

# Списък със стъпки: какво да направите по време на бременността си

Чакате дете? Поздравления! Не забравяйте да се погрижите за тези важни административни задачи преди раждането на бебето.



## В момента, в който разберете, че сте бременна

**Изберете детско заведение или бавачка**  
Често списъците с чакащи за детски заведения са дълги, затова е нужно да си запазите място навреме.

**Информирайте своя здравноосигурителен фонд**  
Изпратете медицинска бележка и информация за очакваната дата на термина.

**Уведомете работодателя си**  
Направете го възможно най-скоро, най-късно 7 седмици преди термина, за да си гарантирате закрила срещу уволнение.



Ако работата Ви е свързана с рискове за Вашето бебе, работодателят може временно да Ви освободи от работа или да адаптира служебните Ви задължения. Това се нарича „превантивно освобождаване от работа“ (profylactisch verlof).

**Кандидатствайте за домашни грижи или грижи за родилката**

Така можете да получите помощ за леки домакински задължения, а медицинската сестра на родилката може да помогне и с грижите за бебето. Можете да кандидатствате през здравноосигурителния си фонд или през специализиран център за грижи за родилката.

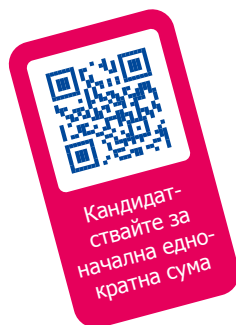
## По време на бременността

**Кандидатствайте за начална еднократна сума (помощ при излизане в майчинство)**

Не забравяйте да кандидатствате за начална еднократна сума (помощ при излизане в майчинство). Това е еднократна сума, която получавате, когато очаквате дете, като тя е част от Groeipakket (детски надбавки). Подайте заявление по време на бременността, за да я получите цели два месеца преди датата на термина.

**Припознаване на детето**

Нямате сключен брак? Можете да припознаете детето официално преди раждането за установяване на законни родителски права и за двамата родители. За да го направите, трябва да отидете в общината и да носите със себе си медицинска бележка за бременността и личните карти и на двамата родители.





## Свържете се с акушерка

Акушерката може да Ви помага по време на бременността, раждането и възстановяването след него. Тя извършва проследяването на здравословното Ви състояние и Ви дава насоки. Можете да откриете акушерка във Вашия район с помощта на Вашия гинеколог, уебсайта vbov.be (за Фландрия) или уебсайта sage-femme.be (за Валония/Брюксел).



## Подайте заявление за отпуск по майчинство

Служителите имат право на 15 седмици отпуск от майчинство, който започва между 6 седмици и 1 месец преди раждането и продължава най-малко 9 седмици след него. Ако сте самонаето лице, имате право на 12 седмици отпуск по майчинство, като от тях задължителни са 3 седмици (най-малко 1 седмица преди раждането и 2 седмици след него).



## Планирайте отпуска за отглеждане на дете

Напомнете на партньора си да подаде навреме заявление за отпуск за отглеждане на дете. И двамата родители могат да подадат заявление за отпуск за отглеждане на дете след раждането.

## Още няколко съвета



### Можете да пътувате в първа класа във влаковете



С медицинската бележка можете да пътувате в първа класа без доплащане през последните четири месеца от бременността си. Внимание: Трябва да разполагате с валиден билет за втора класа.



### Важни телефонни номера



Запазете номерата на своя гинеколог, акушерка, болнично заведение и др. в телефона си.



### Преносимо столче за кола



Добра идея е да монтирате столчето още по време на бременността.



### Топла храна



Пригответе и замразете готвени ястия за момента, в който се приберете вкъщи с бебето!



### Други деца



Уредете предварително грижите за останалите си деца по време на раждането и след него.



## Отворете този списък със стъпки в приложението „My Parentia“

По този начин той ще Ви е винаги под ръка. Изтеглете приложението „My Parentia“ от App store или Google Play Store.

