

Baby op komst?

Dit moet je weten



Een kindje krijgen, zet je wereld op z'n kop. Naast ontelbare mooie momenten, komen er ook heel wat administratieve dingen op je af. Met deze checklist neem je die stap voor stap vast.

Ben je zwanger? Of ga je een kindje adopteren? Proficiat!

Er breekt ongetwijfeld een periode vol verrassingen aan. Een gezinsuitbreiding heeft een grote invloed op je leven. En er komt ook heel wat bij kijken, zowel praktisch als administratief. We helpen je graag met deze lijst, zodat je niets over het hoofd ziet. Opgelet: sommige zaken zijn net iets anders voor werknemers als voor zelfstandigen. Denk maar aan het aantal weken moederschapsverlof. Raadpleeg zeker onze website voor alle informatie die op jouw situatie betrekking heeft.

1. Voor je zwangerschap

Hospitalistieverzekering

- 6 maanden

Kijk je halsreikend uit naar de bevalling, of is het eerder met een bang hartje? Zorg er in elk geval voor dat je niet ongerust moet zijn voor de bijhorende factuur. Zonder hospitalistieverzekering kunnen de kosten voor een bevalling hoog oplopen. Sluit je verzekering af vóór je zwanger bent. Anders gelden er beperkingen op terugbetalingen*. De wachttijd na aansluiting bedraagt 6 maanden. Die periode kan ingekort of geschrapt worden als je overstapt van een gelijkwaardige ziekenfondsverzekering.

Wist je dat...

...de keuze om te bevallen in een een- of meerpersoonskamer kan meespelen bij de keuze van jouw hospitalistieverzekering? En dat via Hospitalia Medium en Plus ook kraamzorg deels wordt terugbetaald?

2. Net zwanger

Moederschapsbescherming en moederschapsverlof

0 - 3 maanden

Breng je werkgever op de hoogte van je zwangerschap. Zo geniet je van moederschapsbescherming tegen ontslag, nachtwerk, enz. Zo kan jij – voor zolang het nog duurt – op beide oren slapen. Om als werknemer van jouw wettelijke 15 weken moederschapsverlof te kunnen genieten, bezorg je je werkgever een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum.

Kinderopvang

0 - 3 maanden

Een kinderdagverblijf of onthaalouder vlakbij jou in de buurt – dat maakt het leven zoveel eenvoudiger. Start tijdig je zoektocht en plan een bezoek in. Overtuigd? Schrijf je kindje meteen in als er plaats is. Wist je trouwens dat ook wij kinderopvang aanbieden? **Neem een kijkje op www.helankinderopvang.be.**

Vroedvrouw

0 - 3 maanden

Voor én na de bevalling zijn de kennis en ondersteuning van een vroedvrouw geen overbodige luxe. Een extra paar helpende handen, bovenop die van je arts. Denk maar aan de medische opvolging van je zwangerschap, hulp bij de borstvoeding, wegen van je kindje, wondzorg, ... **Via de wettelijke ziekteverzekering krijg je de kosten van een vroedvrouw terugbetaald.**



Op zoek naar meer informatie?

Neem zeker een kijkje op www.helan.be/baby-op-komst. Ook inschrijven op de handige nieuwsbrief voor kersverse ouders doe je daar. Zo ben je altijd mee.

Infogesprek zwangerschap

Vragen over je moederschapsrust, extra voordelen of iets anders met het oog op de komst van je baby? We zijn er voor je. Vraag je 'Infogesprek zwangerschap' aan via [Mijn Helan](http://MijnHelan). Jouw adviseur neemt alles met je door tijdens een afspraak, van a tot z.

3. Tijdens je zwangerschap

Gynaecoloog

12 weken

De eerste echo op 12 weken, een tweede uitgebreide echo op 20 weken, tal van tussentijdse controles,... Ze zijn oh zo belangrijk om jouw gezondheid en die van jouw kindje te monitoren. En dan is er nog die cruciale NIP-test. De wettelijke ziekteverzekering voorziet de terugbetalingen voor je bezoek aan de gynaecoloog.

Tandarts

13 weken

Geloof het of niet, maar als jij gezonde tanden hebt, heb je een verlaagd risico op vroeggeboorte. Het is vooral uitkijken voor tandvleesontstekingen. Maar ook tandbederf kan een negatieve invloed hebben op de gezondheid van jouw kindje. Plan dus zeker een bezoek in aan de tandarts, vóór je zwangerschap of na 13 weken.

Wist je dat...

...kinderen tot 4 jaar gratis mee aansluiten bij de Dentalia Plus tandverzekering van de ouders? Wanneer je kindje thuis, in de opvang of op school op zijn of haar tandjes zou vallen, hoef jij je alvast geen zorgen te maken over hoge tandartskosten.



Kinesithérapie

4 maanden

Met de juiste kine help je je lichaam omgaan met de vele veranderingen die het doormaakt. In combinatie met de ademhalingsoefeningen die je er krijgt, is het de ideale voorbereiding op je bevalling. Vraag een voorschrift aan de gynaecoloog en laat die 9 sessies pre- of postnatale kinesithérapie die je terugbetaald krijgt dus niet schieten.

Heb je een hospitalisatieverzekering via Helan? Dan kan je rekenen op extra terugbetalingen voor kinesithérapie voor en na je ziekenhuisopname. **Check zeker de voorwaarden van je Hospitalia-verzekering.**

Startbedrag

5 maanden

Kleine kindjes... grote kosten. Het eenmalige Startbedrag van € 1.167,33 per kind is dus mooi meegenomen. Vraag het Startbedrag aan bij één van de vijf uitbetalers, zoals MyFamily of Parentia. Je ontvangt het bedrag vanaf 2 maanden voor de geboorte.

Kraamzorg

6 maanden

Vanaf 1 maand voor je bevalling tot 3 maanden nadien heb je als klant van Helan ziekenfonds recht op een terugbetaling van 5 euro per uur, met een maximum van 150 euro voor kraamzorg. Om je baby een badje te geven terwijl jij even rust, om je te helpen bij huishoudelijke taken en zoveel meer. Kraamzorg vraag je best al aan als je 6 maand zwanger bent. Anders kan de wachttijd oplopen. **Doe dit via Helan Kraamzorg op www.helankraamzorg.be.**

Heb je Hospitalia Medium of Hospitalia Plus, dan heb je recht op nog eens 7 dagen extra kraamzorg. Check zeker de voorwaarden van je verzekering.

Vaccinatie kinkhoest

7 maanden

Wanneer jij je tijdens de zwangerschap laat vaccineren tegen kinkhoest, wordt je baby geboren met antistoffen. Zo is hij goed beschermd tot het moment dat hij hiervoor zelf wordt ingeënt. Ook alle anderen die frequent in contact komen met jouw kindje laten zich best vaccineren.

Helan betaalt je tot 25 euro per jaar terug voor erkende vaccinaties.

Moederschapsverlof

7,5 maanden

Je hebt recht op 15 weken moederschapsrust. Om je uitkering aan te vragen, hebben we ten vroegste 6 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum een medisch getuigschrift nodig met vermelding van de vermoedelijke bevallingsdatum, en later ook het geboortecertificaat van je kindje. Bezorg ons deze documenten heel eenvoudig via [Mijn Helan](http://MijnHelan.be).

Huishoudhulp

Iets zegt ons dat je je handen vol zal hebben, na je bevalling. Daarom krijg je tot 1 jaar na de geboorte 4 x 4 uur poets- en strijkhulp via Helan Huishoudhulp. Onze poetsvrouw ontfermt zich met veel plezier over het huishouden terwijl jij geniet van je kleine spruit.

Meer hulp nodig? Vraag extra hulp in huis aan via www.helanhuishoudhulp.be.

4. Na de geboorte

Geboorteaangifte

1 - 2 weken

Je zou het in de euforie na de bevalling nog vergeten. Je kindje moet officieel aangegeven worden bij de burgerlijke stand van de gemeente waar het geboren is. In sommige ziekenhuizen is hiervoor een apart loket voorzien. Dat bespaart je een tripje naar het gemeentehuis.

Wist je dat...

... feitelijk en wettelijk samenwonenden beiden aanwezig moeten zijn om erkenning van de baby aan te vragen? Zijn jullie getrouwd, dan heeft je partner automatisch al zijn/haar rechten als vader of meemoeder.

Geboorteaakte en inschrijving kind ziekenfonds

1 - 2 weken

Heb je de geboorteaakte in handen? Bezorg ze ons via www.helan.be/geboortedossier, zodat wij je uitkering in orde kunnen brengen. Vanaf dan geniet je ook van de geboortepremie van 150 euro per ouder die is aangesloten bij Helan Ziekenfonds.

Vergeet niet om ook je kindje in te schrijven bij je ziekenfonds en krijg bovenop de geboortepremie tot 50% korting op babyartikelen bij Helan Zorgwinkel met een maximum van 150 euro korting. Na de inschrijving ontvang je automatisch kleefzegels en een maand later volgt de ISI+ kaart. Heb je bijkomende verzekeringen? Dan wordt je kleintje daarin automatisch mee opgenomen.

Geboorteverlof

1 - 2 weken

Als loontrekkende vader of meeouder heb je recht op 15 dagen geboorteverlof. Deze dien je op te nemen binnen de 4 maand na de geboorte. De eerste 3 dagen worden betaald door je werkgever. Voor de overige 12 dagen kan je een uitkering krijgen van het ziekenfonds.

Postnatale kinesitherapie

3 weken

Maakte je voor je bevalling nog geen gebruik van (al) je sessies pre- of postnatale kine? Dan heb je die nu nog te goed. Je bekkenbodemspier wordt je nieuwe beste vriend ;-)



Borstvoedingsverlof en -pauzes

1 maand

Nog even niet aan denken nu, maar de tijd komt dat je weer aan het werk gaat. Geef je op dat moment nog borstvoeding? Bespreek met je werkgever de mogelijkheid om borstvoedingsverlof te nemen. Weet dat dit in vele gevallen onbetaald verlof is, en dat het dus interessanter kan zijn om ouderschapsverlof op te nemen.

Als werknemer in de privésector heb je tot 9 maanden na de geboorte recht op borstvoedingspauzes die vergoed worden door je ziekenfonds.

Ouderschapsverlof

1 maand

Wil je meteen na je moederschapsverlof of later meer tijd nemen voor je gezin? Tot je kindje 12 jaar is, kunnen de biologische ouders, de ouder die het kind erkend heeft of de adoptieouders beiden ouderschapsverlof opnemen. De verschillende mogelijkheden vind je op www.vlaanderen.be/ouderschapsverlof

Groeipakket, de nieuwe naam voor kinderbijslag

1 maand

Vroeg je reeds het Startbedrag aan, of ontvang je al een Groeipakket voor één van jouw kindjes, dan krijg je automatisch ook het Groeipakket voor je pasgeborene. Het maandelijkse basisbedrag is 169,79 euro voor elk kind geboren vanaf 1 januari 2019.

Bsit Kinderoppasdienst

3 maanden

Bsit is een handige app waarmee je in enkele kliks een betrouwbare oppas vindt bij jou in de buurt. 'Delen en samenwerken' ligt aan de basis van het Bsit-systeem. Je vindt eenvoudig de favoriete sitters terug van je vrienden of netwerk en sitters ontvangen ratings zodat je je kinderen met een gerust hart achterlaat. Als klant van Helan Ziekenfonds of Helan Kinderopvang krijg je korting bij Bsit.