

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.

parentia

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.