

قائمة المراجعة: المهام التي يجب عليك القيام بها أثناء الحمل

parentia

هل أنت حامل؟ تهانينا! احرص على الاهتمام بهذه الإجراءات الإدارية المهمة قبل ولادة طفلك.

بمجرد أن تصبحين حاملاً

ابحثي عن حضانة أو جليسة أطفال ☒

غالباً ما يكون لدى الحضانات قوائم انتظار طويلة، لذا اجزي مكاناً مبكراً.

أبلغني الجهة المسؤولة عن تأمينك الصحي ☒

قدمي شهادتك الطبية مع تاريخ الولادة المتوقع.

أبلغني صاحب العمل لديك ☒

إفعلي ذلك في أقرب وقت ممكن، على الأقل قبل تاريخ الولادة المتوقع بـ 7 أسابيع، لضمان الحماية الوظيفية من الفصل من العمل.

التقدم بطلب للحصول على مساعدة منزلية أو الرعاية عند الولادة ☒

يمكن أن تساعدك المساعدة المنزلية في المهام المنزلية البسيطة، ويمكن لمرضة الولادة المساعدة في رعاية الطفل أيضاً. يمكنك التقدم بطلب عبر الجهة المسؤولة عن تأمينك الصحي أو عبر مركز خبراء رعاية الأمومة والطفولة.

خلال حملك

تقدمي بطلب للحصول على إعانة الأمومة ☒

تؤكد من أن نتقدمي بطلب للحصول على إعانة الأمومة. إنه مبلغ يتم الحصول عليه مرة واحدة عند الحمل وهو جزء من مساعدات الطفل. تقدمي بالطلب أثناء الحمل للحصول عليه قبل شهرين من تاريخ الولادة المتوقع.

نسب الطفل ☒

أأست متزوجة؟ يمكنك إثبات نسب طفلك رسمياً قبل الولادة لإثبات النسب القانوني لكلا الوالدين. إفعلي ذلك في مقر بلديتك وأحضري معك شهادة الحمل وبطاقة الهوية لكلا الوالدين.

إذا كانت وظيفتك محفوفة بالمخاطر عليك أو على طفلك، فيمكن لصاحب العمل إما أن يوقفك عن العمل مؤقتاً أو يجري تعديلات على واجبات وظيفتك. ويسمى هذا "الانسحاب الوقائي" (profylactisch verlof).



تقدمي بطلب
للحصول على
إعانة الأمومة

تواصل مع قابلة



يمكن للقابلة دعمك أثناء الحمل والولادة وأثناء فترة النفاس. فهم يوفر الدعم والإرشاد الطبي. ابحثي عن قابلة بالقرب منك من خلال طبيب أمراض النساء الخاص بك أو vbov.be (فلاندرز) أو sage-femme.be (والونيا/بروكسل).

تقدمي بطلب الحصول على إجازة الوضع



يحق لك كوظيفة الحصول على إجازة وضع مدتها 15 أسبوعاً - تبدأ من 6 أسابيع إلى أسبوع واحد قبل الولادة، ثم 9 أسابيع على الأقل بعدها. إذا كنتِ تعملين لحسابك الخاص، ستحصلين على إجازة وضع مدتها 12 أسبوعاً، مع 3 أسابيع إلزامية (أسبوع واحد على الأقل قبل الولادة وأربع أسابيع بعدها).

الاستعداد لإجازة الوالدين



دعري شريكك بالتقدم بطلب للحصول على إجازة الوالدين في الوقت المناسب. يمكن لكلا الوالدين أيضاً التقدم بطلب للحصول على إجازة الوالدين بعد الولادة.

المزيد من النصائح

يمكنك الحصول على ترقية مجانية إلى الدرجة الأولى باستخدام شهادة طبية خلال الأشهر الأربعة الأخيرة من الحمل.
تنبيه: أنت بحاجة إلى تذكرة درجة ثانية سارية المفعول.



يمكنك السفر بالدرجة الأولى على متن القطار



احتفظي بأرقام طبيب أمراض النساء والقابلة والمستشفى وما إلى ذلك في هاتفك



أرقام هواتف مهمة



قد ترغبين في محاولة تركيب المقعد بالفعل أثناء الحمل



مقعد السيارة المحمول



اطهي بعض الوجبات وقومي بتجميدها لتناولها عند عودتك إلى المنزل مع طفلك الصغير



وجبات الطعام الدافئة



رتبي مسبقاً أمور رعاية الأطفال للأشقاء أثناء الولادة وبعدها.



الإخوة والأخوات



افحي قائمة المراجعة de ze في تطبيق «My Parentia»

Zo heb je de checklist altijd bij de hand. حملي تطبيق «My Parentia» من App Store

و Google play

