Sambla

Ekonomiguide för blivande föräldrar

Så förändras ekonomin när ni väntar barn
– en guide för blivande föräldrar



Så förändras ekonomin när ni väntar barn

Även om glädjen att få ett barn inte kan mätas i pengar, går det inte att komma ifrån hur mycket det faktiskt påverkar ekonomin i hushållet. SEB räknar med att ett barn kan kosta upp till 2,9 miljoner kronor från födseln fram till 18-årsdagen, och under de första åren märks kostnaderna ofta extra mycket.

Samtidigt som inkomsten blir mindre under föräldraledigheten, dyker mängder av nya utgifter upp. Allt från blöjor och barnmat till att skaffa en ny bil eller större bostad. Många som väntar barn behöver därför göra stora förändringar i sin budget. Här kan du få bra tips på saker att tänka på inför barnets ankomst.

Vad kostar det att få barn?
Kostnaderna för ett barn är utspridda över många år och individuella. Bankernas och institutens beräkningar bör därför mest ses som en fingervisning, då familjens val och prioriteringar kan påverka mycket. Men generellt sticker de första åren alltid ut ekonomiskt, vilket är viktigt att ha med sig om ekonomin redan är ansträngd.

De faktiska kostnaderna brukar delas in i olika kategorier som kan vara mer eller mindre relevanta för det enskilda hushållet. Det allra första levnadsåret är ofta det dyraste för föräldrarna – upp till 140 000 kronor enligt SEB:s beräkningar. Både nya utgifter och minskad inkomst räknas in, men med barnbidraget sjunker siffran.

Konsumentverket räknar i sin tur med att den individuella hushållskostnaden för barnet första året ligger på omkring 2 920 kronor per månad. Då räknar de dock inte in kringkostnader som exempelvis boende, resor och medicin.

Här följer en lista över typiska kostnader när barnet är fött, med en ungefärlig prisbild:

Engångskostnader år 1

- **Barnvagn** (cirka 1 500–15 000 kr)
- **Spjälsäng eller annan säker sovplats** (cirka 850–3 000 kr)
- **Babyskydd till bilen** (cirka 700–3 500 kr)
- **Madrass och sängkläder** (cirka 500–1 500 kr)
- **Bärsele eller bärsjal** (cirka 400–1 500 kr)
- **Skötplats med underlägg** (cirka 100–3 000 kr)
- **Badbalja** (cirka 100–300 kr)
- **Babykläder** (cirka 1 000–2 000 kr för en grunduppsättning)
- **Nappflaskor och matningsutrustning** (cirka 200–700 kr)
- **Vårdprodukter som termometer, nagelsax och liknande** (cirka 200–500 kr)

Utöver grundprodukter tillkommer även många löpande kostnader under barnets första år. Dessa inkluderar:

Löpande månadskostnader år 1

- **Blöjor och hygienartiklar** (cirka 400–700 kr/mån)

Ett nyfött barn kräver mycket omvårdnad. Bara blöjor för en månad kan kosta upp till omkring 500 kronor om man byter åtta gånger per dag. Dessutom krävs förbrukningsartiklar som tvättlappar, våtservetter, zinksalva, babyolja, schampo, mild tvål och andra hudvårdsprodukter.

- **Barnmat** (cirka 0–1 000 kr/mån)

Detta är en relativt låg utgift i början om barnet ammas. Om modersmjölksersättning behövs stiger kostnaderna, och i takt med att barnet blir äldre och introduceras för vanlig mat ökar utgifterna successivt.

- **Medicin och apoteksprodukter** (cirka 50–200 kr/mån)

Medan viktiga D-droppar delas ut kostnadsfritt via BVC kan produkter som febernedsättande läkemedel, näsdroppar, salvor och andra apoteksvaror öka kostnaderna.

- **Kläder och skor** (cirka 300–700 kr/mån)

Barn växer fort och kan behöva byta klädstorlek flera gånger under sitt första år.

- **Försäkring** (cirka 170–450 kr/mån)

En barnförsäkring är ett viktigt komplement till samhällets grundskydd. Månadspriset varierar beroende på försäkringsbolag och omfattning. Det kan också vara bra att teckna en gravidförsäkring som ger ersättning vid bland annat graviditets- och förlossningskomplikationer.

Kostnader som är lätta att glömma bort
Förutom engångskostnader och löpande utgifter påverkas också hushållets ekonomi indirekt. Tvättmaskinen används oftare och både el- och vattenförbrukningen kan öka. Resor och semestrar blir också dyrare med barn. Men den största ekonomiska effekten handlar om bostad, inkomst och arbetstid.

SEB räknar med att lönebortfallet under småbarnsåren uppgår till 440 000 kronor och att effekten av lägre pensionsavsättningar blir ytterligare 200 000 kronor. Ett extra sovrum och deltidsarbete påverkar alltså betydligt mer än kostnaden för barnvagn och produkter.

Vad går att köpa begagnat?
Det positiva är att många av kostnaderna för ett nyfött barn faktiskt går att påverka. Produkter som skötbord, barnvagnar och sängar är dyra nya, men andrahandsmarknaden är stor. En fullt fungerande barnvagn behöver inte kosta mer än ett par hundralappar. Vänner, familj och bekanta har ofta urvuxna babykläder de vill skänka vidare. Det mesta för första året går faktiskt att hitta i gott bruksskick utan att det svider i plånboken!

När det gäller säkerhetsprodukter bör ni dock vara försiktiga på andrahandsmarknaden. Begagnade babyskydd och bilbarnstolar bör kontrolleras noggrant. Undersök till exempel om produkten varit med om en kollision, är för gammal eller har skador som påverkar säkerheten. Försök att hitta bilstolar som knappt har använts eller har höga säkerhetsbetyg. Det kan absolut vara värt att lägga lite extra pengar på detta.

Vad kan man hoppa över?
Familjer har olika behov och att förutse exakt vad som behövs innan barnet är fött kan vara svårt. Börja alltid med att köpa det allra mest nödvändiga och gör gärna en budget för totalkostnaden. Nya babykläder och stora mängder leksaker är bra exempel på saker ni inte bör lägga för mycket pengar på, då de ändå bara används under en kort period innan ni behöver ersätta dem.

Det finns också gott om babyprodukter som är praktiska med långt ifrån nödvändiga. Ett separat skötbord kan exempelvis ersättas med ett underlägg på en byrå eller liknande yta. Flaskvärmare, stora uppsättningar nappar och särskilda babyhanddukar är heller inget måste.

Ett bra sätt att spara pengar är att inte köpa för mycket i förväg. Vissa barn föredrar selen framför barnvagnen och kanske vägrar sova i den dyra babysängen. Det är bättre att vänta och se vad som faktiskt passar för just er situation. När ni vet vad vardagen kräver är det enklare att ringa in vad som faktiskt är värt pengarna.



Föräldraledighet och föräldrapenning

Utgifter när man får barn är en sak – men lägre inkomster har den största ekonomiska effekten på hushållet. Även om Sverige har ett omfattande system för föräldrapenning, motsvarar ersättningen aldrig hela lönen. Det gäller därför att vara förberedd på vad ledigheten faktiskt innebär i reda pengar.

Så fungerar föräldrapenning
Föräldrarna får totalt 480 dagars ersättning för ett barn. 390 av dessa dagar är på sjukpenningnivå, vilket innebär att de baseras på inkomsten. De resterande 90 dagarna är på lägstanivå och ger endast 180 kronor per dag.

En heldag på sjukpenningnivå kan som lägst ge 250 kronor medan högsta beloppet är 1 259 kronor. Du kan som mest få 80 % av din inkomst upp till systemets tak. År 2026 är den högsta sjukpenninggrundande årsinkomsten (SGI) 592 000 kronor, vilket motsvarar en lön på cirka 49 333 kronor i månaden. Staten betalar ingenting extra om du tjänar mer än så.

Men om du har kollektivavtal på din arbetsplats kan du istället ha rätt till extra pengar genom så kallad föräldralön. Det brukar handla om 10 % extra utöver de 80 % som betalas ut av Försäkringskassan. Då hamnar du istället på 90 % av din vanliga lön under föräldraledigheten.

Barnbidrag

Utöver föräldrapenningen får du som förälder statligt barnbidrag. Summan är 1 250 kronor per månad år 2026 och pengarna är skattefria. Bidraget delas normalt upp på två föräldrar med gemensam vårdnad. Dessutom får föräldrar med fler än ett barn flerbarnstillägg. För två barn blir tillägget 150 kronor per månad och summan ökar ju fler barn man har. Trots att barnbidraget endast täcker en liten del av barnets faktiska kostnader, är det ett välkommet tillskott för många svenska hushåll.

Hur mycket sjunker inkomsten när man tar ut föräldradagar?
Din inkomst under föräldraledigheten beror på din lön, hur många föräldradagar du tar ut och om din arbetsgivare betalar föräldralön. Ersättningen från Försäkringskassan betalas ut per uttagen föräldradag. Därför kan inkomsten mellan två föräldrar med ungefär samma lön skilja sig mycket åt. Den som tar ut fler föräldradagar tjänar i regel betydligt mindre än den som jobbar.
Färre uttagna föräldradagar gör att det blir mindre pengar från Försäkringskassan, men å andra sidan räcker dagarna längre. Det är klokt att räkna med olika scenarier innan barnet är fött och räkna ut hur länge pengarna räcker om ni exempelvis tar ut tre, fem eller sju dagar per vecka. Efter fyraårsdagen får ni totalt spara 96 föräldradagar och de går att ta ut fram till att barnet fyller tolv år eller går ut femte klass.

RÄKNEEXEMPEL

Anna och Johan tjänar båda **40 000 kronor i månaden** före skatt. De bestämmer sig för att vara föräldralediga med barnet i olika perioder. Johan tar ut föräldrapenning sju dagar i veckan, medan Anna väljer att ta ut fem dagar i veckan. Med en lön på 40 000 kronor blir föräldrapenningen ungefär **1 020 kronor per dag** före skatt. Johan får totalt ut omkring **31 000 kronor** i föräldrapenning under en månad med 30 dagar. När Anna är ledig använder hon endast fem föräldradagar i veckan. Det motsvarar ungefär 22 dagar per månad och ger cirka **22 000 kronor** före skatt. Hennes inkomst blir alltså betydligt lägre under ledigheten, men samtidigt tar hon ut ungefär åtta färre föräldradagar varje månad. Räknat på 100 föräldradagar var skulle Johans dagar räcka i drygt tre månader med uttag sju dagar i veckan. Annas 100 dagar skulle räcka i ungefär fyra och en halv månad med uttag fem dagar i veckan.

Smart planering av föräldradagarna
Som nyblivna föräldrar har ni mycket att vinna på att planera föräldradagarna i god tid. Genom att anpassa antalet dagar efter er situation och ekonomi kan ni få ledigheten att räcka längre och samtidigt spara pengar. Det kan exempelvis vara bra inför lov eller för perioder då någon av er planerar att gå ner i arbetstid.

Planeringen blir extra viktig efter barnets ettårsdag. Då behöver ni ta ut tillräckligt många föräldradagar för att skydda er SGI – alltså inkomsten som ligger till grund för hur mycket ni kan få i föräldrapenning, VAB och sjukpenning.

Det svenska systemet för föräldraledighet är flexibelt, men har vissa begränsningar. Av dagarna på sjukpenningnivå är 90 dagar reserverade för varje förälder och kan inte överlåtas. Resterande dagar går att överlåta, och sedan 2024 går det även bra att överlåta upp till 45 dagar till en närstående, exempelvis en mor- eller farförälder. Det går också att ta ut upp till 60 dubbeldagar och vara lediga tillsammans innan barnet är 15 månader. Kom bara ihåg att det då går åt två föräldradagar per dag.

Jämställd föräldraledighet och ekonomi
tjänar på att den med lägst lön tar ut mest föräldraledighet, kan det långsiktigt påverka både lön och pension. Den största skillnaden syns om en förälder tar ut större delen av ledigheten och endast jobbar deltid under flera år.

I ett exempel från Pensionsmyndigheten får en privatanställd som tjänar 42 500 kronor i månaden och arbetar 75 procent tills yngsta barnet fyller åtta år cirka 1 300 kronor mindre i pension varje månad livet ut. Ett sätt att kompensera den som tar mer föräldraledighet är att använda gemensamma pengar till ett extra pensionssparande för personen.



Föräldrapenning på ditt sätt

Driver du eget, studerar eller är mellan jobb? Då kan reglerna kring föräldrapenning och SGI se lite annorlunda ut. Här är det viktigaste att ha koll på inför din föräldraledighet:

Om du är egenföretagare

Även företagare kan få föräldrapenning, men hur mycket beror på företagsformen. Har du aktiebolag baseras ersättningen på lönen du tar ut. Har du en enskild firma utgår Försäkringskassan i stället från företagets resultat. Kontrollera därför din SGI i god tid.

Om du studerar

Det går att kombinera studier och föräldrapenning, men du kan bara få ersättning för den tid du faktiskt tar hand om barnet och inte studerar. Distans- eller kvällsstudier kan därför vara lättare att kombinera med föräldraledighet än heltidsstudier på dagtid. Det går även att få CSN och föräldrapenning samtidigt, men föräldrapenningen räknas som inkomst och kan påverka hur mycket studiemedel du har rätt till.

Om du är arbetslös

Om du arbetade innan du blev arbetslös kan din föräldrapenning fortfarande baseras på din tidigare lön. För att skydda din SGI är huvudregeln att du ska skriva in dig hos Arbetsförmedlingen första vardagen som arbetslös och fortsätta vara inskriven. Har du arbetat i minst sex månader före arbetslösheten räcker det dock att du skriver in dig inom tre månader.
Om du inte arbetade innan du blev arbetssökande och saknar SGI får du istället 250 kronor per dag på sjukpenningnivå.

Familjeekonomi, buffert och sparande till barn

Ett barn förändrar inte bara vardagsekonomin. Det blir också viktigare att ha marginaler för oväntade utgifter. Tidigare kanske en bilreparation kunde lösas genom att dra ner på konsumtionen ett tag. Men med barn i familjen tillkommer fler nödvändiga kostnader och utrymmet att skjuta på utgifter blir mindre. Att göra en familjebudget är ett bra första steg för att få ekonomin att gå ihop, både på kort och lång sikt. Här gäller det att ta med både nya kostnader och förändrade inkomster i bilden. Redan före förlossningen kan ni träna på att leva på er nya budget och se hur mycket som blir över. Mellanskillnaden kan ni lägga till er nya buffert.

Räkna exempelvis på:

- Föräldrapenning efter skatt
- Barnbidrag
- Eventuell föräldralön
- Barnförsäkring
- Blöjor, mat och hygienprodukter
- Förskoleavgift längre fram
- Eventuellt dyrare boende
- Bil och övriga transportkostnader
- Sparande och amorteringar

Hur stor buffert behöver man?
Hur mycket ekonomin och vardagen förändras med ett barn är individuellt. Sambos med fasta anställningar, bostadsrätt och bil har inte lika hög riskbild som ensamstående föräldrar, egenföretagare eller personer med varierande inkomster. Marginalerna styrs helt av familjens situation. Men för de allra flesta behöver månadsbufferten bli större än tidigare.

När ni skapar en buffert är det också viktigt att skilja den från långsiktigt sparande. En buffert för löpande och oväntade uppgifter måste vara lättillgänglig, så pengarna bör inte låsas i placeringar och liknande.

Testamente eller inte?
När ett barn kommer in i bilden är det bra att fundera på vad som händer om en förälder avlider. Det är särskilt viktigt för sambor, eftersom ogifta par inte automatiskt ärver varandra. Arvet går i stället i första hand till den avlidnes barn.

Om ni exempelvis äger en bostad tillsammans kan ett testamente därför ge den efterlevande ett bättre ekonomiskt skydd. Barnet har dock alltid rätt till sin laglott, som är 50 procent av den arvslott som skulle gälla utan testamente. I samband med att ni skriver testamente kan det också vara bra att se över förmånstagare i livförsäkringar, tjänstepensioner och andra försäkringar.



Att spara till barnet – hur gör man?

Barnsparande är ett frivilligt ekonomiskt mål som kan ge stora fördelar i framtiden. Samtidigt är det inget som bör prioriteras framför familjens vardagsekonomi, speciellt inte om budgeten redan är ansträngd. Men om det finns pengar över kan även små belopp bli betydande under 20 års tid. En sak som alla behöver överväga när de startar ett sparande är om det ska stå i barnets eller föräldrarnas namn. Sparas pengarna i barnets namn tillhör de juridiskt barnet som får tillgång till dem på 18-årsdagen.

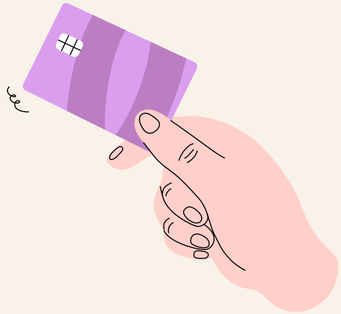
Sparar ni i eget namn behåller ni kontrollen och kan själva välja när pengarna ska överlämnas och vad de ska användas till – exempelvis en kontantinsats till ett framtida boende.

Nedan har vi listat vanliga typer av sparformer för barn:



Sparkonto

Ett sparkonto är ett enkelt och tryggt alternativ där pengarna inte riskerar att minska i värde. Räntan är ofta relativt låg, vilket gör att sparandet växer långsammare än i exempelvis fonder.



Fonder på investeringssparkonto (ISK)

Pengarna placeras i fonder och kan därför både öka och minska i värde. Risken är högre än på ett sparkonto, men i breda indexfonder med låga avgifter är chanserna till bra avkastning över lång tid goda.



Kapitalförsäkring

Sparandet placeras vanligen i fonder eller aktier. Försäkringen står i ert namn, men barnet kan anges som förmånstagare. Det betyder att ni behåller kontrollen över pengarna, i stället för att barnet automatiskt får tillgång till sparandet på 18-årsdagen.

Checklista inför barnets ankomst

Er ekonomi behöver inte vara perfekt bara för att ni ska få barn. Men innan sömnbristen och den nya vardagen tar över kan det vara bra att ha tagit hand om de viktigaste frågorna. Här följer en avslutande lista med viktiga praktikaliteter att bocka av:

Ekonomi

- [ ] Gör en budget för föräldraledigheten.
- [ ] Kontrollera er SGI och ungefärliga föräldrapenning.
- [ ] Kontrollera med arbetsgivaren om föräldralön.
- [ ] Bestäm antal föräldradagar per vecka ni vill ta ut.
- [ ] Gör en ungefärlig fördelning av föräldraledigheten.
- [ ] Planera för dubbeldagar.
- [ ] Se över er buffert.
- [ ] Räkna på ekonomin och SGI även efter barnets ettårsdag.
- [ ] Se över hur ni delar upp eventuell deltid.
- [ ] Kontrollera hur föräldraledigheten påverkar er tjänstepension.

Försäkringar

- [ ] Jämför gravidförsäkringar under graviditeten.
- [ ] Undersök barnförsäkringen i förväg och teckna den direkt efter födseln.
- [ ] Se över era livförsäkringar.
- [ ] Kontrollera förmånstagare i era försäkringar och pensioner.

Inköp

- [ ] Ordna en säker sovplats.
- [ ] Skaffa babyskydd till eventuell bil.
- [ ] Köp eller låna barnvagn.
- [ ] Skaffa en lagom grunduppsättning kläder, blöjor och hygienprodukter.

Sparande

- [ ] Om ni sparar – bestäm om pengarna ska stå i barnets eller ert namn.
- [ ] Fundera över risk och tidshorisont innan ni väljer fonder, sparkonto eller annan sparform.
- [ ] Se över testamente, särskilt om ni är sambor eller ogifta.
- [ ] Kontrollera förmånstagare i era olika försäkringar.

Praktiskt

- [ ] Kom ihåg att meddela arbetsgivaren om föräldraledighet i god tid.
- [ ] Dubbelkolla vad som gäller hos Försäkringskassan om någon är student, arbetssökande eller företagare.
- [ ] Använd Försäkringskassans eget planeringsverktyg för att se hur länge föräldradagarna räcker.
- [ ] Vänta med stora beslut om bil och bostad tills ni vet vad er nya familjekonstellation faktiskt behöver.

Stort grattis till barnet, önskar Sambla!

Källor: seb.se, konsumentverket.se