

CHECK-LIST

pour votre grossesse

PREMIER TRIMESTRE - LA GRANDE AVENTURE COMMENCE DOUCEMENT



Prenez quotidiennement des compléments de grossesse.	
Prenez le premier rendez-vous avec votre gynécologue.	
Annoncez la grossesse à votre employeur si vous occupez un poste à haut risque.	
<p>Vous n'effectuez pas un travail à haut risque ? Annoncez votre grossesse au plus tard sept semaines avant la date présumée d'accouchement ou neuf semaines si vous attendez des jumeaux. À partir du moment où vous informez votre employeur de votre grossesse, vous êtes protégée contre le licenciement (sans motif valable) jusqu'à un mois après votre congé de maternité.</p>	
Organisez la garde d'enfant, la liste d'attente étant généralement longue.	
Tenez un journal de grossesse pour y indiquer tous les (petits) détails de ces neuf mois.	
Imaginez chaque jour comment vous annoncerez votre grossesse.	
Suivez les cours de yoga pour femmes enceintes de la Colruyt Group Academy.	
Prévoyez une visite chez le dentiste (en tant que future maman, vous avez plus de risques de développer des problèmes aux gencives, d'usure de l'émail ou des caries).	

DEUXIÈME TRIMESTRE - LE TEMPS PASSE VITE !



Portez des vêtements de grossesse confortables ! Dreambaby vous propose un large assortiment de vêtements confortables et tendance.	
Choisissez les parrain(s) et marraine(s).	
Choisissez le prénom.	
<p>Le saviez-vous ? Vous pouvez choisir le nom de famille de votre enfant ! Il peut porter le vôtre, celui de votre partenaire ou les deux. Le ou les enfant(s) à venir porteront alors le même nom.</p>	
Composez le trousseau de votre bébé. Nos spécialistes bébé sont à votre disposition pour vous donner des conseils personnalisés dans l'un de nos 27 magasins Dreambaby.	
Vous optez pour une liste de naissance ? Déposez-la simplement et rapidement sur dreambaby.be/liste-de-naissance ou dans votre magasin Dreambaby.	
Demandez votre prime de naissance (Bruxelles, Wallonie) ou votre allocation de naissance (Flandre) sur la base d'une attestation fournie par votre gynécologue.	
<p>Tant vous que votre partenaire pouvez faire la demande pour ce soutien financier. Dans tous les cas, l'allocation est envoyée à la maman. Le système d'allocations familiales et le montant perçu varient selon la région. Vous habitez en Wallonie ? Vous pouvez facilement demander votre prime de naissance auprès de notre partenaire Parentia. Vous recevez € 1 314,61 pour chaque enfant. Vous attendez des jumeaux ? Vous recevez alors deux fois ce montant.</p>	
Faites-vous vacciner contre la coqueluche.	
Si vous n'êtes pas mariés, faire la reconnaissance anticipée de votre enfant à l'état civil de votre commune. Cette formalité peut également être réalisée après la naissance, mais votre présence à tous les deux sera dès lors requise pour la déclaration de naissance. Si vous êtes mariés, la reconnaissance se fait automatiquement lors de la déclaration de naissance.	

TROISIÈME TRIMESTRE - ENCORE UN PEU DE PATIENCE...



Réfléchissez à la manière dont vous souhaitez prendre votre congé de maternité.	
<p>Vous avez légalement droit à 15 semaines de congé de maternité. Sur ce nombre, vous pouvez prendre un maximum de six semaines et un minimum d'une semaine avant l'accouchement. Si vous attendez des jumeaux, vous avez droit à un congé de maternité de 19 semaines. Vous pouvez prendre un maximum de sept semaines et un minimum d'une semaine avant l'accouchement. Si vous êtes indépendante, vous devez alors prendre trois semaines de congé de maternité (une semaine avant et deux semaines après la naissance). Ensuite, vous avez droit à neuf semaines (ou dix semaines dans le cas d'une naissance de jumeaux) de repos facultatif.</p>	
Commencez les séances de kinésithérapie périnatale (votre gynécologue peut fournir un certificat).	
Faites la demande de congé de maternité auprès de votre mutuelle. Cette démarche peut être effectuée par le biais d'un certificat médical sur lequel sont indiquées la date présumée d'accouchement et la date souhaitée du début de votre congé de maternité.	
Vérifiez votre assurance hospitalisation.	
<p>Demandez, par exemple, à votre assurance si vous avez droit à une chambre particulière pour éviter toute mauvaise surprise.</p>	
Préparez les dragées et faire-part de naissance.	
<p>Conseil : dressez déjà la liste des destinataires ou inscrivez déjà les adresses sur des enveloppes timbrées.</p>	
Offrez-vous (ou faites-vous offrir) un souvenir de votre grossesse (séance photo de grossesse, empreinte de votre ventre, etc.).	
<p>Le saviez-vous ? Plusieurs fois par an, nous organisons des séances photo dans nos magasins Dreambaby. Une occasion idéale pour immortaliser votre ventre de femme enceinte ou votre bébé (ou vos bébés !). Découvrez vite quand la prochaine séance a lieu dans votre magasin Dreambaby.</p>	
Vous avez déjà un enfant ? Préparez-le à l'arrivée de son petit frère ou de sa petite sœur en lui offrant un chouette livre dans le thème.	
<p>Conseil : n'oubliez pas de faire garder votre aîné(e) lors des premiers jours après l'accouchement.</p>	
Préparez votre maison	
• Procurez-vous les articles nécessaires pour votre bébé.	
• Lavez tous les vêtements à l'avance avec une lessive hypoallergénique.	
• Préparez et congelez quelques repas pour les premiers jours à la maison.	
Préparez votre valise de maternité. Utilisez notre check-list pratique .	
Planifiez ensemble votre congé de naissance.	
<p>En tant que père ou coparent, vous avez droit à 15 jours de congé de naissance depuis le mois de janvier 2021. Ce congé doit être pris dans les quatre mois après la naissance de l'enfant.</p>	

APRÈS LA NAISSANCE - BÉBÉ EST ARRIVÉ !



Déclarez votre enfant dans les 15 jours à l'état civil de la commune où il est né. Vous recevrez ensuite un acte de naissance.	
Fournissez un extrait de l'acte de naissance à votre mutuelle.	
Fournissez un extrait de l'acte de naissance à Parentia.	
Inscrivez votre enfant à votre mutuelle ou celle de votre partenaire.	
Prévenez votre employeur par téléphone ou en lui envoyant un faire-part de naissance.	
Envoyez les faire-part de naissance.	
Suivez vos séances de kinésithérapie post-natale si vous le souhaitez.	
Faites venir une sage-femme à domicile. Elle pourra vous aider lors des premiers jours et des premières semaines.	
Profitez... car ils grandissent vraiment trop vite !	✓

