

# **Lista de verificação: coisas a fazer após o nascimento**

Finalmente, o seu pequeno milagre chegou! Enquanto usufrui destes momentos preciosos, não se esqueça de tratar de algumas tarefas administrativas.

parentia

## **Registo de nascimento**

Deve registar o nascimento do seu bebé no prazo de 15 dias no gabinete do Registo Civil do município onde nasceu o seu bebé. Em alguns casos, poderá até fazê-lo na maternidade – extremamente conveniente! O que é que precisa?

- Certidão de nascimento médica**
- Cartão de identidade de ambos os pais**
- Certidão de casamento** (se casados)
- Certificado de reconhecimento do bebé** (se não for casada)



Se não for casada e o reconhecimento tiver sido realizado antes do nascimento, faça-se acompanhar da certidão de reconhecimento. Se o seu parceiro ainda não reconheceu a criança antes do nascimento, tal ainda pode ser feito durante o registo de nascimento. Nesse caso, a mãe também tem de estar presente.



Após o registo, receberá várias certidões de nascimento, incluindo uma para o seu fundo de seguro de saúde. Guarde estes documentos em segurança!

## **Fundo de prestações destinadas a crianças**

- Candidate-se ao seu subsídio de maternidade**  
Se não o tiver feito durante a gravidez, candidate-se ao seu subsídio de maternidade. Trata-se de um valor único que recebe quando está à espera de bebé e faz parte das prestações destinadas a crianças. Depois disso, também receberá automaticamente o respetivo abono de família mensal.



## **Município**

- Solicitar um documento de identificação de menores**

Se planeia viajar na Europa com o seu filho, precisará de um documento de identificação de menores.

Pode solicitá-lo do gabinete do Registo Civil do município onde o seu filho está registado. O seu filho tem de estar presente aquando do pedido e necessita de uma fotografia recente tipo passaporte do seu filho.

## Fundo de seguro de saúde

**Registar o seu filho**



Envie o documento "For the health insurance fund" (recebido no município) ao seu fundo de seguro de saúde.

**Prova de regresso ao trabalho**



Se regressar ao trabalho mais cedo ou mais tarde do que a data prevista da sua licença de maternidade, envie um documento "Proof of work resumption" ao seu fundo de seguro de saúde.

## Notificar outras instituições

**Companhia de seguros**



Adicione o seu filho ao seu seguro de hospitalização e de família.

**Cuidados infantis**



Dessa forma, poderão ter em conta a chegada do seu filho.

**Kind & Gezin ou ONE**



Se ainda não a tiverem contactado.

**Empregador**

## Mais algumas dicas

**Licença ou pausas para amamentação**

Dependendo da duração do seu dia de trabalho, tem direito a uma ou duas pausas de meia hora por dia para amamentar ou bombear.

**Consulte os seus direitos de licença parental**

Estão disponíveis várias opções, desde a licença a tempo inteiro até uma redução de trabalho de 1/10.

**Reembolsos do seguro de saúde**

Verifique as despesas que estão cobertas, como cuidados de maternidade, assistência ao domicílio, fisioterapia perinatal, etc.

**Uma recuperação tranquila**

Algumas sessões de fisioterapia pós-natal podem melhorar a sua recuperação e bem-estar.



**Abra esta lista de verificação na aplicação "My Parentia"**

Desta forma, terá sempre a lista de verificação à mão.

Descarregue a aplicação "My Parentia" na App Store ou na Google Play Store.