Vous attendez un bébé ?

Voici ce que vous devez savoir.



Avoir un enfant, ça change la vie. En plus d'une foule de merveilleux moments, vous pouvez aussi vous attendre à de nombreuses formalités administratives. Cette check-list récapitule pour vous toutes les démarches, étape par étape.

helan Mutualité libre

Vous êtes enceinte ? Ou sur le point d'adopter ? Félicitations !
Une période pleine de surprises vous attend. Votre famille qui s'agrandit, ça a de nombreuses répercussions sur votre vie. Vous aurez aussi de nombreuses questions pratiques et formalités administratives à régler. Grâce à cette liste, nous vous aidons à ne rien oublier. Attention : certains points sont différents selon que vous soyez employée ou indépendante. Pensez par exemple au nombre de jours de congé de maternité. N'hésitez pas à consulter notre site pour obtenir toutes les informations relatives à votre situation.

1. Avant la grossesse

☐ **Assurance hospitalisation** — **0 - 6 mois**

Vous attendez l'accouchement avec impatience, ou plutôt avec appréhension ? Veillez dans tous les cas à ne pas devoir vous faire de souci quant à la facture. Sans assurance hospitalisation, les frais d'accouchement peuvent vite grimper. Souscrivez à une assurance avant le début de votre grossesse. Sinon, les remboursements seront limités. Le stage d'attente après l'affiliation est de 3 mois. Pour le remboursement des frais d'hospitalisation liés à une grossesse, un stage d'attente de 9 mois après l'affiliation est d'application.

☐ **Acide folique** — **Avant votre grossesse**

L'acide folique est important pour le développement sain de votre enfant. C'est pourquoi il est préférable de commencer à prendre un supplément avant votre grossesse. Grâce à Helan, vous bénéficiez d'un remboursement allant jusqu'à 30 euros par année civile pour l'achat d'acide folique.

☐ **Dépistage des porteurs génétiques** — **Avant votre grossesse**

Le dépistage des porteurs génétiques permet d'examiner avant la grossesse si vous et votre partenaire présentez un risque accru d'avoir un enfant atteint d'une maladie héréditaire. Grâce à une prise de sang, le test examine 1700 gènes liés à plusieurs maladies héréditaires. Vous recevrez un remboursement allant jusqu'à 300 euros de la part de Helan pour cela.

Saviez-vous que...

... le choix d'accoucher dans une chambre individuelle ou commune peut avoir une influence sur le choix de votre assurance hospitalisation ? Et que l'aide maternelle est aussi partiellement remboursée par Hospitalia Care et Plus ?

Tous les avantages en un coup d'oeil

- ☐ Sage-femme
- ☐ Kinésithérapie pré- et postnatale
- ☐ Remboursement du ticket modérateur pour les enfants
- ☐ Intervention pour l'aide maternelle
- ☐ Prime de naissance
- ☐ Réduction à la Boutique de Soins Helan et un cadeau gratuit
- ☐ Bouger avec les Moving Moms chez JIMS
- ☐ Garde à domicile d'un enfant malade
- ☐ Service de garderie Bsit
- ☐ Prise en charge psychologique en ligne via BloomUp
- ☐ Santé du périnée
- ☐ Entretien informatif avec nos conseillers en grossesse
- ☐ Prime d'allaitement et conseils de spécialistes en lactation
- ☐ Tire-lait via la Boutique de soins Helan

2. Début de grossesse

☐ **Protection de la maternité et congé de maternité** — **0 - 3 mois**

Informez votre employeur de votre grossesse. Vous bénéficierez ainsi d'une protection contre le licenciement, le travail de nuit, etc. De quoi vous permettre de dormir sur vos 2 oreilles – tant que vous le pouvez. Pour profiter des 15 semaines légales de congé de maternité, remettez à votre employeur un certificat médical précisant la date d'accouchement présumée.

☐ **Garde d'enfants** — **0 - 3 mois**

Une crèche ou un(e) accueillant(e) à domicile proche de chez vous – ça facilite tellement la vie. Entamez vos recherches à temps et prévoyez une visite. Convaincue ? Inscrivez votre enfant tout de suite s'il y a de la place. Saviez-vous que nous proposons aussi un service de garde d'enfants ? **Consultez www.helancreches.be pour plus d'informations.** De plus, en tant que membre de Helan, vous bénéficiez d'un remboursement sur la facture pour l'utilisation de langes dans les Crèches Helan, et ce jusqu'à 200 euros par enfant.

☐ **Sage-femme** — **0 - 3 mois**

Avant et après l'accouchement, les connaissances et le soutien d'une sage-femme sont loin d'être superflus. Il s'agit d'une aide bienvenue, en plus de celle de votre médecin. Songez ainsi au suivi médical de votre grossesse, à une aide pour l'allaitement, à la pesée de votre bébé, aux soins des plaies,... **Les frais d'une sage-femme sont remboursés par l'assurance maladie légale.**



Vous souhaitez en savoir plus ?

Jetez un œil sur **www.helan.be/arrivee-de-bebe/**. Vous pouvez aussi vous y inscrire à la newsletter pour les nouveaux parents. Ainsi, vous ne raterez aucune information.

Entretien informatif avec nos conseillers en grossesse

Des questions sur le congé de maternité, les avantages complémentaires ou tout autre sujet en lien avec l'arrivée de votre bébé ? Nous sommes là pour vous. Planifiez un entretien informatif avec nos conseillers en grossesse sur www.helan.be/rendez-vous. Votre conseiller·ère en grossesse passera tout en revue avec vous, de A à Z, lors de cet entretien.

3. Pendant votre grossesse

☐ **Gynécologue** — **12 semaines**

Une première échographie à 12 semaines, une autre à 20 semaines, de nombreux contrôles intermédiaires, … Ces examens sont essentiels pour surveiller votre santé et celle de votre enfant. Sans oublier le test PNI, si important. Vos visites chez le gynécologue sont remboursées par l'assurance maladie légale.

☐ **Dentiste** — **13 semaines**

Croyez-le ou non, mais des dents saines réduisent le risque de naissance prématurée. Les gingivites, surtout, sont à éviter à tout prix. Mais les caries peuvent aussi avoir une influence négative sur la santé de votre enfant. Prévoyez donc une visite chez le dentiste, avant la grossesse ou après 13 semaines.



Saviez-vous que…

… les enfants jusqu'à l'âge de 3 ans sont couverts gratuitement par l'assurance soins dentaires Dentalia Up de leurs parents ? Ainsi, si votre enfant tombe et s'abîme les dents à la maison, à la crèche ou à l'école, vous ne devez pas vous inquiéter pour les frais dentaires élevés.

☐ **Kinésithérapie** — **4 mois**

Un bon kiné aidera votre corps à faire face aux nombreux changements qu'il traverse. En combinaison avec les exercices respiratoires qu'il vous proposera, c'est la préparation idéale à l'accouchement. Demandez une prescription à votre gynécologue et ne ratez pas les 9 séances de kinésithérapie pré ou postnatale, qui vous sont remboursées !

Vous avez une assurance hospitalisation chez Helan ? Dans ce cas, vous bénéficiez de remboursements supplémentaires pour des séances de kinésithérapie avant et après votre hospitalisation. **Consultez les conditions de votre assurance Hospitalia.**

☐ **Layette pour bébé** — **5 mois**

Vous pouvez obtenir un code de réduction de 50% dès votre 5ème mois de grossesse, pour un maximum de 150 euros par enfant. Vous pouvez ainsi acheter vos produits préférés dans la Boutique de soins Helan. Découvrez dans la section 'Maman et enfant' notre gamme de produits de soins ou de jeux éducatifs. De plus, vous recevrez lors de votre commande un cadeau gratuit d'une valeur de 30 euros. Le code reste valable jusqu'à 2 ans après la naissance.

☐ **Allocation de naissance (Startbedrag en Région flamande)** — **5,5 mois**

Petits enfants… frais importants. L'allocation de naissance unique (Startbedrag en Région flamande) que vous pouvez recevoir à partir du 7ème mois de grossesse, est donc la bienvenue. Faites-en la demande auprès de l'un des cinq organismes de paiement, comme **MyFamily** par example.

Saviez-vous que…

… vous bénéficiez d'une réduction pour les Moving Moms chez JIMS ? Un programme d'entrainement pendant votre grossesse ou après votre accouchement. (www.helan.be/moving-moms-jims)

☐ **Aide maternelle** — **6 mois**

A partir d'un mois avant votre accouchement et jusqu'à 3 mois après, vous avez droit , en tant que membre de la Mutualité Helan, à un un remboursement de 5 euros par heure, avec maximum de 150 euros par parent affilié pour une aide maternelle. Pour donner un bain à votre bébé pendant que vous vous reposez, vous aider dans vos tâches ménagères et bien plus encore. Nous vous conseillons de faire la demande pour une aide maternelle lors de votre sixième mois de grossesse. Sinon, les temps d'attente peuvent durer longtemps. **Introduisez votre demande auprès d'Helan Aide maternelle sur www.helanaidematernelle.be.**

Si vous êtes affiliée à Hospitalia Care ou Hospitalia Plus, vous avez droit à une aide maternelle pendant 7 jours supplémentaires. Consultez les conditions de votre assurance.

☐ **Vaccination contre la coqueluche** — **7 mois**

Si vous vous faites vacciner contre la coqueluche durant votre grossesse, votre bébé naît avec des anticorps. Il est ainsi correctement protégé jusqu'au moment de sa propre vaccination. Il est aussi recommandé de faire vacciner toutes les personnes qui sont fréquemment en contact avec votre enfant.

Vous pouvez obtenir un vaccin contre la coqueluche gratuitement auprès de votre médecin traitant. De plus, Helan vous rembourse jusqu'à 25 euros par an pour les vaccins reconnus, ne faisant pas l'objet d'une intervention par l'assurance maladie légale, et sur présentation d'une attestation BVAC de votre pharmacien.

☐ **Congé de maternité** — **7,5 mois**

Vous avez droit à 15 semaines de congé de maternité en tant que salariée ou demandeuse d'emploi et à 12 semaines en tant qu'indépendante. Pour demander vos indemnités, nous avons besoin, au plus tôt 6 semaines avant la date présumée de l'accouchement, d'un certificat médical précisant la date présumée de l'accouchement, et ultérieurement de l'attestation de naissance de l'enfant. Transmettez-nous ces documents très aisément sur **Mon Helan.**

☐ **Reconnaissance de l'enfant** — **7,5 mois**

Si vous êtes cohabitants de fait ou légaux, vous devrez en tant que père ou co-parent reconnaître officiellement votre enfant. Il est préférable de le faire avant la naissance, afin d'éviter que les deux parents ne doivent faire la déclaration de naissance ensemble. Ce qui n'est pas évident pour une maman qui vient d'accoucher. Vous êtes marié(e)s ? Dans ce cas, votre partenaire bénéficie automatiquement de tous ses droits en tant que père ou mère, et il n'est pas nécessaire d'effectuer à l'avance les démarches pour cette reconnaissance, afin que votre partenaire puisse introduire la déclaration de naissance.

Aide gratuite pour les mamans indépendantes

Un coup de pouce supplémentaire en tant que maman indépendante. Vous reprenez le travail en tant que maman indépendante ? Dans ce cas, vous bénéficiez de 105 heures gratuites d'aide à la maternité par le biais du fonds d'assurance sociale.

4. Après la naissance

☐ **Déclaration de naissance** — **1 - 2 semaines**

Dans l'euphorie qui suit l'accouchement, on l'oublierait presque. La naissance de votre enfant doit être officiellement déclarée auprès de l'état civil de la commune où il est né. Dans certains hôpitaux, un guichet est spécialement prévu à cet effet. Vous évitez ainsi un trajet jusqu'à la maison communale.

☐ **L'acte de naissance et l'inscription à la mutualité** — **1 - 2 semaines**

Vous avez l'acte de naissance ? Transmettez-le nous sur **www.helan.be/dossier-naissance**, afin que nous puissions directement nous occuper de l'inscription de votre enfant, de votre prime de naissance et de vos indemnités.

La prime de naissance s'élève à 150 euros par parent affilié. Votre enfant est également inscrit chez Helan ? Une fois l'inscription réalisée, vous recevrez automatiquement des vignettes à son nom. La carte ISI+ suivra un mois plus tard.

Vous n'avez pas fait de demande durant votre grossesse pour le code de réduction sur votre layette pour bébé (50% de réduction dans la Boutique de soins Helan) ? Vous recevez alors celui-ci automatiquement par e-mail après déclaration de la naissance. Vous pouvez utiliser le code de réduction jusqu'à 2 ans après la naissance. Vous recevrez de plus un cadeau gratuit d'une valeur de 30 euros lors de votre commande.

☐ **Congé de naissance** — **1 - 2 semaines**

En tant que père ou co-parent salarié, vous avez droit à 20 jours de congé de naissance. Vous devez les prendre dans 4 mois après la naissance. Les 3 premiers jours sont payés par votre employeur, les 17 jours restants par la mutualité.

☐ **Kinésithérapie postnatale** — **3 semaines**

Vous n'avez pas profité de (toutes) vos séances de kinésithérapie avant votre accouchement ? C'est le moment de le faire. Votre périnée deviendra votre meilleur ami ! Faites le test en ligne gratuitement sur thepelvicfloor.be.

☐ **Première visite médicale** — **1 mois**

Demandez un Dossier médical global (DMG) à votre médecin traitant pour votre enfant. Vous recevrez alors une fois par mois le remboursement de l'ensemble des tickets modérateurs de vos consultations médicales auprès de médecins traitants ou spécialistes. Une franchise de 30 euros pas année civile est d'application. Cet avantage prend fin une fois que votre enfant atteint l'âge de 7 ans.

☐ **Congé parental** — **1 mois**

Vous souhaitez consacrer davantage de temps à votre famille juste après votre congé de maternité ou plus tard ? Jusqu'aux 12 ans de votre enfant, les parents biologiques, le parent qui a reconnu l'enfant ou les parents adoptifs peuvent prendre un congé parental.
Vous trouverez plus d'informations concernant les différentes possibilités sur **www.helan.be/conge-parental/**

☐ **Congé et pauses d'allaitement** — **1 mois**

Vous n'y pensez pas encore pour le moment, mais le temps viendra de reprendre le travail. Vous allaiterez encore à ce moment-là ? Discutez avec votre employeur de la possibilité de prendre un congé d'allaitement. Sachez qu'il s'agit souvent d'un congé sans solde et qu'il peut donc être plus intéressant de prendre un congé parental.
En tant qu'employée du secteur privé, vous avez droit à des pauses d'allaitement indemnisées par la mutualité jusqu'à 9 mois après la naissance.

Saviez-vous que...

...vous pouvez facilement louer ou acheter un tire-lait grâce à la Boutique de soins Helan ? Notre stock est limité, n'attendez donc pas trop longtemps !

☐ **Allocations familiales (Le Groeipakket en Région flamande)** — **1 mois**

Vous avez déjà demandé la prime de naissance ou percevez déjà des allocations familiales pour l'un de vos enfants ? Dans ce cas, vous recevrez automatiquement celles de votre nouveau-né. Un montant est versé mensuellement pour chaque enfant.

☐ **Remboursement de votre facture d'accouchement** — **2 - 3 mois**

Vous avez opté pour un accouchement à l'hôpital ? La facture doit alors être envoyée à votre assureur. Si vous avez une assurance hospitalisation chez Helan, transmettez-nous la demande d'intervention, ainsi que les preuves nécessaires. Pour plus d'informations, consultez notre site.

Vous avez opté pour un accouchement à domicile ? Notre assurance hospitalisation prévoit un forfait lors d'une demande d'intervention accompagnée des preuves nécessaires de votre accouchement à domicile. Vous avez également droit à des remboursements de la part de Hospitalia Assist, à condition de les introduire dans les 30 jours après la naissance, et d'être assurée à Hospitalia Care ou Plus. Les demandes peuvent être faites par téléphone au 02 560 47 86.

☐ **Bsit, service de garde d'enfants** — **3 mois**

Bsit est une app pratique qui vous permet de trouver en quelques clics une solution de confiance pour faire garder vos enfants près de chez vous. Le partage et la collaboration sont à la base de Bsit. Vous y trouvez facilement les baby-sitters préférées de vos amis ou connaissances et un système d'évaluation vous permet de confier vos enfants l'esprit tranquille. **En tant que client de la Mutualité Helan ou de Helan Crèches, vous bénéficiez d'une réduction chez Bsit.**

☐ **Baby-sitter à domicile enfant malade**

Votre enfant est soudainement malade et vous devez travailler ? Grâce à Helan, une baby-sitter professionnelle est mise à votre disposition dans les 48 heures. Vous pouvez utiliser un maximum de 10 jours de baby-sitting par an et par enfant. Et cela vous coûtera à peine 3 euros de l'heure.

Helan Mutualité libre, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - 0411.696.011 - RPM Antwerpen - www.helan.be - E.R. Tom Coolen - Février 2026

Les avantages et services mentionnés sont réservés aux clients de Helan Onafhankelijk ziekenfonds en règle de paiement ponctuel des cotisations mutualistes. Helan Onafhankelijk ziekenfonds, agent d'assurances (n° OCM 5006c) pour "MLOZ Insurance", la SMA des Mutualités Libres, RPM Bruxelles (422.189.629, reconnue sous le n° OCM 750/01 pour les branches 2 et 18). Vous trouverez les fiches d'info et les conditions générales de chaque produit sur www.helan.be/SMA. Le droit belge est d'application sur le contrat d'assurance. Le contrat est conclu sans limite de temps. En cas de réclamation, vous pouvez vous adresser au service de médiation de Helan sur www.helan.be/vosimpressions ou à l'Ombudsman des Assurances (www.ombudsman.as). Si vous souhaitez davantage d'informations à propos de l'affiliation à ce/ces produit(s), vous pouvez vous adresser à la mutualité.