

Lista kontrolna: co zrobić w trakcie ciąży

Jesteś w ciąży? Gratulacje! Przed narodzinami dziecka załatw następujące sprawy.



Gdy tylko dowiesz się, że jesteś w ciąży



Znajdź żłobek lub nianię

Żłobki często mają długie listy oczekujących, więc zarezerwuj miejsce wcześniej.



Poinformuj swoją kasę chorych

Prześlij zaświadczenie lekarskie z terminem porodu.



Powiadom pracodawcę

Zrób to jak najszybciej, najpóźniej 7 tygodni przed terminem porodu, aby zabezpieczyć się przed zwolnieniem.



Jeśli Twoja praca wiąże się z ryzykiem dla Ciebie lub Twojego dziecka, pracodawca może Cię tymczasowo zwolnić z obowiązków lub dostosować Twoje zadania. Nazywa się to „zwolnieniem profilaktycznym” (profylactisch verlof).



Złóż wniosek o pomoc domową lub opiekę położniczą

Pomoc domowa może pomóc przy lekkich pracach domowych, a pielęgniarka położnicza może również pomóc w opiece nad dzieckiem. Można złożyć wniosek za pośrednictwem kasy chorych lub centrum opieki położniczej.

Podczas ciąży



Złóż wniosek o becikowe

Pamiętaj, aby złożyć wniosek o zapomogę z tytułu urodzenia dziecka (tzw. becikowe). Jest to jednorazowe świadczenie wypłacane kobietom w ciąży – jedno ze świadczeń wypłacanych na dzieci. Złóż wniosek w czasie ciąży, aby otrzymać becikowe już na dwa miesiące przed przewidywaną datą porodu.



Uznanie dziecka

Nie jesteście w związku małżeńskim? Możecie oficjalnie uznać dziecko przed porodem, aby ustanowić prawne relacje rodzicielskie obojga rodziców. Zróbcie to w urzędzie gminy, przynosząc ze sobą zarówno zaświadczenie o ciąży, jak i oba dowody osobiste.





Skontaktuj się z położną

Położna może zapewnić wsparcie podczas ciąży, porodu i rekonwalescencji poporodowej. Zapewnia opiekę medyczną i służy radą. Znajdź położną w swojej okolicy za pośrednictwem ginekologa, vbov.be (Flandria) lub sage-femme.be (Walonia/Bruksela).



Złóż wniosek o urlop macierzyński

Jako pracownik masz prawo do 15 tygodni urlopu macierzyńskiego – rozpoczynającego się od 6. do 1. tygodnia przed porodem i trwającego co najmniej do 9. tygodnia po porodzie. Jeśli prowadzisz własną działalność gospodarczą, otrzymasz 12 tygodni urlopu macierzyńskiego, z czego 3 tygodnie są obowiązkowe (co najmniej 1 tydzień przed porodem i 2 tygodnie po).



Zaplanuj urlop rodzicielski

Przypomnij partnerowi, aby złożył na czas wniosek o urlop ojcowski. Oboje rodzice mogą również ubiegać się o urlop rodzicielski po porodzie.

Kilka dodatkowych wskazówek



Możesz podróżować pierwszą klasą w pociągu



Zaświadczenie lekarskie pozwala bezpłatnie podwyższyć klasę do pierwszej podczas ostatnich czterech miesięcy ciąży. Uwaga: Musisz posiadać ważny bilet na podróż drugą klasą.



Ważne numery telefonów



Zapisz w telefonie numery do swojego ginekologa, położnej, szpitala itp.



Przenośny fotelik samochodowy



Warto spróbować zamontować fotelik jeszcze przed narodzinami



Ciepłe posiłki



Ugotuj i zamroź kilka posiłków na powrót do domu z małym dzieckiem!



Bracia i siostry



Zorganizuj wcześniej opiekę nad rodzeństwem – na czas porodu i po nim.



Otwórz tę listę kontrolną w aplikacji My Parentia

Dzięki temu będziesz mieć ją zawsze pod ręką. Pobierz aplikację My Parentia z App Store lub Google Play.