

Check-list : les démarches durant la grossesse

Enceinte ? Félicitations ! Prenez le temps de réfléchir aux tâches administratives que vous devez accomplir avant la naissance de votre bébé.



Dès la confirmation de votre grossesse



Cherchez un milieu d'accueil

Les crèches ont souvent une longue liste d'attente, entamez vos recherches bien à temps.



Informez votre mutuelle

Transmettez-lui une attestation médicale avec la date prévue de votre accouchement.



Informez votre employeur

Le plus tôt possible, mais au plus tard 7 semaines avant la date d'accouchement prévue, vous serez ainsi protégée contre le licenciement.



Si votre métier présente des risques pour vous ou votre bébé, votre employeur peut vous écarter du travail ou adapter vos tâches (c'est ce qu'on appelle le congé prophylactique).



Demandez un petit coup de pouce

Demandez les services d'une aide-ménagère pour vous reposer.
Si vous résidez en Flandre, vous pouvez aussi demander des soins de maternité (kraamzorg).

Pendant votre grossesse



Demandez votre prime de naissance

La prime de naissance* est une prime unique versée pour la naissance d'un enfant et fait partie des allocations familiales. Faites votre demande pendant votre grossesse, vous pourrez ainsi recevoir ce montant dès 2 mois avant la date prévue de l'accouchement.



Reconnaissez votre enfant

Vous n'êtes pas mariés ? Vous pouvez déjà reconnaître votre enfant avant sa naissance au service de l'État civil de votre commune pour officialiser le lien avec les deux parents. Pour ce faire, apportez-leur votre attestation de grossesse et vos cartes d'identité.



Sollicitez l'aide d'une sage-femme

Une sage-femme vous accompagne tout au long de votre grossesse, de l'accouchement et même après, offrant des conseils, une assistance pendant le travail et l'accouchement, ainsi qu'un soutien émotionnel précieux. Trouvez une sage-femme dans votre région via votre gynécologue ou sage-femme.be (entre autres).



Demandez votre congé de maternité

Vous êtes salariée ? Vous avez droit à 15 semaines de congé de maternité: votre congé commence au plus tôt 6 semaines et au plus tard 1 semaine avant l'accouchement, et prend fin min. 9 semaines après celui-ci. Vous êtes indépendante ? Vous avez droit à 12 semaines de congé de maternité dont 3 à prendre obligatoirement: min. 1 semaine avant l'accouchement et 2 semaines après celui-ci.



Pensez au congé de naissance

Rappelez à votre partenaire de demander son congé de naissance en temps utile. Les deux parents peuvent aussi bénéficier d'un congé parental après la naissance.

Encore quelques astuces



Les numéros de téléphone importants



Enregistrez les numéros importants dans votre téléphone: gynécologue, sage-femme, hôpital, ...



Testez le siège-bébé



Installez le siège-bébé au moins une fois avant le grand jour pour vous y habituer.



Préparez des repas



Préparez des repas à l'avance que vous glisserez dans le congélateur. Ils vous seront bien utiles après la naissance.



Les frères et sœurs



Pensez à confier vos autres enfants pour le grand jour.



Voyagez en 1ère classe



Vous avez le droit de voyager en train gratuitement en 1ère classe durant les 4 derniers mois de votre grossesse. Ayez simplement sur vous votre attestation médicale. (**Attention** : il vous faut néanmoins un titre de transport valable pour la 2ème classe).



Ouvrez cette check-list dans l'application 'My Parentia'

Vous aurez ainsi toujours cette check-list à portée de main. Téléchargez l'application 'My Parentia' dans l'App store ou Google Play store.