

Kontrol listesi: hamilelik sırasında yapılması gerekenler

Hamile misiniz? Tebrikler! Bebeğiniz doğmadan önce bu önemli idari işlemleri mutlaka halledin.



Hamile kaldığınız anda



Bir kreş veya dadı bulun

Kreşlerin genellikle uzun bekleme listeleri vardır, bu nedenle yerinizi erkenden ayırtın.



Sağlık sigortası kurumunuza bildirimde bulunun

Beklenen doğum tarihinizi içeren tıbbi belgenizi iletin.



İşvereninize bildirimde bulunun

İşten çıkarılmaya karşı iş güvencenizi sağlamak için bu işlemi mümkün olduğunca erken, en geç doğum tarihinizden 7 hafta önce yapın.



İşiniz sizin veya bebeğiniz için risk içeriyorsa, işvereniniz sizi geçici olarak işten uzaklaştırabilir veya iş görevlerinizi değiştirebilir. Buna "önleyici izin" (profylactisch verlof) denir.



Ev işleri yardımı veya doğum bakımı için başvurun

Ev işlerinde size yardımcı olan kişi, hafif ev işlerinde size destek olabilir, doğum bakımı hemşiresi ise bebek bakımında size yardımcı olabilir. Bu başvuruyu sağlık sigortası fonunuz veya doğum bakımı uzmanlık merkezi aracılığıyla yapabilirsiniz.

Hamileliğiniz esnasında



Doğum yardımınız için başvuruda bulunun

Doğum yardımınız için başvuruda bulunduğunuzdan emin olun. Bu yardım, çocuk beklerken size verilen tek seferlik bir ödeneektir ve çocuk yardımı kapsamındadır. Bu yardımı doğum tarihinizden iki ay önce alabilmek için hamilelik esnasında başvurun.



Çocuğun tanınması

Evli değil misiniz? Doğumdan önce çocuğunuzu resmî olarak tanıyarak her iki ebeveynin de yasal ebeveynliğini sağlayabilirsiniz. Bu işlemi belediyenizde yapabilmek için hamilelik belgenizi ve her iki ebeveynin kimlik kartını yanınızda getirin.



Başlangıç
tutarınız için
başvuruda
bulununuz



Bir ebe ile iletişime geçin

Bir ebe hamilelik, doğum ve doğum sonrası iyileşme sürecinde size destek olabilir. Tıbbi takip ve rehberlik sağlarlar. Jinekoloğunuz aracılığıyla yakınınızdaki bir ebe bulun: vbov.be (Flaman Bölgesi) veya sage-femme.be (Valon Bölgesi/Brüksel).



Doğum izni için başvuruda bulunun

Çalışan olarak, doğumdan 6 hafta ila 1 hafta önce başlayan ve doğumdan sonra en az 9 hafta süren 15 haftalık doğum izni hakkınız bulunmaktadır. Serbest meslek sahibiyseniz, 12 haftalık doğum izni hakkınız vardır ve bunun 3 haftası zorunludur (doğumdan en az 1 hafta önce ve doğumdan sonra 2 hafta olmak üzere).



Ebeveyn izni için planlama yapın

Eşinize, ebeveyn izni için zamanında başvuruda bulunmasını hatırlatın. Her iki ebeveyn de doğumdan sonra ebeveyn izni başvurusunda bulunabilir.

Diğer tavsiyeler



Trenlerde birinci sınıfta seyahat edebilirsiniz



Tıbbi raporla, hamileliğinizin son dört ayında birinci sınıfa ücretsiz geçiş yapabilirsiniz. Dikkat: Bunun için geçerli bir ikinci sınıf bilete ihtiyacınız vardır.



Önemli telefon numaraları



Jinekoloğunuzun, ebenizin, hastanenizin vs. numaralarını telefonunuza kaydedin.



Taşıyabilir araba koltuğu



Hamilelik sırasında koltuğu kurmayı deneyebilirsiniz.



Sıcak yemekler



Bebeğinizle eve döndüğünüzde hemen yiyebileceğiniz yemekleri önceden pişirip dondurun!



Kardeşler



Doğum sırasında ve sonrasında kardeşler için çocuk bakımı ayarlayın.



Bu kontrol listesini "My Parentia" uygulamasında açın.

Böylece kontrol listesi her zaman elinizin altında olur.

"My Parentia" uygulamasını App Store veya Google Play Store'dan indirin.