

# Listă de verificare: ce să faceți în timpul sarcinii

Sunteți însărcinată? Felicitări! Asigurați-vă că vă ocupați de aceste sarcini administrative importante înainte de sosirea bebelușului.

parentia

## Imediat ce ați rămas însărcinată

- Găsiți o creșă sau o bonă**  
Creșele au adesea liste lungi de așteptare, așa că rezervați-vă locul din timp.
- Informați-vă fondul de asigurări de sănătate**  
Trimitetiți certificatul medical împreună cu data estimată a nașterii.
- Notificați-vă angajatorul**  
Faceți acest lucru cât mai curând posibil, cel târziu cu 7 săptămâni înainte de data prevăzută pentru naștere, pentru a asigura protecția locului de muncă împotriva concedierii.
- Aplicați pentru ajutor în gospodărie sau pentru îngrijire la maternitate**  
O menajeră vă poate ajuta cu sarcinile ușoare din gospodărie, o asistentă medicală pediatrică poate ajuta și la îngrijirea bebelușului. Puteți depune cererea prin intermediul fondului de asigurări de sănătate sau prin intermediul centrului de expertiză în îngrijirea la maternitate.



Dacă munca dvs. implică riscuri pentru dvs. sau pentru copilul dvs., angajatorul vă poate suspenda temporar sau vă poate modifica atribuțiile la locul de muncă. Acest lucru se numește „retragere preventivă” (profylactisch verlof).

## În timpul sarcinii

- Solicitați suma inițială (indemnizația de maternitate)**  
Asigurați-vă că solicitați suma inițială (indemnizația de maternitate). Aceasta este o sumă unică pe care o primiți atunci când așteptați un copil și face parte din Groeipakket (alocații pentru copii). Aplicați în timpul sarcinii pentru a-l primi cu cel puțin două luni înainte de data prevăzută a nașterii.
- Recunoașterea copilului**  
Nu sunteți căsătorită? Puteți recunoaște oficial copilul înainte de naștere pentru a stabili filiația legală pentru ambii părinți. Faceți acest lucru la primărie și aduceți cu dvs. certificatul de sarcină și cartea de identitate a ambilor părinți.



Solicitați  
suma inițială



## Contactați o moașă

O moașă vă poate oferi sprijin în timpul sarcinii, nașterii și recuperării postpartum. Acestea asigură urmărirea medicală și consiliere. Găsiți o moașă în apropierea dvs. prin intermediul ginecologului dvs. sau prin intermediul site-urilor web vbov.be (Flandra) sau sage-femme.be (Valonia/Bruxelles).



## Solicitați concediul de maternitate

În calitate de angajat, aveți dreptul la 15 săptămâni de concediu de maternitate – începând cu 6 săptămâni și până la 1 săptămână înainte de naștere, urmat de cel puțin 9 săptămâni după naștere. Dacă sunteți lucrător independent, aveți dreptul la 12 săptămâni de concediu de maternitate, dintre care 3 săptămâni sunt obligatorii (cel puțin 1 săptămână înainte de naștere și 2 săptămâni după naștere).



## Plan pentru concediul parental

Reamintiți-i partenerului dvs. să solicite din timp concediul parental. Ambii părinți pot solicita, de asemenea, concediu parental după naștere.

## Câteva sfaturi suplimentare



### Puteți călători la clasa întâi în tren



Cu un certificat medical, puteți beneficia de un upgrade gratuit la clasa întâi în ultimele patru luni de sarcină. Atenție: Aveți nevoie de un bilet valabil de clasa a doua.



### Numere de telefon importante



Salvați în telefon numerele de telefon ale ginecologului, moașei, spitalului etc.



### Scaun auto portabil



S-ar putea să doriți să încercați să instalați scaunul încă din timpul sarcinii.



### Mese calde



Pregătiți și congelați câteva mese pentru când vă întoarceți acasă cu micuțul dvs.!



### Frați și surori



Organizați din timp îngrijirea pentru frați și surori, în timpul nașterii și după naștere.



## Deschideți această listă de verificare în aplicația „My Parentia”

Astfel, lista de verificare este întotdeauna la îndemână.

Descărcați aplicația „My Parentia” din App Store sau din Google Play Store.

