herausforderungen mit sich. Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte werden kostenlos beraten in allen Situationen.

Die Beratenden der [Mütter- und Väterberatung \(🔗 Beratungsstelle für Mütter und Väter\)](#) sind Experten bei diesen Themen:

- Allgemeine Entwicklung des Kindes von 0 bis 5 Jahren
- Stillen
- Säuglingsanfangsnahrung (Formula)
- Schlafen
- Einführung in die Beikost
- Allgemeine Ernährung bei Kindern von 0 bis 5 Jahren
- Erziehung / Gesundheit / Prävention
- Bewältigung von Konflikten in der Familie
- Vernetzung mit anderen Familien

Hier finden Sie die Beratungsstelle in Ihrem Wohnort:

## Verzeichnis Kanton St. Gallen

### Weitere Beratungsangebote

Hier finden Sie weitere Beratungsangebote:

[↗](#) Beratungs- und Unterstützungsangebote – Kompass St.Gallen

[↗](#) Elternberatung 24/7

[↗](#) Männer- und Väterberatung Schweiz

[↗](#) Online-Beratung für Väter auf niudad.ch

---

## Finanzielle Unterstützung / Elternschaftsbeiträge

Bei der Geburt eines Kindes haben die Eltern (mit Wohnsitz im Kanton St.Gallen) Anspruch auf Elternschaftsbeiträge. Dies gilt, wenn sich wenigstens ein Elternteil persönlich der Pflege und Erziehung des Kindes widmet und der Lebensbedarf durch das Einkommen nicht gedeckt ist.

Anspruchsberechtigt ist jener Elternteil, der das Kind hauptsächlich betreut.







































Für die Anmeldung und bei Fragen wenden Sie sich direkt an Ihre Wohngemeinde.

[↗](#) Information Elternschaftsbeiträge Kanton St.Gallen

---

























**Gesundheit & Sexualität einfach erklärt - in 14 Sprachen**

## Gesundheitsratgeber Schweiz - Broschüre in 19 Sprachen

-  Das schweizerische Gesundheitssystem kurz erklärt (deutsch)  PDF, 787 kB
-  El sistema sanitario suizo en palabras sencillas (spanisch)  PDF, 765 kB
-  Il sistema sanitario svizzero in breve (italienisch)  PDF, 762 kB
-  İsviçre sağlık sistemini kısaca açıklıyor (türkisch)  PDF, 757 kB
-  Le système de santé suisse en bref (français)  PDF, 750 kB
-  O sistema de saúde suíço em poucas palavras (portugiesisch)  PDF, 770 kB
-  Sharaxaad kooban nidaamka daryeelka caamfimaadka iswiiska (somalisch)  PDF, 2657 kB
-  Sistemi shëndetësor i Zvicrës i shpjeguar shkurtas (albanisch)  PDF, 775 kB
-  The Swiss healthcare system in brief (englisch)  PDF, 757 kB
-  Tóm lược hệ thống tổ chức y khoa Thụy Sĩ (vietnamesisch)  PDF, 706 kB
-  Ukratko o zdravstvenom sistemu Švicarske (bosnisch kroatisch serbisch)  PDF, 771 kB
-  Швейцарская система здравоохранения с краткими пояснениями (russisch)  PDF, 2672 kB
-  Швейцарська система охорони здоров'я коротко (ukrainisch)  PDF, 1325 kB
-  راهنمای بهداشت سوئیس (farsi)  PDF, 2825 kB
-  سونس نظام صحت کی مختصر وضاحت (urdu)  PDF, 2184 kB
-  شرح مختصر للنظام الصحي السويسري - مرشد للمهاجرين (arabisch)  PDF, 4793 kB
-  [Redacted] (tamilisch)  PDF, 3627 kB
-  ระบบสุขภาพอนามัย ประเทศสวีเดน (thai)  PDF, 2702 kB
-  [Redacted] (tigrinya)  PDF, 2710 kB

## Als Eltern psychisch gesund bleiben - Broschüre in 12 Sprachen



### Broschüre: So bleiben Sie als Mutter oder Vater seelisch stark

-  Así consigo ser una madre o un padre fuerte emocionalmente (spanisch)  PDF, 22797 kB
-  Ben bir anne veya baba olarak ruhsal gücümü böyle koruyabilirim (türkisch)  PDF, 22799 kB
-  Così posso essere una mamma o un papà mentalmente forte (italienisch)  PDF, 22789 kB
-  Kështu unë si nënë ose baba qëndroj e/i fortë shpirtërisht (albanisch)  PDF, 22835 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (kroatisch)  PDF, 22784 kB
-  Na ovaj način ću kao majka ili otac ostati snažnog duha (serbisch)  PDF, 22799 kB
-  Pemacecer mentalmente forte enquanto mãe ou pai (portugiesisch)  PDF, 23241 kB
-  Renforcer sa santé mentale en tant que parent (français)  PDF, 981 kB
-  So bleibe ich als Mutter oder Vater seelisch stark (deutsch)  PDF, 22797 kB
-  Staying emotionally strong as a mother or father (englisch)  PDF, 22795 kB
-  هكذا أبقى كأم أو أب قويا نفسيا (arabisch)  PDF, 22840 kB
-  [Redacted] (tigrinya)  PDF, 23334 kB

### Broschüre psychische Gesundheit für Mütter und Väter

-  Mutterglück  PDF, 644 kB

### Unterstützung durch Fachpersonen

-  Hebammensuche
-  Arztsuche nach Fachgebiet / Fremdsprache

### Kontaktstellen

Finden Sie die richtige Anlaufstelle, Beratung oder Behörde in Ihrer Nähe: [Kontaktstellen](#)