

# Lista kontrolna: co zrobić w trakcie ciąży

Jesteś w ciąży? Gratulacje! Przed narodzinami dziecka załatw następujące sprawy.



## Gdy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży

- Znajdź żłobek lub nianię**  
Żłobki często mają długie listy oczekujących, więc zarezerwuj miejsce wcześniej.
- Poinformuj swoją kasę chorych**  
Prześlij zaświadczenie lekarskie z terminem porodu.
- Powiadom pracodawcę**  
Zrób to jak najszybciej, najpóźniej 7 tygodni przed terminem porodu, aby zabezpieczyć się przed zwolnieniem.
- Złóż wniosek o pomoc domową lub opiekę położniczą**  
Pomoc domowa może pomóc przy lekkich pracach domowych, a pielęgniarka położnicza może również pomóc w opiece nad dzieckiem. Można złożyć wniosek za pośrednictwem kasy chorych lub centrum opieki położniczej.



Jeśli Twoja praca wiąże się z ryzykiem dla Ciebie lub Twojego dziecka, pracodawca może Cię tymczasowo zwolnić z obowiązków lub dostosować Twoje zadania. Nazywa się to „zwolnieniem profilaktycznym” (profylactisch verlof).

## Podczas ciąży

- Złóż wniosek o becikowe**  
Pamiętaj, aby złożyć wniosek o zapomogę z tytułu urodzenia dziecka (tzw. becikowe). Jest to jednorazowe świadczenie wypłacane kobietom w ciąży – jedno ze świadczeń wypłacanych na dzieci w ramach Groeipakket. Złóż wniosek w czasie ciąży, aby otrzymać becikowe już na dwa miesiące przed przewidywaną datą porodu.
- Uznanie dziecka**  
Nie jesteście w związku małżeńskim? Możecie oficjalnie uznać dziecko przed porodem, aby ustanowić prawne relacje rodzicielskie obojga rodziców. Zróbcie to w urzędzie gminy, przynosząc ze sobą zarówno zaświadczenie o ciąży, jak i oba dowody osobiste.



Złóż wniosek o becikowe



## Skontaktuj się z położną

Położna może zapewnić wsparcie podczas ciąży, porodu i rekonwalescencji poporodowej. Zapewnia opiekę medyczną i służy radą. Znajdź położną w swojej okolicy za pośrednictwem ginekologa, vbov.be (Flandria) lub sage-femme.be (Walonia/Bruksela).



## Złóż wnioski o urlop macierzyński

Jako pracownik masz prawo do 15 tygodni urlopu macierzyńskiego – rozpoczynającego się od 6. do 1. tygodnia przed porodem i trwającego co najmniej do 9. tygodnia po porodzie. Jeśli prowadzisz własną działalność gospodarczą, otrzymasz 12 tygodni urlopu macierzyńskiego, z czego 3 tygodnie są obowiązkowe (co najmniej 1 tydzień przed porodem i 2 tygodnie po).



## Zaplanuj urlop rodzicielski

Przypomnij partnerowi, aby złożył na czas wnioski o urlop ojcowski. Oboje rodzice mogą również ubiegać się o urlop rodzicielski po porodzie.

## Kilka dodatkowych wskazówek



### Możesz podróżować pierwszą klasą w pociągu



Zaświadczenie lekarskie pozwala bezpłatnie podwyższyć klasę do pierwszej podczas ostatnich czterech miesięcy ciąży. Uwaga: Musisz posiadać ważny bilet na podróż drugą klasą.



### Ważne numery telefonów



Zapisz w telefonie numery do swojego ginekologa, położnej, szpitala itp.



### Przeñośny fotelik samochodowy



Warto spróbować zamontować fotelik jeszcze przed narodzinami



### Ciepłe posiłki



Ugotuj i zamroź kilka posiłków na powrót do domu z maleństwem!



### Bracia i siostry



Zorganizuj wcześniej opiekę nad rodzeństwem – na czas porodu i po nim.



### Otwórz tę listę kontrolną w aplikacji My Parentia

Dzięki temu będziesz mieć ją zawsze pod ręką. Pobierz aplikację My Parentia z App Store lub Google Play.

