

Списък със стъпки: какво да направите по време на бременността си

Чакате дете? Поздравления! Не забравяйте да се погрижите за тези важни административни задачи преди раждането на бебето.



В момента, в който разберете, че сте бременна



Изберете детско заведение или бавачка

Често списъците с чакащи за детски заведения са дълги, затова е нужно да си запазите място навреме.



Информирайте своя здравноосигурителен фонд

Изпратете медицинска бележка и информация за очакваната дата на термина.



Уведомете работодателя си

Направете го възможно най-скоро, най-късно 7 седмици преди термина, за да си гарантирате закрила срещу уволнение.



Ако работата Ви е свързана с рискове за Вашето бебе, работодателят може временно да Ви освободи от работа или да адаптира служебните Ви задължения. Това се нарича „превантивно освобождаване от работа“ (prophylactisch verlof).



Кандидатствайте за домашни грижи или грижи за родилката

Така можете да получите помощ за леки домакински задължения, а медицинската сестра на родилката може да помогне и с грижите за бебето. Можете да кандидатствате през здравноосигурителния си фонд или през специализиран център за грижи за родилката.

По време на бременността



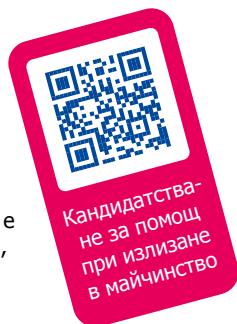
Кандидатстване за помощ при излизане в майчинство

Не забравяйте да кандидатствате за помощ при излизане в майчинство. Това е еднократна сума, която получавате, когато очаквате дете, като тя е част от детските надбавки. Подайте заявление по време на бременността, за да я получите цели два месеца преди датата на термина.



Припознаване на детето

Нямате сключен брак? Можете да припознаете детето официално преди раждането за установяване на законни родителски права и за двамата родители. За да го направите, трябва да отидете в общината и да носите със себе си медицинска бележка за бременността и личните карти и на двамата родители.



Кандидатстване за помощ при излизане в майчинство



Свържете се с акушерка

Акушерката може да Ви помага по време на бременността, раждането и възстановяването след него. Тя извършва проследяването на здравословното Ви състояние и Ви дава насоки. Можете да откриете акушерка във Вашия район с помощта на Вашия гинеколог, уебсайта vbov.be (за Фландрия) или уебсайта sage-femme.be (за Валония/Брюксел).



Подайте заявление за отпуск по майчинство

Служителите имат право на 15 седмици отпуск от майчинство, който започва между 6 седмици и 1 месец преди раждането и продължава най-малко 9 седмици след него. Ако сте самонаето лице, имате право на 12 седмици отпуск по майчинство, като от тях задължителни са 3 седмици (най-малко 1 седмица преди раждането и 2 седмици след него).



Планирайте отпуска за отглеждане на дете

Напомнете на партньора си да подаде навреме заявление за отпуск за отглеждане на дете. И двамата родители могат да подадат заявление за отпуск за отглеждане на дете след раждането.

Още няколко съвета



Можете да пътувате в първа класа във влаковете



С медицинската бележка можете да пътувате в първа класа без доплащане през последните четири месеца от бременността си. Внимание: Трябва да разполагате с валиден билет за втора класа.



Важни телефонни номера



Запазете номерата на своя гинеколог, акушерка, болнично заведение и др. в телефона си.



Преносимо столче за кола



Добра идея е да монтирате столчето още по време на бременността.



Топла храна



Пригответе и замразете готвени ястия за момента, в който се приберете вкъщи с бебето!



Други деца



Уредете предварително грижите за останалите си деца по време на раждането и след него.



Отворете този списък със стъпки в приложението „My Parentia“

По този начин той ще Ви е винаги под ръка. Изтеглете приложението „My Parentia“ от App store или Google Play Store.