

# Lista di controllo: cose da fare durante la gravidanza

Sei incinta? Congratulazioni! Assicurati di occuparti di questi importanti compiti amministrativi prima dell'arrivo del tuo bambino o bambina.



## Appena scoperta la gravidanza



### Trova un asilo nido o una tata

Gli asili nido hanno spesso lunghe liste d'attesa, quindi prenota il posto in anticipo.



### Informa la tua cassa sanitaria

Presenta il certificato medico con la data presunta del parto.



### Avvisa il tuo datore di lavoro

Fallo il prima possibile, al più tardi 7 settimane prima della data presunta del parto, per garantire la protezione contro il licenziamento.



Se il tuo lavoro comporta rischi per te o per il tuo bambino o bambina, il tuo datore di lavoro può sospenderti temporaneamente o assegnarti ad altre mansioni. Si tratta del cosiddetto "congedo preventivo" (profylactisch verlof).



### Richiedi un aiuto domestico o l'assistenza alla maternità

Un aiuto domestico può aiutarti a svolgere i lavori domestici leggeri, un'infermiera di maternità può assistere anche nella cura del bambino. Puoi fare domanda attraverso la tua cassa sanitaria o un centro di competenza per l'assistenza alla maternità.

## Durante la gravidanza



### Richiedi l'indennità per i nuovi nati

Assicurati di richiedere l'indennità per i nuovi nati. Si tratta di un importo una tantum che si riceve quando si aspetta un figlio e fa parte degli assegni familiari. Fai domanda durante la gravidanza per riceverlo già due mesi prima della data presunta del parto.



### Riconoscimento del bambino

Non siete sposati? Potete riconoscere ufficialmente il bambino o bambina prima della sua nascita per stabilire la filiazione legittima per entrambi i genitori. Per farlo, recatevi presso il vostro Comune e portate con voi il certificato di gravidanza e la carta d'identità di entrambi i genitori.





## Contatta un'ostetrica

Un'ostetrica può sostenerti durante la gravidanza, il parto e la ripresa post-partum. Fornisce assistenza medica e informazioni. Trova un'ostetrica vicino a te tramite il/la tuo/a ginecologo/a, vbov.be (Fiandre) o sage-femme.be (Vallonia/Bruxelles).



## Richiedi il congedo di maternità

Le lavoratrici hanno diritto a 15 settimane di congedo di maternità, a partire da 6 settimane fino a 1 settimana prima del parto, seguite da almeno 9 settimane dopo il parto. Se sei una lavoratrice autonoma, hai diritto a 12 settimane di congedo di maternità, di cui 3 obbligatorie (almeno 1 settimana prima del parto e 2 settimane dopo).



## Pianifica il congedo parentale

Ricorda al tuo partner di richiedere per tempo il congedo parentale. Entrambi i genitori possono richiedere il congedo parentale anche dopo la nascita.

## Altri suggerimenti



### È possibile viaggiare in prima classe sui treni



Con un certificato medico, potrai ricevere un upgrade gratuito in prima classe durante gli ultimi quattro mesi di gravidanza. Attenzione: è necessario un biglietto di seconda classe valido.



### Numeri di telefono importanti



Memorizza i numeri di ginecologo/a, ostetrica, ospedale, ecc. nel tuo telefono.



### Seggiolino auto



Potresti provare a installare il seggiolino già durante la gravidanza



### Pasti caldi



Cucina e congela alcuni pasti per quando tornerai a casa con il tuo piccolo o piccola!



### Fratelli e sorelle



Organizza in anticipo l'assistenza per gli eventuali fratellini o sorelline, durante e dopo il parto.



**Apri la lista di controllo nell'applicazione "My Parentia"**

Avrai la lista di controllo a portata di mano. Scarica l'applicazione "My Parentia" dall'App store o dal Google Play Store.