

# Lista de verificação: a fazer durante a sua gravidez

Está grávida? Parabéns! Certifique-se que realiza estas importantes tarefas administrativas antes de o seu bebé chegar.



## Assim que souber que está grávida



### Encontre uma creche ou babysitter

As creches têm, com frequência, longas listas de espera, por isso reserve o seu lugar o mais cedo possível.



### Informe o seu fundo de seguro de saúde

Envie o seu certificado médico com a data prevista para o nascimento.



### Notifique o seu empregador

Faça-o o mais rapidamente possível, no máximo, 7 semanas antes da data prevista para o nascimento, para garantir a proteção laboral contra despedimento.



Se o seu trabalho envolve riscos para si ou para o seu bebé, o seu empregador pode suspender temporariamente ou ajustar as suas funções. Isto é chamado de "retirada preventiva" (verlof profylactisch).



### Solicite ajuda doméstica ou cuidados de maternidade

Uma ajuda doméstica pode ajudá-la com as tarefas domésticas leves, uma enfermeira de maternidade pode também ajudar com o cuidado do bebé. Pode realizar a solicitação através do seu fundo de seguro de saúde ou de um centro especializado em cuidados de maternidade.

## Durante a sua gravidez



### Candidate-se ao seu subsídio de maternidade

Certifique-se que se candidata ao subsídio de maternidade. Trata-se de um valor único que recebe quando está à espera de bebé e faz parte das prestações destinadas a crianças. Candidate-se durante a gravidez para o receber até dois meses antes da data prevista do nascimento do bebé.



### Reconhecimento do bebé

Não está casada? Pode reconhecer oficialmente o seu filho antes do nascimento para estabelecer uma paternidade de para ambos os pais. Faça isso no seu município e traga o certificado de gravidez e o documento de identificação de ambos os pais.





## Contacte uma parteira

Uma parteira pode apoiá-la durante a gravidez, o parto e a recuperação pós-parto. Disponibilizam acompanhamento médico e orientação. Encontre uma parteira perto de si através do seu ginecologista, vbov.be (Flandres) ou sage-femme.be (Valónia/Bruxelas).



## Candidate-se à licença de maternidade

Como empregada, tem direito a 15 semanas de licença de maternidade – entre 6 semanas e 1 semana antes do nascimento, seguida de, pelo menos, 9 semanas depois. Se trabalhar por conta própria, tem direito a uma licença de maternidade de 12 semanas, com 3 semanas obrigatórias (pelo menos 1 semana antes do nascimento e 2 semanas depois).



## Planeie a licença parental

Lembre ao seu parceiro que deve solicitar licença parental atempadamente. Ambos os pais também podem solicitar licença parental após o nascimento.

## Mais algumas dicas



### No comboio, pode viajar em primeira classe



Com um certificado médico, pode obter um upgrade gratuito para primeira classe durante os últimos quatro meses de gravidez. Atenção: Necessita de dispor de um bilhete válido de segunda classe.



### Números de telefone importantes



Guarde os números do seu ginecologista, parteira, hospital, etc. no seu telefone.



### Cadeirinha automóvel



Talvez deseje instalar a cadeirinha já durante a gravidez



### Refeições quentes



Cozinhe e congele algumas refeições para quando regressar a casa com o seu pequeno!



### Irmãos e irmãs



Providenciar cuidados infantis com antecedência para os irmãos, durante e depois do nascimento.



### Abra esta lista de verificação na aplicação “My Parentia”

Zo heb je de checklist altijd bij de hand. Descarregue a aplicação “My Parentia” na App Store ou na Google Play Store.

