

Checklist: to do's tijdens de zwangerschap

Zwanger? Proficiat! Denk tijdens je zwangerschap ook even aan enkele administratieve to do's die je al in orde moet brengen voor de geboorte van je kindje.



Van zodra je zwanger bent



Crèche of onthaalmoeder zoeken

Crèches hebben vaak lange wachtlijsten, reserveer op tijd je plaatsje.



Verwittig je ziekenfonds

Bezorg hen je medisch attest met uitgerekende bevallingsdatum.



Verwittig je werkgever

Best zo snel mogelijk maar ten laatste 7 weken voor je bevalling, zo ben je beschermd tegen ontslag.



Indien je beroep risico's inhoudt voor jou of je baby, kan je werkgever je op non-actief zetten of je job inhoud tijdelijk aanpassen (dit noemt men profylactisch verlof).



Vraag huishoudhulp aan

Een huishoudhulp helpt je bij huishoudelijke taken en biedt praktische ondersteuning bij de zorg voor het gezin.

Tijdens je zwangerschap



Vraag je kraamgeld aan

Het kraamgeld is een eenmalig bedrag dat je krijgt wanneer je een kindje verwacht en is onderdeel van de kinderbijslag. Vraag je kraamgeld al aan tijdens je zwangerschap, zo ontvang je het al vanaf 2 maanden voor de vermoedelijke bevallingsdatum.



Kindje erkennen

Ongehuwd? Je kunt je kindje al voor de geboorte erkennen om de band met beide ouders officieel te maken. Dit doe je bij je gemeente, neem zeker het zwangerschapsattest en de identiteitskaarten van beide ouders mee.



Contacteer een vroedvrouw

Een vroedvrouw kan je begeleiden tijdens de zwangerschap en tijdens en na de bevalling. Ze volgt je medisch op en biedt ondersteuning. Vind een vroedvrouw in je buurt via o.a. je gynaecoloog, vbov.be of i-mens.be



Vraag je moederschapsrust aan

Werk je in loondienst? Dan heb je recht op 15 weken moederschapsrust: die start max. 6 en min. 1 week voor de bevalling, en duurt min. 9 weken na de bevalling. Ben je zelfstandige? Dan heb je recht op 12 weken moederschapsrust, waarvan je 3 weken verplicht opneemt: min. 1 week voor de bevalling en 2 weken erna.



Denk aan het geboorteverlof

Herinner je partner eraan om tijdig geboorteverlof aan te vragen. Beide ouders kunnen ook ouderschapsverlof genieten na de geboorte.

Nog enkele tips



Je mag in eerste klasse rijden met de trein



Op vertoon van je medisch attest krijg je gratis een upgrade naar eerste klasse tijdens de laatste vier maanden van je zwangerschap.



Belangrijke telefoonnummers



Sla de nummers van je gynaecoloog, vroedvrouw, ziekenhuis, ... op in je GSM.



Test je autostoeltje al eens



Installeer het autostoeltje al eens in je wagen, zo geraak je er al een beetje mee vertrouwd.



Warme maaltijden



Bereid al wat warme maaltijden die je invriest. Handig wanneer je thuis komt met je kleintje!



Opvang voor broers en zussen



Regel tijdig opvang voor eventuele broertjes en zusjes van je kleine spruit tijdens en na de bevalling.



Open deze checklist in de 'My Parentia' app

Zo heb je de checklist altijd bij de hand. Download de 'My Parentia' app in de App store of de Google play store.