

Lista de verificação: a fazer durante a sua gravidez

Está grávida? Parabéns! Certifique-se que realiza estas importantes tarefas administrativas antes de o seu bebé chegar.



Assim que souber que está grávida

- Encontre uma creche ou babysitter**
As creches têm, com frequência, longas listas de espera, por isso reserve o seu lugar o mais cedo possível.
- Informe o seu fundo de seguro de saúde**
Envie o seu certificado médico com a data prevista para o nascimento.

- Notifique o seu empregador**
Faça-o o mais rapidamente possível, no máximo, 7 semanas antes da data prevista para o nascimento, para garantir a proteção laboral contra despedimento.



Se o seu trabalho envolve riscos para si ou para o seu bebé, o seu empregador pode suspender temporariamente ou ajustar as suas funções. Isto é chamado de "retirada preventiva" (verlof profylactisch).

- Solicite ajuda doméstica ou cuidados de maternidade**

Uma ajuda doméstica pode ajudá-la com as tarefas domésticas leves, uma enfermeira de maternidade pode também ajudar com o cuidado do bebé. Pode realizar a solicitação através do seu fundo de seguro de saúde ou de um centro especializado em cuidados de maternidade.

Durante a sua gravidez

- Solicite o seu subsídio de maternidade**
Certifique-se que se candidata ao subsídio de maternidade. Trata-se de um valor único que recebe quando está à espera de bebé e faz parte do Groeipakket (prestações destinadas a crianças). Candidate-se durante a gravidez para o receber até dois meses antes da data prevista do nascimento do bebé.

- Reconhecimento do bebé**

Não está casada? Pode reconhecer oficialmente o seu filho antes do nascimento para estabelecer uma paternidade de para ambos os pais. Faça isso no seu município e traga o certificado de gravidez e o documento de identificação de ambos os pais.



Solicite o seu subsídio de maternidade



Contacte uma parteira

Uma parteira pode apoiá-la durante a gravidez, o parto e a recuperação pós-parto. Disponibilizam acompanhamento médico e orientação. Encontre uma parteira perto de si através do seu ginecologista, vbov.be (Flandres) ou sage-femme.be (Valónia/Bruxelas).



Candidate-se à licença de maternidade

Como empregada, tem direito a 15 semanas de licença de maternidade – entre 6 semanas e 1 semana antes do nascimento, seguida de, pelo menos, 9 semanas depois. Se trabalhar por conta própria, tem direito a uma licença de maternidade de 12 semanas, com 3 semanas obrigatórias (pelo menos 1 semana antes do nascimento e 2 semanas depois).



Planeie a licença parental

Lembre ao seu parceiro que deve solicitar licença parental atempadamente. Ambos os pais também podem solicitar licença parental após o nascimento.

Mais algumas dicas



No comboio, pode viajar em primeira classe



Com um certificado médico, pode obter um upgrade gratuito para primeira classe durante os últimos quatro meses de gravidez. Atenção: Necessita de dispor de um bilhete válido de segunda classe.



Números de telefone importantes



Guarde os números do seu ginecologista, parteira, hospital, etc. no seu telefone.



Cadeirinha automóvel



Talvez deseje instalar a cadeirinha já durante a gravidez



Refeições quentes



Cozinhe e congele algumas refeições para quando regressar a casa com o seu pequeno!



Irmãos e irmãs



Provisionar cuidados infantis com antecedência para os irmãos, durante e depois do nascimento.



Abra esta lista de verificação na aplicação "My Parentia"

Zo heb je de checklist altijd bij de hand. Descarregue a aplicação "My Parentia" na App Store ou na Google Play Store.

