

Kontrol listesi: hamilelik sırasında yapılması gerekenler

Hamile misiniz? Tebrikler! Bebeğiniz doğmadan önce bu önemli idari işlemleri mutlaka halledin.



Hamile kaldığınız anda

- Bir kreş veya dadı bulun**
Kreşlerin genellikle uzun bekleme listeleri vardır, bu nedenle yerinizi erkenden ayırtın.
- Sağlık sigortası kurumunuza bildirimde bulunun**
Beklenen doğum tarihinizi içeren tıbbi belgenizi iletin.
- İşvereninize bildirimde bulunun**
İşten çıkarılmaya karşı iş güvencenizi sağlamak için bu işlemi mümkün olduğunca erken, en geç doğum tarihinizden 7 hafta önce yapın.
- Ev işleri yardımı veya doğum bakımı için başvurun**
Ev işlerinde size yardımcı olan kişi, hafif ev işlerinde size destek olabilir, doğum bakımı hemşiresi ise bebek bakımında size yardımcı olabilir. Bu başvuruyu sağlık sigortası fonunuz veya doğum bakımı uzmanlık merkezi aracılığıyla yapabilirsiniz.

i İşiniz sizin veya bebeğiniz için risk içeriyorsa, işvereniniz sizi geçici olarak işten uzaklaştırabilir veya iş görevlerinizi değiştirebilir. Buna "önleyici izin" (profylactisch vertof) denir.

Hamileliğiniz esnasında

- Başlangıç tutarınız için (doğum yardımı) başvuruda bulunun**
Başlangıç tutarınız için (doğum yardımı) başvuruda bulunduğunuzdan emin olun. Bu yardım, çocuk beklerken size verilen tek seferlik bir ödeneektir ve Groeipakket (çocuk yardımı) kapsamındadır. Bu yardımı doğum tarihinizden iki ay önce alabilmek için hamilelik esnasında başvurun.
-



Başlangıç tutarınız için başvuruda bulunun

Çocuğun tanınması

Evli değil misiniz? Doğumdan önce çocuğunuzu resmî olarak tanıyarak her iki ebeveynin de yasal ebeveynliğini sağlayabilirsiniz. Bu işlemi belediyenizde yapabilmek için hamilelik belgenizi ve her iki ebeveynin kimlik kartını yanınızda getirin.



Bir ebe ile iletişime geçin

Bir ebe hamilelik, doğum ve doğum sonrası iyileşme sürecinde size destek olabilir. Tıbbi takip ve rehberlik sağlarlar. Jinekoloğunuz aracılığıyla yakınınızdaki bir ebe bulun: vbov.be (Flaman bölgesi) veya sage-femme.be (Valon Bölgesi/Brüksel).



Doğum izni için başvuruda bulunun

Çalışan olarak, doğumdan 6 hafta ila 1 hafta önce başlayan ve doğumdan sonra en az 9 hafta süren 15 haftalık doğum izni hakkınız bulunmaktadır. Serbest meslek sahibiyse, 12 haftalık doğum izni hakkınız vardır ve bunun 3 haftası zorunludur (doğumdan en az 1 hafta önce ve doğumdan sonra 2 hafta olmak üzere).



Ebeveyn izni için planlama yapın

Eşinize, ebeveyn izni için zamanında başvuruda bulunmasını hatırlatın. Her iki ebeveyn de doğumdan sonra ebeveyn izni başvurusunda bulunabilir.

Diğer tavsiyeler



Trenlerde birinci sınıfta seyahat edebilirsiniz



Tıbbi raporla, hamileliğinizin son dört ayında birinci sınıfa ücretsiz geçiş yapabilirsiniz. Dikkat: Bunun için geçerli bir ikinci sınıf bilete ihtiyacınız vardır.



Önemli telefon numaraları



Jinekoloğunuzun, ebenizin, hastanenizin vs. numaralarını telefonunuza kaydedin.



Taşınabilir araba koltuğu



Hamilelik sırasında koltuğu kurmayı deneyebilirsiniz.



Sıcak yemekler



Bebğinizle eve döndüğünüzde hemen yiyeceğiniz yemekleri önceden pişirip dondurun!



Kardeşler



Doğum sırasında ve sonrasında kardeşler için çocuk bakımı ayarlayın.



Bu kontrol listesini "My Parentia" uygulamasında açın.

Böylece kontrol listesi her zaman elinizin altında olur.

"My Parentia" uygulamasını App Store veya Google Play Store'dan indirin.

