Sambla

Økonomiguide for kommende foreldre

Slik endrer økonomien seg når dere venter barn
– en guide for kommende foreldre



Slik påvirkes økonomien når dere venter barn

Selv om gleden over å få barn ikke kan måles i penger, er det ingen tvil om at et barn påvirker økonomien i husholdningen. Utgiftene kommer både i form av nye kostnader og lavere inntekt når en eller begge foreldrene er hjemme med barnet.

Bleier, klær, mat og utstyr er bare noen av utgiftene som kommer i tillegg. På lengre sikt kan også bolig, bil, barnehage og endringer i arbeidstid få stor betydning for familieøkonomien. For mange som venter barn, er det derfor lurt å få oversikt over økonomien før barnet kommer. Her får du tips til hva dere bør tenke på.

Hva koster det å få barn?
Det er vanskelig å gi ett enkelt svar på hva et barn koster. Utgiftene varierer mye fra familie til familie, og valgene dere tar når det gjelder bolig, bil, utstyr, mat og fritidsaktiviteter kan ha stor betydning.

SIFOs referansebudsjett kan likevel gi en pekepinn på vanlige forbruksutgifter for ulike typer husholdninger. Budsjettet er oppdatert med 2026-tall og inkluderer blant annet mat, klær, hygieneartikler, møbler og andre nødvendige forbruksvarer. Bolig og strøm er ikke inkludert.

SIFO understreker samtidig at referansebudsjettet er et utgangspunkt og må tilpasses den enkelte families situasjon.

Noe av det første dere må forholde dere til, er utgifter til utstyr. Det er ikke nødvendig å kjøpe alt nytt, og mange produkter kan kjøpes brukt eller lånes.

Typiske utgifter kan være:

Utgifter før og rundt fødselen

- **Barnevogn** (ca. 2 000–15 000 kr)
- **Sprinkelseng eller annen trygg soveplass** (ca. 1 000–4 000 kr)
- **Babystol til bilen** (ca. 1 500–5 000 kr)
- **Madrass og sengetøy** (ca. 500–1 500 kr)
- **Bæresele eller bæresjal** (ca. 500–2 000 kr)
- **Stelleplass med stelleunderlag** (ca. 200–3 000 kr)
- **Badekar/badebalje** (ca. 100–500 kr)
- **Babyklær** (ca. 1 000–2 500 kr for et grunnsett)
- **Tåteflasker og utstyr til mating** (ca. 200–800 kr)
- **Pleieprodukter som termometer, neglesaks og lignende** (ca. 200–600 kr)

I tillegg til basisproduktene kommer det også mange løpende kostnader i løpet av barnets første leveår. Disse inkluderer:

Løpende kostnader det første året

- **Bleier og hygieneprodukter** (ca. 400–800 kr/mnd.)

En nyfødt baby krever mye omsorg. Bare bleier kan koste opptil rundt 500 kroner i måneden dersom man skifter åtte ganger om dagen. I tillegg kommer forbruksvarer som vaskekluter, våtservietter, sinksalve, babyolje, sjampo, mild såpe og andre hudpleieprodukter.

- **Barnemat** (ca. 0–1 000 kr/mnd.)

Dette er en relativt lav utgift i starten dersom barnet ammes. Hvis det er behov for morsmelkerstatning, øker kostnadene, og etter hvert som barnet blir eldre og introduseres for vanlig mat, øker utgiftene gradvis.

- **Legemidler og apotekvarer** (ca. 50–300 kr/mnd.)

Mens viktige D-vitamindråper deles ut gratis via helsestasjonen, kan produkter som febernedsettende legemidler, nesedråper, salver og andre apotekvarer øke kostnadene.

- **Klær og sko** (ca. 300–800 kr/mnd.)

Barn vokser raskt og kan ha behov for å bytte klesstørrelse flere ganger i løpet av sitt første leveår.

- **Barneforsikring** (ca. 150–500 kr/mnd.)

En barneforsikring er et viktig supplement til det offentlige sikkerhetsnettet. Månedsprisen varierer avhengig av forsikringsselskap og dekning. Det kan også være lurt å tegne en gravidforsikring, som blant annet kan gi erstatning ved komplikasjoner under graviditeten og fødselen.

Kostnader som er lette å glemme
Det er ikke bare babyutstyret som påvirker økonomien.

Et barn kan også føre til høyere utgifter til mat, transport, klær, fritidsaktiviteter og bolig. For noen familier kan behovet for et ekstra soverom eller større bolig få langt større økonomisk betydning enn utgiftene til barnevogn og babyutstyr.

Endringer i arbeidstid og inntekt kan også ha stor betydning. Derfor bør dere se på hele familieøkonomien og ikke bare regne på hvor mye selve barnet koster.

Hva kan kjøpes brukt?
Mye babyutstyr kan kjøpes brukt. Barnevogner, klær, stellebord, senger og annet utstyr kan ofte finnes på bruktmarkedet til en lavere pris enn nytt.

Klær er spesielt enkelt å kjøpe brukt fordi små barn vokser raskt og ofte bruker plaggene i relativt kort tid. Familie og venner kan også ha utstyr og klær de ikke lenger trenger.

Når det gjelder sikkerhetsutstyr, bør dere være mer forsiktige. Dette gjelder særlig bilstoler. Hvis dere kjøper brukt, bør dere vite hvor gammelt utstyret er, om det har vært utsatt for en kollisjon og om det har skader eller mangler.

Hva kan dere vente med å kjøpe?
Det er lett å kjøpe for mye før barnet er født. Mange babyprodukter er praktiske, men ikke nødvendigvis nødvendige.

Start gjerne med det viktigste og vent med produkter dere er usikre på om dere faktisk kommer til å bruke. Det kan for eksempel være store mengder klær, avansert stelleutstyr eller spesialprodukter til mating og soving.

Noen barn liker å sove i vogn eller på et annet sted enn foreldrene hadde planlagt. Andre foretrekker bæreselen fremfor vognen. Det kan derfor være smart å se hva som faktisk fungerer for dere før dere kjøper mer.



Foreldrepenger og familieøkonomi

Utgiftene er bare én del av regnestykket. For mange familier er endringen i inntekt under foreldrepermisjonen minst like viktig.
I Norge kan foreldre som har opptjent rett til foreldrepenger, velge mellom 100 og 80 prosent dekningsgrad. For ett barn er perioden 49 uker ved 100 prosent eller 61 uker og 1 dag ved 80 prosent når begge foreldrene har rett til foreldrepenger. Den totale utbetalingen er omtrent den samme ved de to alternativene, men 80 prosent gir en lengre periode med foreldrepenger.

Hvem har rett til foreldrepenger?
Som hovedregel må du ha hatt inntekt i minst seks av de ti siste månedene før perioden med foreldrepenger starter. NAV har egne regler for blant annet arbeidstakere, frilansere og selvstendig næringsdrivende.

Foreldrepenger beregnes med utgangspunkt i inntekten din, men det finnes en øvre grense. Folketrygdens grunnbeløp er 136 549 kroner fra 1. mai 2026, og foreldrepenger beregnes normalt ikke av inntekt over seks ganger grunnbeløpet.

Har du ikke opptjent rett til foreldrepenger, kan engangsstønad være aktuelt. Engangsstønaden er 92 648 kroner per barn i 2026.

Barnetrygd

I tillegg til foreldrepenger kan foreldre få barnetrygd. Fra 1. februar 2026 er ordinær barnetrygd 2 012 kroner per måned per barn under 18 år. Det finnes også tillegg for enkelte familier og bosteder. Barnetrygden er ment å bidra til å dekke utgifter knyttet til det å ha barn, men vil normalt bare dekke en del av familiens samlede kostnader.

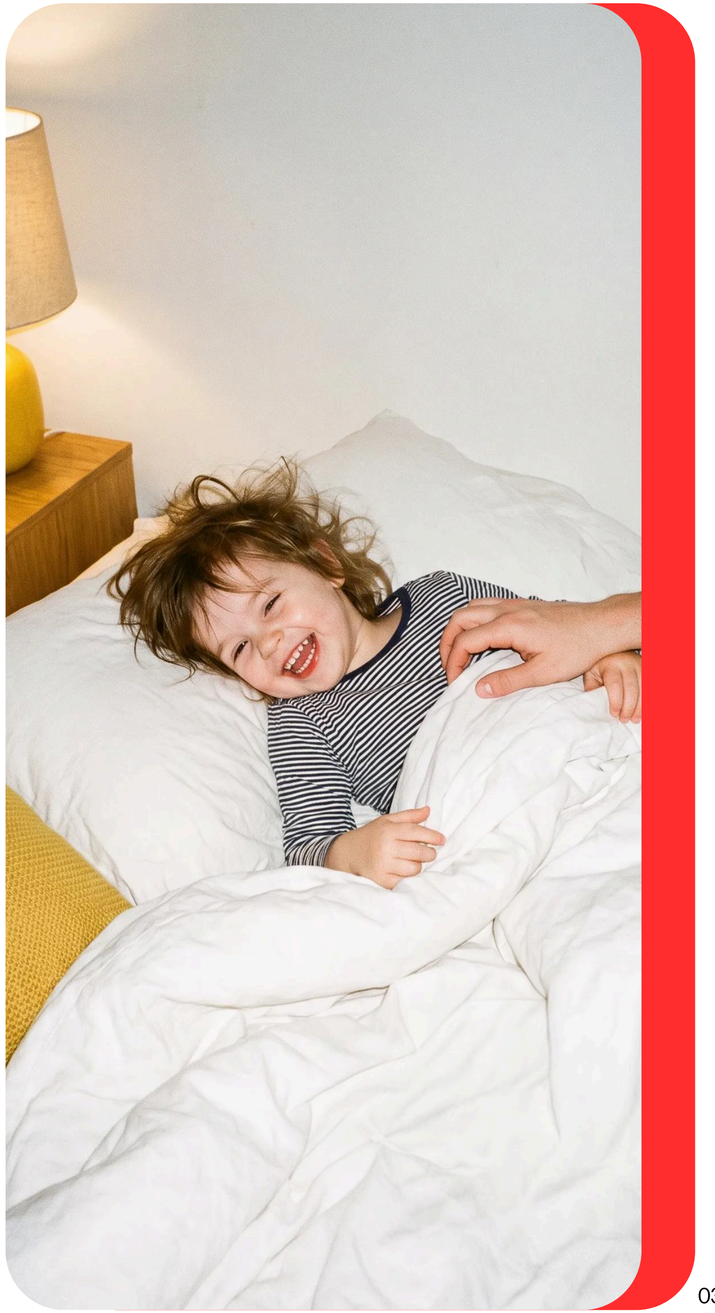
Hvor mye går inntekten ned under foreldrepermisjonen?
Hvor mye dere får utbetalt under permisjonen, avhenger blant annet av inntekten deres, valgt dekningsgrad og hvor mange dager dere tar ut foreldrepenger. Det kan derfor være lurt å lage flere scenarier før barnet blir født. Regn for eksempel på hvordan økonomien ser ut dersom dere velger 100 eller 80 prosent dekningsgrad, og hvordan inntekten endres når dere bytter på å være hjemme.

Dere bør også sjekke om arbeidsgiveren tilbyr lønn eller andre ordninger i forbindelse med foreldrepermisjon. Slike ordninger kan variere mellom arbeidsplasser og tariffavtaler.

Planlegg foreldrepermisjonen
Foreldrepengeperioden kan fordeles mellom foreldrene, og det finnes ulike måter å kombinere foreldrepenger med arbeid på. NAV har egne regler for blant annet mødrekvote, fedrekvote/medmorkvote og fellesperiode.

Det kan være lurt å planlegge uttaket ut fra både økonomi og hvor lenge dere ønsker å være hjemme med barnet.

Bruk gjerne NAVs egne kalkulatorer og planleggingsverktøy når dere skal finne ut hvordan ulike uttak påvirker økonomien.



Hvis du er selvstendig næringsdrivende, student eller arbeidsledig

Er du selvstendig næringsdrivende, student eller mellom jobber? Da kan reglene for foreldrepenger og beregning av pensjonsgivende inntekt (SGI) være litt annerledes. Her er det viktigste du bør ha oversikt over før foreldrepermisjonen:

Hvis du er selvstendig næringsdrivende

Selvstendig næringsdrivende kan ha rett til foreldrepenger. NAV beregner som hovedregel foreldrepenger for selvstendig næringsdrivende ut fra gjennomsnittet av pensjonsgivende årsinntekt de tre siste ferdiglignede årene. Det finnes egne regler dersom arbeidssituasjonen eller virksomheten har endret seg vesentlig. Det kan derfor være lurt å undersøke hvordan permisjonen vil påvirke økonomien i virksomheten og privatøkonomien i god tid før fødselen.

Hvis du studerer

Studielån eller stipend fra Lånekassen gir ikke i seg selv rett til foreldrepenger. Har du hatt arbeidsinntekt i forkant av studiene, kan du likevel ha opptjent rett til foreldrepenger. Hvis du ikke har rett til foreldrepenger, kan engangsstønad være aktuelt.
Hvis du kombinerer studier med foreldrepenger, bør du sjekke reglene som gjelder for akkurat din situasjon hos NAV og Lånekassen.

Hvis du er arbeidsledig

Arbeidsledighet utelukker ikke nødvendigvis retten til foreldrepenger. Det avgjørende er blant annet om du har opptjent rett til foreldrepenger og hvordan inntekten din vurderes. Sjekk derfor situasjonen din med NAV før du planlegger foreldrepengeperioden.

Familieøkonomi, buffer og sparing til barn

Et barn endrer ikke bare hverdagen. Det kan også gjøre det viktigere å ha økonomiske marginer.

En bilreparasjon eller en uventet regning kan være vanskeligere å håndtere når husholdningen samtidig har flere faste utgifter. En familiebudsjett kan derfor være et godt sted å starte.

Regn for eksempel på:

- Inntekt under foreldrepermisjonen
- Barnetrygd
- Eventuell lønn eller tillegg fra arbeidsgiver
- Barnehage
- Bleier, mat og hygieneprodukter
- Klær og utstyr
- Boligkostnader
- Bil og andre transportkostnader
- Forsikringer
- Sparing og eventuell gjeldsnedbetaling

Hvor stor buffer trenger dere?
Det finnes ikke ett riktig beløp for hvor stor buffer en familie bør ha. Behovet avhenger blant annet av inntekt, bolig, gjeld, bil, antall barn og hvor stabile inntektene er.

En familie med to faste inntekter og god økonomisk margin har en annen situasjon enn en enslig forelder eller en familie med varierende inntekt.

Det viktigste er at bufferen er tilgjengelig når dere trenger den. Den bør derfor holdes adskilt fra langsiktig sparing og investeringer.

Testament eller ikke?
Når dere får barn, kan det være lurt å se på hva som skjer med økonomien dersom en av foreldrene dør.

Dette er spesielt relevant for samboere. Samboere har svakere arverettigheter enn ektefeller, selv om samboere med felles barn har en lovbestemt arverett på inntil 4 G. Det er også mulig å regulere arven gjennom testament innenfor rammene i arveloven.
Et testament kan derfor være viktig dersom dere ønsker å sikre hverandre økonomisk utover det som følger av loven.

Hvis dere eier bolig sammen, har gjeld eller har særkullsbarn, kan det være spesielt viktig å undersøke hvilke regler som gjelder for deres situasjon.



Å spare til barnet – hvordan gjør man det?

Barnesparing er et frivillig økonomisk mål. Det bør normalt ikke prioriteres foran en bærekraftig familieøkonomi og en tilstrekkelig buffer. Hvis økonomien tillater det, kan selv små beløp over mange år bli betydelige. Før dere begynner å spare, bør dere imidlertid tenke gjennom hvem som skal eie pengene og når barnet skal få tilgang til dem.

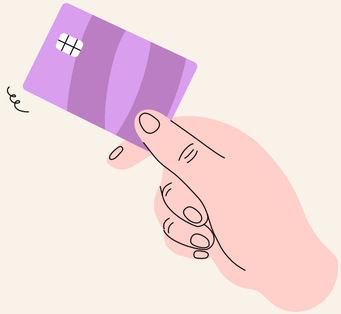
Sparer dere i barnets navn, tilhører pengene barnet. Sparer dere i foreldrenes navn, beholder dere kontrollen over når og hvordan pengene skal brukes eller gis videre.

Nedenfor har vi listet opp vanlige former for sparing til barn:



Sparekonto

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.



Fond og aksjesparekonto

Fond kan gi høyere forventet avkastning over lang tid, men verdien kan både øke og falle. Risikoen avhenger blant annet av hvilken type fond dere velger. En aksjesparekonto (ASK) kan brukes til langsiktig sparing i aksjer og aksjefond. Det er viktig å sette seg inn i hvordan kontoen fungerer, hvilken risiko dere tar, og hvor lenge pengene skal stå investert.



Kapitalforsikring

Kapitalforsikring kan også brukes til langsiktig sparing. Her bør dere blant annet undersøke kostnader, investeringsmuligheter og hvem som står som eier og begunstiget.

Sjekkliste før barnet kommer

Økonomien trenger ikke være perfekt før dere får barn. Men det kan være godt å ha kontroll på de viktigste tingene før den nye hverdagen begynner.

Økonomi

- [ ] Lag et budsjett for perioden med foreldrepermisjon.
- [ ] Finn ut hvor mye dere forventer å få i foreldrepenger.
- [ ] Sjekk om arbeidsgiveren tilbyr lønn eller andre tillegg under permisjonen.
- [ ] Planlegg hvordan foreldrepermisjonen skal fordeles.
- [ ] Sammenlign økonomien ved 80 og 100 prosent dekningsgrad.
- [ ] Se over bufferkontoen.
- [ ] Regn på hvordan økonomien blir når permisjonen er over.
- [ ] Ta høyde for fremtidige utgifter til barnehage, transport og bolig.
- [ ] Se over gjeld og faste kostnader.

Forsikringer

- [ ] Undersøk om dere trenger livsforsikring.
- [ ] Se over eksisterende forsikringer.
- [ ] Sjekk hvem som står som begunstiget.
- [ ] Vurder barneforsikring og hva de ulike forsikringene faktisk dekker.

Innkjøp

- [ ] Skaff en trygg soveplass og bilstol hvis dere skal bruke bil.
- [ ] Vurder om dere vil kjøpe eller låne barnevogn.
- [ ] Kjøp det mest nødvendige av klær og bleier.
- [ ] Se etter brukt utstyr der det er trygt.

Sparing

- [ ] Prioriter en bærekraftig familieøkonomi og buffer før langsiktig barnesparing.
- [ ] Hvis dere sparer, bestem hvem som skal eie pengene.
- [ ] Tenk gjennom risiko og tidshorisont før dere velger spareform.
- [ ] Vurder om dere bør opprette eller oppdatere testament.
- [ ] Se over begunstigede i forsikringer og andre ordninger.

Praktisk

- [ ] Avklar foreldrepermisjonen med arbeidsgiveren i god tid.
- [ ] Sjekk NAVs regler dersom dere er selvstendig næringsdrivende, studenter eller arbeidsledige.
- [ ] Bruk NAVs planleggingsverktøy for å se hvordan foreldrepengene kan fordeles.
- [ ] Bruk SIFOs referansebudsjett som utgangspunkt når dere lager familiens budsjett.
- [ ] Vent med store beslutninger om bolig eller bil til dere vet mer om hva den nye familiesituasjonen faktisk krever.

Gratulerer med familieforøkelsen, fra Sambla!

Kilder: regjeringen.no, nav.no, oslomet.no