



# Baby op komst

**LM staat je bij voor,  
tijdens en na je  
zwangerschap!**

[www.lm.be](http://www.lm.be)



# Inhoud

<b>Tijdens de eerste zwangerschapsmaanden</b>	<b>4</b>
De gezondheid van de zwangere vrouw	4
Aan het werk	6
Raadplegingen bij je gynaecoloog of vroedvrouw	7
Vervoer	7
<b>Van de 6<sup>de</sup> maand tot de geboorte</b>	<b>8</b>
Startbedrag	8
Geboortepremie	8
Denk nu al aan de opvang van je kind	8
Oefeningen voor de bevalling	9
<b>De geboorte</b>	<b>10</b>
Ziekenhuis- en bevallingskosten	10
Moederschapsrust	11
Je uitkering	13
Vaderschapsverlof/geboorteverlof	15
<b>Na de geboorte</b>	<b>16</b>
Geboorteaangifte	16
Kinderbijslag	16
Borstvoedingsverlof	17
Borstvoedingspauzes	19
Adoptieverlof	19
Andere voordelen en diensten	20
<b>Informatie van je ziekenfonds</b>	<b>24</b>

# Inleiding

Je bent zwanger? Proficiat! Je hebt waarschijnlijk tal van vragen. Want de geboorte van een kindje is een belangrijke gebeurtenis en vraagt de nodige voorbereiding.

Tijdens de zwangerschap en na de geboorte moet je heel wat administratieve stappen ondernemen. We lichten een aantal van deze stappen kort toe.

Om het je gemakkelijk te maken, is de informatie in deze brochure ingedeeld volgens de evolutie van je zwangerschap.

De werknemers van de openbare diensten komen niet aan bod. Wij raden hen aan contact op te nemen met hun personeelsdienst als zij vragen hebben rond zwangerschap.

Voor meer informatie en voor de bedragen van de premies en uitkeringen kun je terecht op onze website [www.lm.be](http://www.lm.be).



# Tijdens de eerste zwangerschapsmaanden

## De gezondheid van de zwangere vrouw

### Vaccinatie en zwangerschap

Vaccinatie vóór de zwangerschap, tijdens de zwangerschap of na de bevalling is noodzakelijk voor een vroege bescherming van de baby. Een goed gevaccineerde, toekomstige moeder beschermt immers niet alleen zichzelf, maar ook haar ongeboren baby.

Door je te laten vaccineren, vermijd je dat je ziek wordt tijdens de zwangerschap, met mogelijke complicaties. Daarnaast vermijd je hierdoor ook dat je kort na de geboorte een besmettelijke ziekte zou doorgeven aan je baby. Bespreek daarom vaccinaties tijdig met je arts als je zwanger bent of wilt worden.

### De zwangerschapscontroles

Het is belangrijk dat je je zwangerschap medisch laat begeleiden. Je lichaam en je kindje ondergaan gedurende de zwangerschap namelijk een hele evolutie.

De arts gaat je medische voorgeschiedenis na en voert een aantal **algemene onderzoeken** uit, zoals je bloeddruk meten, een bloed- en een urineonderzoek uitvoeren en je gewicht bepalen.

Tijdens het **gynaecologisch onderzoek** controleert de arts onder andere de baarmoederhals.

Om de groei en de evolutie van de baby te volgen maakt de arts een **echografie**. In totaal krijg je per zwangerschap een (gedeeltelijke) terugbetaling voor drie echografieën (1 per 3 maanden).

Tijdens de eerste echografie (op  $\pm 12$  weken zwangerschap) meet de arts je baby en gaat hij na hoelang je al zwanger bent. Daarnaast preciseert hij de vermoedelijke bevallingsdatum, kijkt hij of je één of meerdere kindjes verwacht en controleert hij of er afwijkingen zijn. Op  $\pm 20$  weken gebeurt er een uitgebreid onderzoek naar de lichaamsdelen van de baby en spoort de arts ernstige afwijkingen op. Ten slotte controleert de arts op  $\pm 30$  weken de groei en ligging van het kindje, de moederkoek en het vruchtwater.

Na overleg met jou kan de arts een aantal **screeningstesten** uitvoeren, waaronder de tripletest. Aan de hand van deze test bepaalt de arts hoe groot de kans is dat je baby het Downsyndroom heeft. Daarnaast gaat deze test de kans na op een open rugge-  
tje. Tijdens de controles kun je ook **andere problemen** met je arts bespreken, zoals mis-selijkheid, vermoeidheid, bekkeninstabiliteit en andere ongemakken.

Vermijd contact met kinderen die rodehond hebben als je niet beschermd bent tegen deze ziekte. Als je niet beschermd bent tegen toxoplasmose vermijd je het best katten-uitwerpselen, eet je liefst geen rauw vlees en was je zorgvuldig alle groenten en fruit. Voor meer informatie kun je steeds bij je arts terecht.

Tijdens je zwangerschap kun je je ook laten opvolgen door je huisarts of een vroedvrouw. Informeer hiernaar bij je huisarts of bij een zelfstandige vroedvrouw bij jou in de buurt.

De ziekteverzekering betaalt de begeleiding van je zwangerschap door een vroedvrouw volledig terug.

## Je baby eet wat jij eet

Eet gezond en gevarieerd door voldoende groenten, fruit en volkoren graanproducten te eten. Vermijd alcohol, overmatig zoutgebruik en tabak. Roken is niet alleen slecht voor je eigen gezondheid, maar ook voor die van je kind. Je loopt onder andere het risico op een vroegtijdige bevalling, afwijkingen in de ontwikkeling van je baby en een kindje met een te laag lichaamsgewicht. Ook alcohol kan schadelijk zijn voor je kindje: alcohol zorgt voor een grotere kans op een miskraam, een vroeggeboorte of gezondheidsproblemen bij je opgroeiend kind.

Neem geen geneesmiddelen in die niet door je arts werden voorgeschreven.



## Borstvoeding

Het is aangeraden om je baby tijdens de eerste levensmaanden borstvoeding te geven. Borstvoeding beschermt je kind namelijk tegen ziektes en bevordert een snelle genezing van je baarmoederhals.

Voor advies in verband met de voeding van je baby kun je terecht bij een vroedvrouw of lactatiekundige. Dat is een vroedvrouw, verpleegkundige of arts met een specialisatie in borstvoeding.



## Aan het werk

Zodra je zeker weet dat je zwanger bent, breng je je werkgever zo snel mogelijk op de hoogte. Je bent verplicht om ten laatste 7 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum je werkgever in te lichten. Ben je zwanger van meer dan één kindje, dan moet je je werkgever ten laatste 9 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum op de hoogte brengen. Je brengt je werkgever op de hoogte door hem een medisch attest af te geven.

### Bescherming van zwangere vrouwen op het werk

Om zwangere vrouwen te beschermen tegen een ongezonde werkomgeving bestaan enkele maatregelen:

- je mag geen ongezonde werkzaamheden uitvoeren;
- je mag geen overuren presteren;
- je bent beschermd tegen ontslag zodra je je werkgever op de hoogte hebt gebracht;
- in sommige situaties mag je geen nachtarbeid uitvoeren.

Is je werkomgeving niet geschikt voor zwangere vrouwen? Dan kan je werkgever je aangepast werk geven. De mogelijkheid bestaat ook dat je moet stoppen met werken. In dit geval krijg je een uitkering van je ziektefonds als je aan de uitkeringsvoorwaarden voldoet. Voor meer informatie kun je terecht op [www.lm.be](http://www.lm.be).

## Raadplegingen bij je gynaecoloog of vroedvrouw

De komst van een baby dient met de beste zorgen te worden omringd. Een tijdig en regelmatig medisch toezicht is echt noodzakelijk. Hiervoor kun je onder andere terecht bij je behandelende arts, gynaecoloog of vroedvrouw.

**Tip:** na de bevalling is het mogelijk dat je last krijgt van ongemakken of dat je je niet helemaal goed in je vel voelt. Aarzel dan niet om deze problemen met je arts of vroedvrouw te bespreken.



Daarnaast biedt Kind & Gezin gezinsondersteuning aan:

- infosessies 'Kind op komst' voor aanstaande ouders;
- raadplegingen als steun voor zwangere vrouwen met specifieke problemen zoals alleenstaande moeders, ongewenste zwangerschap en vrouwen in moeilijke omstandigheden.

Meer informatie vind je in de regionale kantoren van Kind & Gezin of op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be).

## Kan ik naar de gynaecoloog tijdens de werkuren?

Als je zwanger bent, mag je naar je gynaecoloog of vroedvrouw gaan tijdens de werkuren. Dit heeft geen invloed op je loon. Verwittig je werkgever op voorhand en hou er rekening mee dat hij een medisch attest kan opvragen.

## Vervoer

Als je met de trein reist, mag je tijdens de 4 laatste maanden van je zwangerschap met een vervoersbewijs 2<sup>de</sup> klas in 1<sup>e</sup> klas reizen zonder extra kosten. Bij controle toon je een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum. Meer informatie over verplaatsingen met de auto of vliegtuigreizen vind je op [www.lm.be](http://www.lm.be).

# Van de 6<sup>de</sup> maand tot de geboorte

## Startbedrag

De bekende 'kinderbijslag' onderging een grondige hervorming. Sinds 1 januari 2019 past elke regio in België zijn eigen systeem van kinderbijslag toe. Vanaf nu is het niet langer je werkgever maar jijzelf die bepaalt bij welk kinderbijslagfonds je je aansluit. Meer informatie kan je terugvinden op pagina 17 van deze brochure.

Je ontvangt in het nieuwe systeem een startbedrag bij de geboorte van je kind. Het bedrag is bepaald per regio en afhankelijk van je gezinssituatie. Exacte bedragen kan je terugvinden op [www.famifed.be](http://www.famifed.be).

Adoptieouders krijgen nog steeds een adoptiepremie. Deze dien je zelf aan te vragen via het kinderbijslagfonds.


Na de geboorte van je kind krijg je maandelijks een basisbedrag, als financiële ondersteuning bij de opvoeding. Hoe dit precies in zijn werk gaat, lees je ook op pagina 17 van deze brochure.

## Geboortepremie

Je ziekenfonds, sommige gemeente- of stadsbesturen, maar ook andere instellingen zoals vakbonden kennen premies toe bij de geboorte van een kindje. Informeer bij deze organisaties wat je moet doen om de premie te ontvangen.

## Denk nu al aan de opvang van je kind

Informeer op tijd naar kinderopvang want de plaatsen zijn beperkt. Vraag na of de kinderopvang een attest van toezicht heeft of een erkenning van Kind & Gezin. Indien dit het geval is, voldoet je kinderopvang aan bepaalde wettelijke voorwaarden.



**Opgelet:** niet elke kinderopvang heeft een attest van toezicht of erkenning van Kind & Gezin. Vraag ernaar!

De prijs voor kinderopvang is afhankelijk van de soort kinderopvang. Informeer hiernaar bij Kind & Gezin op [www.kindengezin.be](http://www.kindengezin.be) of bel naar de Kind & Gezin-lijn op het nummer



078 15 01 00, elke werkdag van 8u tot 20u.

De kostprijs van kinderopvang kun je aftrekken van je belastingen.

Surf naar **www.minfin.fgov.be** voor de voorwaarden. Je kunt ook bellen naar de infolijn van de Federale Overheidsdienst Financiën op het nummer 02 572 57 57.

## Oefeningen voor de bevalling

Het is belangrijk je bevalling lichamelijk en geestelijk voor te bereiden. Bepaalde oefeningen, alleen of in groep, kunnen je hierbij helpen. Partners zijn welkom om deze oefeningen bij te wonen.

Kies steeds voor oefeningen waar je je goed bij voelt. Tegenwoordig is er een ruime keuze aan oefeningen, zoals kinesitherapie, zwangerschapszwemmen en zwangerschapsyoga.

Je ziekenfonds komt tussen in de kostprijs van deze oefeningen. Contacteer je ziekenfonds of surf naar **www.lm.be**, rubriek 'voordelen en diensten' voor meer informatie.



# De geboorte

## Ziekenhuis- en bevallingskosten

Als je voor je bevalling wordt opgenomen in het ziekenhuis, dan moet je vooraf een opnameverklaring ondertekenen. Op dit document maak je dan vooraf een keuze tussen een eenpersoons-, tweepersoons- of een meerpersoonskamer. Kies je voor een eenpersoonskamer, dan mag het ziekenhuis je een aantal supplementen aanrekenen voor de artsen en de kamer. Kies je voor een kamer voor twee of meer personen, dan mag het ziekenhuis je geen supplementen aanrekenen voor de kamer. Als je arts 'geconventioneerd' is, dan mag het ziekenhuis je ook geen supplementen aanrekenen voor

je arts. Een arts is geconventioneerd als hij de RIZIV-conventie heeft ondertekend en hij akkoord gaat met de afgesproken tarieven.

**Opgelet:** als het nodig is voor je gezondheidstoestand dat je verblijft op een eenpersoonskamer, dan mag het ziekenhuis je geen supplementen aanrekenen. In deze situatie tellen de tarieven voor een tweepersoons- of een meerpersoonskamer. Ook als je een sociaal statuut hebt rekent het ziekenhuis je geen of verminderde supplementen aan. Informeer vooraf in het ziekenhuis of je supplementen moet betalen voor je kamer of je arts.



Wil je thuis bevallen? Bespreek dan alles goed vooraf met je arts en de vroedvrouw die je zwangerschap opvolgt en de bevalling begeleidt.

Iedere vrouw die een kindje krijgt, heeft recht op 5 dagen verzorging van een vroedvrouw na de bevalling. Bovendien kun je 7 keer een beroep doen op verzorging door een vroedvrouw tot je kindje 1 jaar oud is. De ziekteverzekering betaalt deze verzorging volledig terug.

Je ziekenfonds betaalt kraamhulp terug aan kersverse ouders. Informeer naar de tarieven bij je plaatselijk ziekenfonds. Kraamhulp houdt in dat je hulp krijgt in het huishouden en bij de verzorging van je kindje tijdens de eerste weken na de geboorte.

Voor vragen over ziekenhuistarieven en je ziekenhuisfactuur kun je terecht bij je plaatselijk ziekenfonds. Je krijgt er ook meer informatie over tarieven, terugbetalingen en het afsluiten van een hospitalisatieverzekering.

**Opgelet:** persoonlijke eisen aan ziekenhuizen, artsen of vroedvrouwen, zoals een raadpleging buiten de spreekuren, betaalt de ziekteverzekering niet terug.



## Moederschapsrust

Moederschapsrust is de totale rustperiode die je als (toekomstige) moeder kunt opnemen bij de geboorte van je baby. Tijdens deze periode kun je recht hebben op een uitkering van het ziekenfonds.

De moederschapsrust voor **werknemers** bestaat uit zwangerschapsverlof en bevallingsverlof. Zwangerschapsverlof neem je op voor je bevalling, bevallingsverlof erna.

- Het zwangerschapsverlof duurt 6 weken. Als je bevalt van meer dan 1 kindje kan dit op je verzoek 8 weken zijn.
- Het bevallingsverlof duurt 9 weken. Als je bevalt van meer dan 1 kindje kan dit op je verzoek 11 weken zijn.

Je bent niet verplicht om al je zwangerschapsverlof op te nemen voor de bevalling. 1 week van je zwangerschapsverlof moet je wel verplicht opnemen en dit onmiddellijk voor de vermoedelijke bevallingsdatum. Zwangerschapsverlof dat je niet opneemt, kun je na je bevalling opnemen als bevallingsverlof.

Je bent verplicht om 9 weken bevallingsverlof op te nemen, ook als je bevalt van meer dan één kindje.

De moederschapsrust voor werknemers bedraagt dus in principe 15 weken in totaal. Krijg je meer dan 1 kindje, dan kan dit 19 weken zijn.

Als je zwangerschapsverlof wilt nemen of als je van plan bent om een deel van je zwangerschapsverlof uit te stellen tot na je bevallingsverlof, contacteer dan je ziekenfonds.

Neem je na je bevalling een stuk van je zwangerschapsverlof op als bevallingsverlof? Dan kun je 2 weken van dit verlof spreiden over een langere periode van

maximaal 8 weken. Door de werkdagen te combineren met dagen bevallingsverlof kun je langzamerhand opnieuw gaan werken, volgens je eigen planning.

Voorwaarden:

- je neemt minstens 2 weken zwangerschapsverlof op als bevallingsverlof;
- ten laatste na 5 weken bevallingsverlof breng je je werkgever schriftelijk op de hoogte. Je geeft ook de planning van je verlofdagen mee.

Contacteer je ziekenfonds voor meer inlichtingen.



Deze regeling geldt ook als je **werkloos** bent. Breng het werkloosheidsbureau van de RVA op de hoogte, zodat ze bij een eventueel werkaanbod rekening kunnen houden met je zwangerschap. Stuur een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum naar je ziekenfonds.

Voor **zelfstandigen** bestaat een andere regeling:

- het zwangerschapsverlof duurt 3 weken. Je bent verplicht om hier 1 week van op te nemen;
- het bevallingsverlof duurt 9 weken. Als je bevalt van meer dan 1 kindje is dit 10 weken. Je bent verplicht om 2 weken bevallingsverlof op te nemen.

Voor zelfstandigen bedraagt de moederschapsrust dus maximaal 12 weken. Als je meer dan 1 kindje krijgt, dan is dit 13 weken. Deze periode kun je inkorten tot 3 weken: 1 week voor en 2 weken na de bevalling.

Als je je moederschapsrust inkort tot 3 weken, dan kun je je overige 9 weken spreiden over 38 weken na de geboorte. Je moet dit verlof per 7 dagen opnemen, maar dit kan eventueel ook halftijds. Als je halftijds aan de slag wilt gaan, moet je dit melden aan je ziekenfonds voor je je moederschapsrust aanvat. Zo kun je langzamerhand opnieuw aan de slag, volgens je eigen ritme.

Je bent als zelfstandige moeder niet verplicht om je volledige moederschapsrust op

te nemen. Als je een uitkering wilt ontvangen tijdens de moederschapsrust, dan mag je niet meer werken.

Surf naar **www.lm.be** voor meer informatie over deze specifieke situaties:

- Wat als ik vroeger of later beval dan verwacht?
- Wat gebeurt er als mijn kindje opgenomen wordt in het ziekenhuis?
- Wat als ik ziek ben voor de bevalling?
- Wat gebeurt er als ik mijn kindje verlies?
- Wat als ik in het ziekenhuis word opgenomen of als ik overlijdt?

## Je uitkering

Tijdens je zwangerschaps- en bevallingsverlof kun je een uitkering ontvangen van je ziekenfonds. Vraag steeds na bij je ziekenfonds of je recht hebt op een uitkering. Om de uitkering te krijgen bezorg je een attest aan je ziekenfonds voor je in zwangerschapsverlof gaat. Op dit attest noteert je arts de vermoedelijke bevallingsdatum en de begindatum van de moederschapsrust. Daarna stuurt je ziekenfonds jou en je werkgever een aantal documenten op die je ingevuld moet terugsturen.

Bezorg na de geboorte van je kind een geboorteattest aan je ziekenfonds. Op basis van dit document bepaalt het ziekenfonds het einde van je moederschapsrust. Vanaf het ogenblik dat je moederschapsrust eindigt, krijg je geen uitkering meer.

De eerste 30 dagen krijg je 82% van je bru-



toloon. Vanaf de 31<sup>ste</sup> dag krijg je 75% van je begremsd brutoloon. Begremsd wil zeggen dat er een wettelijke maximumgrens is. Overschrijdt je inkomen die grens, dan wordt de uitkering beperkt tot het grensbedrag. Je ontvangt je uitkering binnen de 30 dagen na het begin van het verlof. Daarna gebeurt dit telkens binnen de eerste 5 dagen na iedere maand.

Als je zelfstandige bent, krijg je wekelijks een uitkering van je ziekenfonds. Het bedrag van deze uitkering is forfaitair. Dit wil zeggen dat het bedrag vaststaat en voor iedere zelfstandige gelijk is. Als je je moederschapsrust halftijds opneemt, dan wordt je moederschapsuitkering gehalveerd.

## Vaderschapsverlof/ geboorteverlof

Is de vader een **werknemer**? Dan heeft hij recht op 10 dagen vaderschapsverlof. Dit verlof moet hij binnen de 4 maanden vanaf de geboorte opnemen. De eerste 3 dagen behoudt de vader zijn volledige loon. De daaropvolgende 7 dagen krijgt hij een uitkering van zijn ziekenfonds als hij daar recht op heeft (82% van het begremsde brutoloon). Begremsd wil zeggen dat er een wettelijke maximumgrens is. Overschrijdt je inkomen die grens, dan wordt de uitkering beperkt tot het grensbedrag. Dien je aanvraag in bij je werkgever en bij het ziekenfonds binnen de 4 maanden vanaf de geboorte.

Voor meeouders bestaat eenzelfde regeling, namelijk het geboorteverlof. Meeouders zijn de vrouwelijke werknemers die samenwonen met een partner die bevallen is. De meeouder moet wel aan een aantal voorwaarden voldoen om geboorteverlof te kunnen nemen. Contacteer je ziekenfonds voor meer informatie.

**Zelfstandigen** hebben sinds 1 mei 2019 recht op 10 dagen vaderschapsverlof. Contacteer je sociaal verzekeringsfonds voor meer informatie.

**Werklozen** hebben geen recht op vaderschapsverlof of geboorteverlof.



# Na de geboorte

## Geboorteaangifte

Je bent verplicht om je kind binnen de 15 dagen na de geboorte aan te geven bij de burgerlijke stand van de geboorteplaats. Als de 15<sup>de</sup> dag valt op een zaterdag, een zondag of een feestdag, dan heb je tijd tot de eerstvolgende werkdag. Zowel de vader, de moeder, beide ouders als iemand anders (aanwezig bij de bevalling) kan de aangifte doen. De vader kan enkel de aangifte alleen doen als hij het kind vooraf erkend heeft. Dit kun je doen door een akte van erkenning bij de burgerlijke stand te laten opstellen tijdens de zwangerschap.

Wat heb je hiervoor nodig: de identiteitskaart van beide ouders, het medisch geboortecertificaat, het trouwboekje (voor gehuwden) of de erkenningakte (voor samenwonenden als de partner het kindje al voor de geboorte erkend heeft). Niet-getrouwde koppels hebben een geboortecertificaat van de moeder, van de vader en een recent "getuigschrift van woonst" nodig.

De attesten die het gemeentehuis aflevert, heb je nodig voor de aanvraag van de kinderbijslag en voor de aangifte bij je ziekenfonds. Als de vader geen Belgische nationaliteit heeft, is er ook een attest nodig voor het consulaat of de ambassade van het land van herkomst.

Ook als je baby dood geboren wordt of als je een miskraam hebt nadat je 6 maand zwanger bent, moet je het kind aangeven. In dit geval kun je een voornaam geven, maar dit is niet verplicht.

## Kinderbijslag

De bekende 'kinderbijslag' onderging een grondige hervorming. Sinds 1 januari 2019 past elke regio in België zijn eigen systeem





van kinderbijslag toe. Vanaf nu is het niet langer je werkgever maar jijzelf die bepaalt bij welk kinderbijslagfonds je je aansluit.

Het nieuwe systeem rond kinderbijslag bestaat uit een startbedrag (het vroegere kraamgeld), een maandelijks basisbedrag en eventuele extra toelagen, bepaald per regio.

In **Vlaanderen** werd de kinderbijslag vervangen door '**het Groeipakket**'. Elk kind geboren vanaf 2019 krijgt een maandelijks basisbedrag van 163,20 euro per kind. Kinderen die voor 2019 zijn geboren, behouden hun huidige kinderbijslag. Sociale toelagen zijn vanaf nu afhankelijk van het gezinsinkomen en het aantal kinderen binnen een gezin. Om recht te hebben op het Groeipakket, moet je kind in Vlaanderen wonen. Meer informatie rond de aanvraagprocedure, actuele bedragen, uitzonderingen en extra toelagen vind je op [www.groeipakket.be](http://www.groeipakket.be)

In **Wallonië** geldt dat alle kinderen geboren voor 2020 hun huidige kinderbijslag behouden. Vanaf 2020 krijgen kinderen een maandelijks basisbedrag van 155 euro per kind van 0-17 jaar en 165 euro per kind van 18-24 jaar. Sociale toelagen zijn vanaf 2019 afhankelijk van het gezinsinkomen, het aan-

tal kinderen en de familiale situatie waarin het gezin zich bevindt. Meer informatie rond de aanvraagprocedure, actuele bedragen, uitzonderingen en extra toelagen vind je op [www.famifed.be](http://www.famifed.be) (selectie: Wallonië).

Voor **Brussel** dienen de modaliteiten in 2019 nog bepaald te worden. Wat wel al vaststaat is dat vanaf 2020 het nieuwe maandelijkse basisbedrag voor alle kinderen tussen de 140 en 170 euro per kind zal liggen, tenzij het oude systeem voordeliger was. Meer informatie vind je ook terug via [www.famifed.be](http://www.famifed.be) (selectie: Brussel).

## Borstvoedingsverlof

Ben je werkneemster en geef je borstvoeding? Dan kun je misschien borstvoedingsverlof nemen. Er bestaan 2 soorten borstvoedingsverlof:

- het **profylactisch borstvoedingsverlof**: de arbeidsarts kan je verplichten om dit verlof op te nemen om medische redenen. Je kunt tijdens deze periode een uitkering ontvangen van je ziekenfonds. Vraag na bij je ziekenfonds of je recht hebt op uitkeringen. Deze uitkering bedraagt 60% van het begrensde loon.



Begrensd wil zeggen dat er een wettelijke maximumgrens is. Overschrijdt je inkomen die grens, dan wordt de uitkering beperkt tot het grensbedrag;

- het **borstvoedingsverlof**: je kunt dit als werkneemster opnemen in onderling overleg met je werkgever. Sommige werkneemsters hebben er ook recht op via een cao (collectieve arbeidsovereenkomst). Je ontvangt geen uitkering tijdens deze periode. De duur is afhankelijk van de gemaakte afspraak of de inhoud van de cao.

## Borstvoedingspauzes

Als **werkneemster** heb je het recht om één- of tweemaal per dag gedurende een half uur het werk te onderbreken om borstvoeding te geven of om moedermelk af te kolven. Het aantal uren waarop je recht hebt, hangt af van het aantal uren dat je werkt per week. Je kunt een uitkering ontvangen voor deze borstvoedingspauzes. Vraag na bij je ziekenfonds of je recht hebt op uitkeringen. Voor meer informatie over borstvoedingspauzes neem je het best contact op met je personeelsdienst. Je hebt recht op borstvoedingspauzes tot je baby 9 maanden oud is. De uitkering bedraagt 82% van je bruto-uurloon.

## Adoptieverlof

Als je een kind adopteert, dan kun je adoptieverlof opnemen. Dit verlof moet beginnen

in de 2 maanden na de inschrijving van het kind in het bevolkingsregister van je gemeente.

Is het kind jonger dan 3 jaar, dan kun je maximaal 6 weken adoptieverlof opnemen. Is het kind ouder dan 3 jaar, dan is dat maximaal 4 weken. Voor kinderen ouder dan 8 jaar kun je geen adoptieverlof opnemen. Als je een kindje met een handicap van 66% adopteert, dan verdubbelen de periodes voor adoptieverlof. Tijdens het adoptieverlof heb je recht op een uitkering van je ziekenfonds. Vraag na bij je ziekenfonds of je recht hebt op uitkeringen. Je kunt het aanvraagformulier voor adoptieverlof verkrijgen bij je ziekenfonds.

Ben je werknemer, dan betaalt je werkgever tijdens de eerste 3 dagen van je adoptieverlof je loon verder. De overige dagen krijg je een uitkering van 82% van je begrensde loon. Begrensd wil zeggen dat er een wettelijke maximumgrens is. Overschrijdt je inkomen die grens, dan wordt de uitkering beperkt tot het grensbedrag.

Ben je zelfstandige, dan krijg je een eenmalige uitkering van je ziekenfonds. Vraag na bij je ziekenfonds of je recht hebt op uitkeringen. Deze uitkering is forfaitair. Dit betekent dat ze vaststaat en voor iedere zelfstandige gelijk is. Je bent niet verplicht om je volledig adoptieverlof op te nemen. Als je adoptieverlof opneemt, moet je dit wel opnemen per 7 dagen. Tijdens het adoptieverlof mag je als zelfstandige niet

werken. De adoptie-uitkering voor zelfstandigen bedraagt evenveel als de uitkering voor moederschapsrust. De bedragen vind je op [www.lm.be](http://www.lm.be).

## Andere voordelen en diensten

### Ouderschapsverlof

Als je als **werknemer** in de loop van de laatste 15 maanden minstens 12 maanden bij dezelfde werkgever gewerkt hebt, dan heb je recht om ouderschapsverlof op te nemen om voor je kind te zorgen.

Ouderschapsverlof kun je opnemen tot je kind 12 jaar is. De 12de verjaardag van je kind moet ten laatste tijdens het ouderschapsverlof vallen. Dit is ook zo voor adoptiekinderen.

Als je kind een handicap of bepaalde aandoening heeft, kan de leeftijdsgrens eventueel verschoven worden naar 21 jaar. Voor meer informatie: Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA), [www.rva.be](http://www.rva.be).

Zelfstandigen hebben geen recht op ouderschapsverlof.

### Tijdskrediet

Als werknemer heb je de mogelijkheid om je werkzaamheden tijdelijk stop te zetten of

te verminderen. Je kunt dan een onderbrekingsuitkering ontvangen. In dit geval ben je beschermd tegen ontslag door de werkgever en blijven bepaalde rechten binnen de sociale zekerheid gegarandeerd.

### Verlof om dwingende redenen

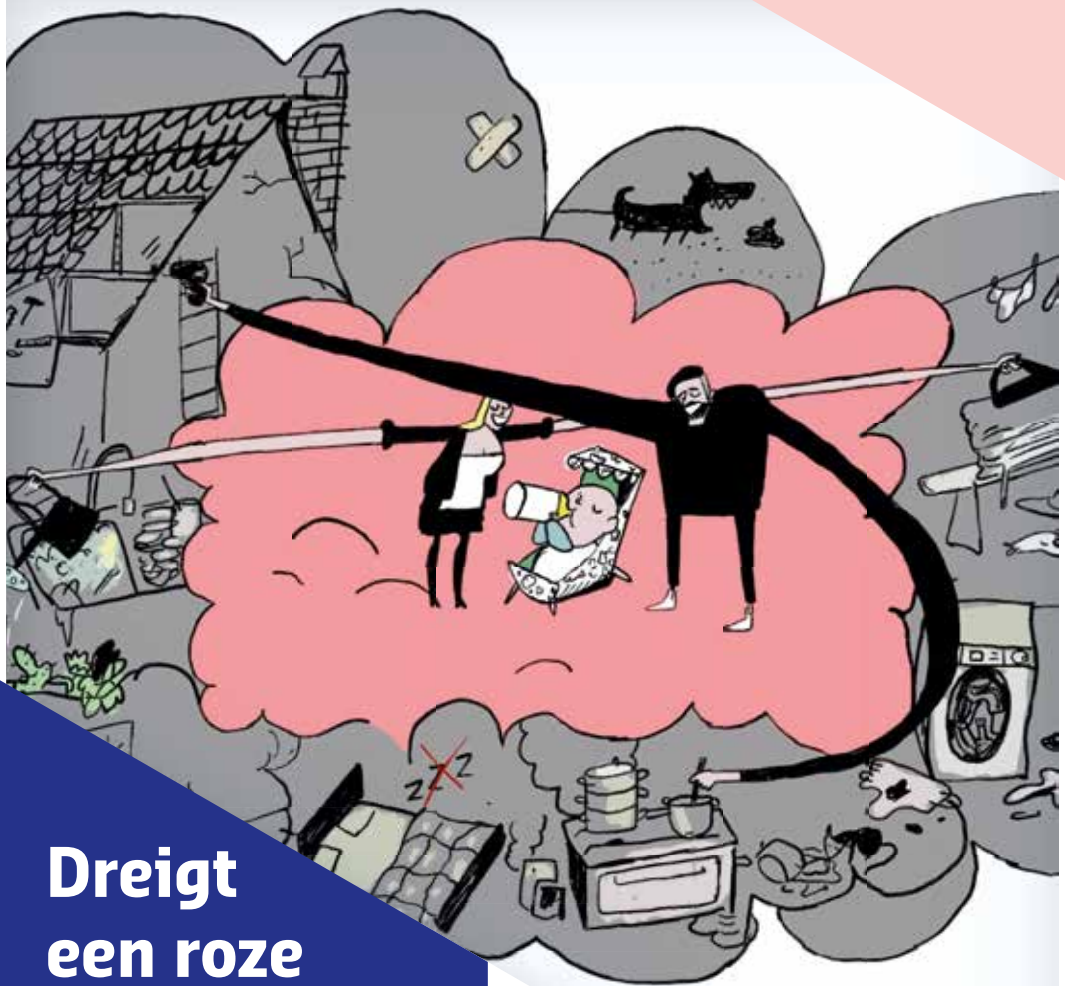
De regels voor dit verlof staan in een cao (collectieve arbeidsovereenkomst) voor het hele bedrijf of heb je afgesproken met je werkgever. In principe word je niet betaald voor deze vorm van verlof, maar voor de sociale zekerheid is het gelijkgesteld met een dienstactiviteit. Per jaar kun je maximaal 10 dagen opnemen.

### Dienstencheques voor zelfstandigen

Ben je **zelfstandige** of werk je mee in de zaak van je partner en begin je opnieuw te werken na je bevalling? Dan kun je 105 gratis dienstencheques krijgen. Deze dienstencheques zijn 8 maanden geldig en je kunt ze gebruiken voor huishoudhulp. Je kunt ze niet aftrekken van je belastingen.

Vraag de dienstencheques aan bij je sociale verzekeringskas. Je kunt ze ten vroegste in de 6de maand van je zwangerschap en ten laatste 15 weken na je bevalling aanvragen.

Deze regeling is niet van toepassing bij adoptie.



# Dreigt een roze donderwolk?

**Bij Psy-Go! vind je meteen steun**

Last van babyblues? Praten kan een groot verschil maken. Daarom biedt de Liberale Mutualiteit jou een luisterend oor. Bel of chat kosteloos en veilig met één van onze ervaren psychologen. Elke dag bereikbaar van 8 tot 21 uur. Enkel voor leden van LM.

**Bel 0800 32011  
of bezoek de website  
[www.lm.be](http://www.lm.be)**



Psychologische hulp voor iedereen

Crejaksie, **DE JEUGDDIENST VAN DE LIBERALE M**  
biedt jaarlijks een brede waaier binnen- en buitenlandse vakanties aan voor kindere  
Gedurende deze **vakanties** leren de deelnemers niet alleen zelfstandig te handelen m  
om te gaan. De begeleiding van de vakanties gebeurt door jongeren die door Crejaks  
beschikken over het attest '**animator in het jeugdwerk**'.

## AANBOD

- binnenlandse vakanties
- buitenlandse vakanties
- vakanties voor bijzondere doelgroepen

# crejaksie

## INFORMATIE

- informatiebrochures voor jongeren vanaf 16 jaar

Crejaksie vzw wil kinderen en jongeren stimuleren om zowel creatief als actief om te gaan met hun tijd.

# ACTUALITEIT

vanaf 5 jaar.  
naar ook in groep met elkaar  
sie werden opgeleid en die

**CREJAKSIE staat open VOOR IEDEREEN,**  
ook voor kinderen en jongeren met speciale noden. Voor de  
doelgroep personen met een beperking, dikwijls meervou-  
dige handicaps, organiseren we specifieke vakanties. Deze  
initiatieven trachten we te organiseren op plaatsen waar  
tegelijkertijd andere vakanties van Crejaksie vzw doorgaan,  
zodat ook zij niet in een isolement geraken.

## KADeR VORMING

- startcursussen
- vervolmakingscursussen
- specialisatiecursussen

## RijwIlLigErs

"3-D" vrijwilligerswerking

MEER INFO EN INSCHRIJVEN!  
**WWW.CREJAKSIE.BE**

**Crejaksie vzw**  
Gerselarendries 11  
1850 Grimbergen  
Tel 02 537 79 18  
Fax 02 537 92 67  
info@crejaksie.be

**LM**  
JEUGDIENST

**WWW.CREJAKSIE.BE**

**Wij zijn echt met je  
gezondheid bezig!**



**Ontdek LM op  
[www.lm.be](http://www.lm.be)**

Deze en andere brochures zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds