

Lista de comprobación: trámites a realizar durante el embarazo

¿Estás embarazada? ¡Enhorabuena! Asegúrate de realizar estas gestiones administrativas tan importantes antes de la llegada de tu bebé.



En cuanto te quedes embarazada

Busca una guardería o una niñera

Las guarderías suelen tener listas de espera bastante largas, así que reserva tu plaza con tiempo.

Informa a tu caja de seguros de enfermedad

Presenta tu certificado médico con la fecha prevista de parto.

Informa a tu empleador

Hazlo lo antes posible, a más tardar 7 semanas antes de la fecha prevista del parto para conservar tu protección laboral contra el despido.



Si tu trabajo entraña riesgos para ti o para el bebé, tu empleador puede modificar tus tareas o interrumpir temporalmente tu actividad. Esta medida se conoce como «baja preventiva» (profylactisch verlof).

Solicitud de ayuda doméstica o atención durante el embarazo y el posparto

Una empleada del hogar puede ayudarte con tareas domésticas ligeras, y una enfermera de maternidad puede ayudarte con el cuidado del bebé. Puedes solicitar estas ayudas a través de tu caja de seguros de enfermedad o un centro especializado en maternidad.

Durante el embarazo

Solicitud de prestación por nacimiento

Asegúrate de solicitar tu prestación por nacimiento. Se trata de un importe único que se percibe durante el embarazo y que forma parte de las prestaciones familiares. Solicítalo durante el embarazo para recibirlo hasta dos meses antes de la fecha prevista del parto.



Reconocimiento del bebé

¿No estás casados? Podéis tramitar el reconocimiento de vuestro hijo antes del parto para establecer la filiación legal de ambos progenitores. Hazlo en tu municipio y lleva tanto el certificado de embarazo como la tarjeta de identidad de ambos progenitores.



Contacta con una matrona

La matrona puede ayudarte durante el embarazo, el parto y la recuperación posparto. Realiza el seguimiento del embarazo y ofrece orientación médica. Puedes buscar una matrona cerca de ti a través de tu ginecólogo, vbov.be (Flandes) o sage-femme.be (Valonia/Bruselas).



Solicita la baja por maternidad

Como trabajadora por cuenta ajena tienes derecho a 15 semanas de baja por maternidad, que pueden comenzar entre 6 semanas y 1 semana antes del parto, y continuar un mínimo de 9 semanas después. Si trabajas por cuenta propia, tienes derecho a 12 semanas de baja por maternidad, 3 de ellas obligatorias (al menos 1 semana antes del parto y 2 semanas después).



Planifica con antelación el permiso por nacimiento

Recuérdale a tu pareja que solicite a tiempo el permiso por nacimiento. También podéis solicitarlo ambos progenitores después del parto.

Algunos consejos más



Puedes viajar en primera clase en el tren



Presentando un justificante médico, puedes viajar en primera clase sin coste adicional durante los últimos cuatro meses del embarazo. Atención: Esta mejora solo es aplicable si tienes un billete válido de segunda clase.



Números de teléfono importantes



Guarda en tu teléfono los números de tu ginecólogo, matrona, hospital, etc.



Asiento portátil para el coche



Puedes intentar colocar el asiento durante el embarazo



Comidas calientes



Cocina y congela algunas comidas para cuando vuelvas a casa con tu bebé



Hermanos y hermanas



Organiza con antelación quién se encargará de los hermanos mientras estés en el hospital y después del parto.



Abre esta lista de comprobación en la aplicación «My Parentia»

Así, siempre tendrás a mano la lista de comprobación.

Descarga la aplicación «My Parentia» en App Store o Google Play Store.