

Bébé est annoncé ?

# 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. Une famille qui s'agrandit, ça a de nombreuses répercussions sur votre vie. Vous aurez aussi quantité de 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 avec votre situation.

## 1. Avant la grossesse

### Assurance hospitalisation

- 6 mois

Vous attendez l'accouchement avec impatience ou 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 s'envoler. Souscrivez à une assurance avant le début de votre grossesse. Sinon, les remboursements seront limités\*.

Le délai d'attente après l'affiliation est de 6 mois. Cette période peut être raccourcie ou supprimée si vous aviez déjà une assurance comparable, conclue auprès d'une mutualité.

#### 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 ?

## 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 pourrez. Pour profiter des 15 semaines légales de congé de maternité, remettez à votre employeur un certificat médical précisant la date d'accouchement présumée.

### Accueil des 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 d'accueil des enfants ?

Consultez le site [www.helancreches.be](http://www.helancreches.be).

### 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/bebe-est-annonce](http://www.helan.be/bebe-est-annonce). 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 repos de maternité, les avantages complémentaires ou tout autre sujet en lien avec l'arrivée de votre bébé ? Nous sommes là pour vous.

Demandez votre 'entretien informatif de grossesse' sur [Mon Helan](http://MonHelan). 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.

### 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 4 ans sont couverts gratuitement par l'assurance soins dentaires Dentalia Plus 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.



### 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.

### Allocation de naissance (Startbedrag en Région flamande)

5 mois

Petits enfants... frais élevés. L'allocation de naissance unique (Startbedrag en Région flamande) de 1.167,33 euros par enfant est donc la bienvenue. Faites-en la demande auprès d'un des cinq organismes de paiement, comme MyFamily ou Parentia. Vous percevez le montant à partir de 2 mois avant la naissance.

### Aide maternelle

6 mois

A partir d'un mois avant votre accouchement et jusqu'à 3 mois après, vous avez droit à 30 heures d'aide maternelle. Pour donner un bain à votre bébé pendant que vous vous reposez, vous aider dans vos tâches ménagères et bien plus encore. 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 25 euros par an pour les vaccins reconnus.

### Congé de maternité

7,5 mois

Vous avez droit à 15 semaines de repos de maternité. 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://www.helan.be).

### Aide-ménagère

Quelque chose nous dit que vous serez fort occupée après votre accouchement. C'est pourquoi vous bénéficiez jusqu'à 1 an après la naissance de 4 x 4 heures d'aide-ménagère et de repassage grâce à Helan Aide-ménagère. Notre aide-ménagère se fera un plaisir de s'occuper de votre ménage pendant que vous profiterez de votre petit bout.

**Besoin d'un supplément d'aide ? Demandez une aide à domicile sur [www.helanaidemenagere.be](http://www.helanaidemenagere.be).**

## 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.

#### Saviez-vous que...

... les cohabitants de fait et légaux doivent tous 2 être présents pour reconnaître le bébé ? Si vous êtes mariée, votre partenaire bénéficie automatiquement de ses droits en tant que père ou coparente.

### 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 constituer votre dossier d'indemnités. Vous bénéficierez aussi de la prime de naissance de 150 euros par parent affilié à la Mutualité Helan.

N'oubliez pas d'inscrire votre enfant à la mutualité, et profitez, en plus de la prime de naissance, d'une réduction jusqu'à 50% sur des articles pour bébé à la Boutique de soins Helan. Vous bénéficiez d'une remise maximale de 150 euros. Une fois l'inscription réalisée, vous recevrez automatiquement des vignettes à son nom. La carte ISI+ suivra un mois plus tard. Si vous avez des assurances complémentaires, l'enfant y sera repris automatiquement.

### Congé de naissance

1 - 2 semaines

En tant que père ou coparent salarié, vous avez droit à 15 jours de congé de naissance. Vous devez les prendre dans les 4 mois suivant la naissance. Les 3 premiers jours sont payés par votre employeur. Pour les 12 jours restants, vous pouvez bénéficier d'indemnités payées 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. Vos muscles pelviens seront vos nouveaux meilleurs amis ;-)



### Congé et pauses d'allaitement

1 mois

Vous n'y pensez pas encore pour le moment, mais le temps viendra de reprendre le travail. Arrêtez-vous d'allaiter ? Parlez 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.

### Congé parental

1 mois

Vous souhaitez consacrer davantage de temps à votre famille juste après votre congé de maternité ou plus tard ? Jusqu'à 12 ans de l'enfant, les parents biologiques, le parent qui a reconnu l'enfant ou les parents adoptifs peuvent prendre un congé parental. Vous trouverez les différentes possibilités sur [www.onem.be/fr/documentation/feuille-info/t19](http://www.onem.be/fr/documentation/feuille-info/t19)

### 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. En Région flamande, le montant de base mensuel s'élève à 169,79 euros pour chaque enfant né à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2019.

### 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.**