

# Lista de comprobación: trámites a realizar durante el embarazo

¿Estás embarazada? ¡Enhorabuena! Asegúrate de realizar estas gestiones administrativas tan importantes antes de la llegada de tu bebé.



## En cuanto te quedes embarazada

- Busca una guardería o una niñera**  
Las guarderías suelen tener listas de espera bastante largas, así que reserva tu plaza con tiempo.
- Informa a tu caja de seguros de enfermedad**  
Presenta tu certificado médico con la fecha prevista de parto.
- Informa a tu empleador**  
Hazlo lo antes posible, a más tardar 7 semanas antes de la fecha prevista del parto para conservar tu protección laboral contra el despido .  

**i** Si tu trabajo entraña riesgos para ti o para el bebé, tu empleador puede modificar tus tareas o interrumpir temporalmente tu actividad. Esta medida se conoce como «baja preventiva» (profylactisch verlof).
- Solicita ayuda doméstica o atención durante el embarazo y el parto**  
Una empleada del hogar puede ayudarte con tareas domésticas ligeras, y una enfermera de maternidad puede ayudarte con el cuidado del bebé. Puedes solicitar estas ayudas a través de tu caja de seguros de enfermedad o un centro especializado en maternidad.

## Durante el embarazo

- Solicita tu subsidio inicial (prestación por nacimiento)**  
Asegúrate de solicitar tu subsidio inicial (prestación por nacimiento). Se trata de un importe único que se percibe durante el embarazo y que forma parte del Groeipakket (prestaciones familiares). Solicítalo durante el embarazo para recibirlo hasta dos meses antes de la fecha prevista del parto.
- Reconocimiento del bebé**  
¿No estáis casados? Podéis tramitar el reconocimiento de vuestro hijo antes del parto para establecer la filiación legal de ambos progenitores. Hazlo en tu municipio y lleva tanto el certificado de embarazo como la tarjeta de identidad de ambos progenitores.





## Contacta con una matrona

La matrona puede ayudarte durante el embarazo, el parto y la recuperación posparto. Realiza el seguimiento del embarazo y ofrece orientación médica. Puedes buscar una matrona cerca de ti a través de tu ginecólogo, vbov.be (Flandes) o sage-femme.be (Valonia/Bruselas).



## Solicita la baja por maternidad

Como trabajadora por cuenta ajena tienes derecho a 15 semanas de baja por maternidad, que pueden comenzar entre 6 semanas y 1 semana antes del parto, y continuar un mínimo de 9 semanas después. Si trabajas por cuenta propia, tienes derecho a 12 semanas de baja por maternidad, 3 de ellas obligatorias (al menos 1 semana antes del parto y 2 semanas después).



## Planifica con antelación el permiso por nacimiento

Recuérdale a tu pareja que solicite a tiempo el permiso por nacimiento. También podéis solicitarlo ambos progenitores después del parto.

## Algunos consejos más



### Puedes viajar en primera clase en el tren



Presentando un justificante médico, puedes viajar en primera clase sin coste adicional durante los últimos cuatro meses del embarazo. Atención: Esta mejora solo es aplicable si tienes un billete válido de segunda clase.



### Números de teléfono importantes



Guarda en tu teléfono los números de tu ginecólogo, matrona, hospital, etc.



### Asiento portátil para el coche



Puedes intentar colocar el asiento durante el embarazo



### Comidas calientes



Cocina y congela algunas comidas para cuando vuelvas a casa con tu bebé



### Hermanos y hermanas



Organiza con antelación quién se encargará de los hermanos mientras estás en el hospital y después del parto.



**Abre esta lista de comprobación en la aplicación «My Parentia»**

Así, siempre tendrás a mano la lista de comprobación.

Descarga la aplicación «My Parentia» en App Store o Google Play Store.

