

Bébé arrive?

# 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.

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.

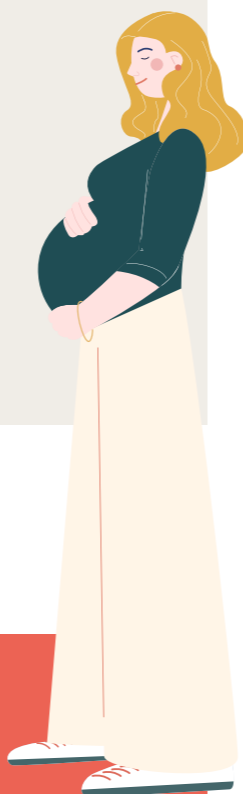
Le stage d'attente après l'affiliation est de 6 mois. Pour le remboursement des frais d'hospitalisation liés à une grossesse, un stage d'attente de 9 mois après l'affiliation est d'application.

### 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 Medium 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
- Garde à domicile d'un enfant malade
- Service de garderie Bsit
- Ligne d'écoute
- Santé du périnée



## 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.helancrèches.be](http://www.helancrèches.be) pour plus d'informations.

### 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/](http://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 en cours de 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 votre entretien «Conseils pour futurs parents» sur [www.helan.be/rendez-vous](http://www.helan.be/rendez-vous). Votre conseiller passera tout en revue avec vous, de A à Z, lors d'un rendez-vous.

## 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.

### 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](http://MyFamily) par exemple.

### 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.

### 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 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](http://www.helanaidematernelle.be).

Si vous êtes affiliée à Hospitalia Medium 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.

Helan vous rembourse jusqu'à 25 euros par an pour les vaccins reconnus sur présentation d'une attestation BVAC de votre pharmacien, et sans intervention de l'assurance médicale obligatoire.

### 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](http://MonHelan).

### 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'oublie 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](http://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.](#)

## Première visite médicale

1 mois

Demandez à votre médecin traitant un DMG pour votre enfant, afin de ne pas devoir payer de ticket modérateur. Attention, ceci n'est pas valable chez un spécialiste ou un pédiatre.

## 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/](http://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 Medium 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.**