

DE GIDS voor  
**toekomstige ouders**

# Voorwoord

---

**U droomt van een eigen kindje, kijkt ongeduldig uit naar de komst van baby of zit al een paar jaren in de rol van jonge ouder. Een kind luidt hoe dan ook een nieuwe fase in het leven in. Mutualia staat helemaal aan uw zijde in dit fantastische avontuur!**

Een kind krijgen is een bijzondere gebeurtenis, die veel vragen oproept, emoties opwekt en veranderingen teweegbrengt in het leven van een koppel: de keuze van de voornaam, het aankondigen van het heuglijke nieuws aan familie en naasten, het klaarmaken van de babykamer, nadenken over de opvoeding, de geboortelijst samenstellen, het voorzien van de nodige babyverzorgingsartikelen, het organiseren van een baby shower, de doktersbezoeken, de gevolgen op het beroepsleven en het sociale leven, ...

Mutualia heeft alle voordelen en diensten gebundeld in deze praktische gids: van de geboortepremie tot een workshop babymassage. Een heuse schat aan informatie om baby, jonge ouders en toekomstige ouders optimaal te begeleiden bij alle stappen in het jonge gezinsleven.

Mutualia en zijn partners wensen u een mooie en onbezorgde zwangerschap toe !

**“Een baby verlengt de dagen, verkort de nachten en verhoogt het geluk”!**



# In deze gids

De zwangerschap aankondigen .....	5
Kinderopvang vinden .....	7
Werkverwijdering .....	9
U bent ziek vóór de bevalling .....	11
U bent invalide .....	12
Alcohol en zwangerschap .....	13
De komst van de baby .....	15
Het startbedrag .....	16
Een geboortepremie, dankzij Mutualia .....	16
De moederschapsrust .....	17
De afstamming en de erkenning .....	22
Het Groeipakket of Kinderbijslag .....	23
Het geboorteverlof of vaderschapsverlof .....	24
Verlengde hospitalisatie van uw baby verlengt uw moederschapsrust .....	26
Overdracht van de moederschapsrust naar de meeouder .....	27
Het einde van de moederschapsrust .....	28
Werkverwijdering voor borstvoeding .....	29
Borstvoedingspauzes .....	30
Vivamut .....	31
De band versterken met uw baby dankzij babymassage .....	32
Rode babybiljetjes .....	37
De verhoogde tegemoetkoming .....	41
De gezinslast .....	41
De inkomstenbelasting .....	42
Meerlingen .....	42
Aftrek van kosten voor kinderopvang .....	43
Dienstencheques voor zelfstandigen .....	43
Kindveilig huis ! .....	44
Wie contacteren in geval van nood ? .....	47
De realiteit van een uitgebluste ouder, oftewel de parentale burn-out .....	49
De Mutualia voordelen voor u samengevat .....	54



**U bent zwanger?  
Alvast gefeliciteerd!**

Een nieuwe tijd vol geluk en liefde ligt in het verschiet. Maar welke stappen zoal ondernemen?

OP WEG  
NAAR EEN  
totaal **nieuw leven!**

# De zwangerschap aankondigen

## ***U bent loontrekkende:***

Breng zo snel mogelijk uw werkgever op de hoogte van uw zwangerschap.

Hierdoor bent u beschermd tegen ontslag tot één maand na uw terugkeer uit moederschapsrust. Doe dit via een aangetekend schrijven of bezorg het medisch attest en vraag hiervan een schriftelijke ontvangstbevestiging. Opgelet, uw werkgever kan u wel nog steeds ontslaan op grond van een reden buiten de zwangerschap.

Indien de prenatale controle omwille van één of andere reden niet mogelijk is buiten de werkuren, mag u hiervoor afwezig zijn.

Overhandig het medisch attest van uw zwangerschap aan uw ziekenfonds zodra u de vermoedelijke bevallingsdatum kent en de datum van staking van de beroepsactiviteit.

## ***U bent werkzoekende/werkloos:***

U hoeft de HVW niet op de hoogte te brengen van uw zwangerschap. Als werkzoekende of werkloze wacht u best tot u bevallen bent om de begindatum van de moederschapsrust precies te berekenen (namelijk 7 dagen voorafgaand aan de geboorte van uw kindje). Vul de controlekaart in en uw medisch attest in functie van deze informatie.

Als werkzoekende mag u geen job weigeren omwille van uw zwangerschap, tenzij deze een bedreiging zou kunnen vormen voor uzelf of voor de baby.



Zodra u de vermoedelijke bevallingsdatum kent maakt u het medisch attest over aan uw ziekenfonds.

### ***U bent zelfstandige:***

U hoeft het RSVZ niet op de hoogte te brengen van uw zwangerschap.

Overhandig het medisch attest van uw zwangerschap aan uw ziekenfonds zodra u de vermoedelijke bevallingsdatum kent en de datum van staking van de beroepsactiviteit om de moederschapsuitkering te kunnen genieten! Vraag uw startbedrag (de geboortepremie) aan bij een uitbetaler van het Groeipakket door deze een doktersattest van minstens 5 maanden zwangerschap te bezorgen.



# Kinderopvang vinden

Wacht niet om uw kindje in te schrijven op een wachtlijst voor kinderopvang tot het geboren is. Door het in te schrijven van zodra u 4 maanden zwanger bent, verhoogt u uw kansen om een beschikbaar plekje te vinden in een geschikte opvang. Door tekorten zijn de beschikbare plekjes erg gegeerd; u bent er dus maar beter vroeg genoeg bij.

## Er zijn verschillende soorten opvang:

- als u kiest voor een groepsopvang wordt uw kindje opgevangen samen met andere kindjes. U kunt kiezen voor een kinderdagverblijf, een peuterspeelruimte, een gemeentelijk huis voor kinderopvang, een kinderdagbuis, of tijdelijke opvang. Deze formule bevat het best aan ouders die werkzoekend zijn, een beetje ademruimte nodig hebben of uit het sociaal isolement willen treden en hun kindje maar een paar uur willen toevertrouwen.
- als u kiest voor opvang in een meer vertrouwde familiale sfeer, waar 1 tot 4 kindjes terecht kunnen, kiest u voor een onthaalouder die is aangesloten bij een bevoegde dienst, een zelfstandige onthaalouder of een structuur met samenwerkende onthaalouders. Daar werken 2 onthaalouders samen om de opvang te kunnen verzekeren tot 8 kindjes.

De wet schrijft overigens voor dat alle centra voor opvang, van kinderkribbes, tot onthaalouders, kinderdagbuis, ... moeten voldoen aan de wettelijke vergunningsvoorwaarden vooraleer de deuren te openen. Dat betekent dat Kind en Gezin of het ONE er zich vooraf van vergewist hebben dat de opvang voldoet aan de minimale veiligheidsvereisten, zowel wat de lokalen



betreft, als de bekwaamheid van de medewerkers. De medewerkers dienen opgeleid te zijn in het specifieke vak van kinderverzorging en de behoeften van het kind staan steeds centraal, met activiteiten aangepast aan de leeftijd van de kindjes!

Sommige vormen van kinderopvang zijn erkend of betoelaagd door het ONE. Uw bijdrage voor de kinderopvang wordt in dat geval berekend op basis van uw inkomsten en in functie van de barema's die het ONE hanteert. Ook de Federatie Wallonië-Brussel kent een tussenkomst toe voor gezinnen met een bescheiden inkomen als bijdrage in de kosten aangerekend door de centra voor kinderopvang.

Meer informatie hierover vindt u op [www.one.be](http://www.one.be) (Wallonië) of op [www.kindengezin](http://www.kindengezin) (Brussel en Vlaanderen).





# Werkverwijdering

**U bent zwanger en uw werk houdt een specifiek “risico” in? Uw werkgever mag u niet laten werken waar u wordt blootgesteld aan risico's voor u of voor het kindje (ziekenhuisomgeving, kankerverwekkende chemische stoffen, extreme koude/warmte, dragen van zware lasten,...).**

Als u wordt blootgesteld aan bepaalde risico's dient uw werkgever:

- Een afspraak te maken voor een medisch onderzoek bij de Arbeidsarts;
- U het formulier «Verzoek om gezondheidstoezicht» ingevuld te bezorgen.

Na het medisch onderzoek ontvangt u het formulier met de gezondheidsbeoordeling. Hierin staan alle vaststellingen en advies over de te nemen maatregelen. Op basis van dit advies zal uw werkgever beslissen welke maatregelen te nemen voor u.

## Welke maatregelen van werkverwijdering kan de werkgever nemen?

- De werkgever kan kiezen voor een gedeeltelijke verwijdering, namelijk een tijdelijke wijziging van uw werkomstandigheden.
- Als een aanpassing van uw werkomstandigheden of uw werktijd onmogelijk of onuitvoerbaar blijkt te zijn voor uw werkgever (omwille van voldoende gerechtvaardigde redenen) zal men u, voor zover mogelijk, ander werk geven dat verenigbaar is met uw toestand.
- Als het niet mogelijk is u een andere werkpost te geven, zult u tijdelijk moeten stoppen met werken en krijgt u een volledige werkverwijdering.

## Wat is het bedrag van uw uitkering voor een werkverwijdering?

Er zijn 2 situaties mogelijk:

- U voert aangepast werk met loonverlies uit vanwege een werkverwijdering. U ontvangt dan een uitkering die 60 % bedraagt van het verschil tussen het brutoloon van het uitgeoefende werk vóór de maatregel van werkverwijdering en het brutoloon van dit aangepaste werk.
- U hebt 2 loontrekkende banen en moet enkel stoppen met werken in één van deze 2 banen. U ontvangt een uitkering die 60 % bedraagt van het brutoloon dat u kreeg voor het werk dat u moest stopzetten.

Bij een volledige werkverwijdering tijdens de zwangerschap ontvangt u een uitkering die 78,237 % bedraagt van uw begrensd brutodagloon. Op het bedrag van uw uitkering houdt uw ziekenfonds een bedrijfsvoorheffing in van 11,11 %.

Als u borstvoeding geeft en volledig van het werk wordt verwijderd, krijgt u deze uitkering van 60 % van uw begrensd brutodagloon tot maximaal 5 maanden na uw bevalling.

Bij een volledige werkverwijdering na uw moederschapsrust ontvangt u een uitkering die 60 % bedraagt van uw begrensd brutodagloon. Op het bedrag van uw uitkering houdt uw ziekenfonds een bedrijfsvoorheffing in van 11,11 %.

## Weke documenten bezorgt u aan uw ziekenfonds?

- Het attest van werkverwijdering dat is ingevuld door uw werkgever. Dit document is beschikbaar bij uw ziekenfonds.
- Een dubbel van het formulier met de gezondheidsbeoordeling, ingevuld door de preventieadviseur/arbeidsarts.
- Een medisch attest opgemaakt door uw behandelende arts met de vermoedelijke bevallingsdatum en, indien van toepassing, de vermelding dat het gaat om een zwangerschap van een meerling.

Bezorg uw ziekenfonds deze documenten via een e-mail aan [geboorten@mutualia.be](mailto:geboorten@mutualia.be)

# U bent ziek vóór de bevalling

## ***U bent loontrekkende:***

Bent u als zwangere werknemster ziek nog vóór de bevalling, dan moet u uw werkgever hiervan zo snel mogelijk op de hoogte brengen. Bezorg de werkgever het medisch attest via aangetekend schrijven of tegen ontvangstbevestiging, binnen de 14 dagen als u arbeidster bent, of binnen de 28 dagen als u bediende bent.

## ***U bent werkzoekende/werkloos:***

Als werkzoekende/werkloze schrijft u van bij het begin van uw arbeidsongeschiktheid de letter «Z» in de daartoe voorziene vakjes van uw stempelkaart. Vergeet niet de adviserend arts van uw ziekenfonds binnen de 7 dagen in te lichten over uw arbeidsongeschiktheid. Uw attest moet een begin- en einddatum van arbeidsongeschiktheid vermelden, de vermoedelijke bevallingsdatum, de diagnose en de naam en handtekening van de arts. Laat uw arbeidsongeschiktheid staven aan de hand van een attest tot aan de datum van de bevalling.

## ***U bent zelfstandige:***

De zelfstandigen moeten hun ziekenfonds verwittigen binnen de 7 dagen volgend op het begin van de arbeidsongeschiktheid, met de poststempel als bewijs. Zodra uw ziekenfonds uw medisch attest heeft ontvangen, voorzien van de datum en handtekening van uw arts en van uzelf, ontvangt u een vragenlijst met inlichtingen omtrent uw ongeschiktheid, uw sociaal verzekeringsfonds en de stopzetting van de activiteiten. Stuur ons dit ingevulde inlichtingenblad zo snel mogelijk terug.

# U bent invalide

---

## **U bent sinds meer dan een jaar arbeidsongeschikt en in moederschapsrust**

Gelieve ons het uittreksel uit de geboorteakte te bezorgen, zodat wij uw uitkeringen kunnen herberekenen. Uw uitkering voor moederschapsrust zal minstens even veel bedragen als uw uitkering voor invaliditeit. Uw statuut als invalide geeft u onder bepaalde voorwaarden ook recht op een verhoogd groeipakket of verhoogde kinderbijslag. Dat blijft behouden tijdens de periode van moederschapsrust.



# Alcohol en zwangerschap

De prenatale blootstelling aan alcohol (PAE) is een term die wordt gebruikt om de intoxicatie van de foetus door alcoholgebruik tijdens de zwangerschap aan te duiden.

**De alcohol die wordt ingenomen door de toekomstige moeder, in welke vorm of welke hoeveelheid ook, komt snel in de bloedsomloop van de moeder en via de placenta in het bloed van de foetus terecht. De placenta houdt de alcohol niet tegen. Het alcoholische drankje wordt vrijwel onmiddellijk doorgegeven aan de baby en interfereert met mogelijk onomkeerbare cellulaire- en membraanveranderingen tot gevolg.**

Er is geen consensus binnen de wetenschappelijke wereld omtrent de ondergrens waaronder alcohol geen kans geeft op schadelijke effecten bij de foetus. De experts zijn het er dan ook over eens dat het beter is helemaal geen alcohol te drinken tijdens de zwangerschap. De voornaamste reden hiervoor is dat alcohol schadelijk is voor een organisme in vorming, in alle stadia van de ontwikkeling.

Een nultolerantie zou alle afwijkingen onder de noemer van FASD, nl Foetaal Alcohol Spectrum Disorder, kunnen voorkomen, via een gedragswijziging bij de moeders. De prenatale blootstelling aan alcohol, in welke hoeveelheid ook, vormt een risicofactor voor allerlei afwijkingen en aandoeningen van de foetus in alle stadia van de zwangerschap: misvormingen, leerstoornissen, aandachtstoornissen, geheugenproblemen en/of gedragsproblemen.

**Een enkel glas alcohol per dag (1-10 gram ethanol) verhoogt het risico op spontane miskramen en foetale sterfte bij zwangere vrouwen, en op een verstoorde gedragsneurologische ontwikkeling bij het ongeboren kind.**

Het risico geldt voor alle soorten van alcoholische dranken: aperitieven, wijn, bier, cider of sterke drank, en is er ook bij incidenteel verbruik (een dronken avondje).

Als u zwanger bent of denkt te zijn is de veiligste keuze voor uw baby helemaal geen alcohol te drinken, ook niet in kleine hoeveelheden.

Als u met een alcoholprobleem worstelt, praat er dan over met uw arts of een zorgprofessional. Zij kunnen u helpen te stoppen met drinken of uw alcoholverbruik zo veel mogelijk te beperken.

(Bron: CHU Luik)

A close-up photograph showing a baby's small, pinkish hands being gently held and supported by an adult's larger, more weathered hands. The focus is on the texture of the skin and the way the fingers are curled together. The background is softly blurred, showing more of the hands and a hint of a white fabric, possibly a blanket or clothing.

### **Uw baby is er!**

Eindelijk is uw baby er! U verneemt hier alles wat u moet weten over de moederschapsrust en over de administratieve zaken die u in orde moet brengen om zorgeloos te kunnen genieten van deze periode met uw kindje.

# DE KOMST van baby ...

Binnen de twee weken na de geboorte moet u het kindje aangeven bij de burgerlijke stand van uw gemeente. Soms doet de kraamkliniek dat voor u. U vraagt dit dus best even na.

Bezorg de dienst burgerlijke stand het geboortecertificaat van de baby, afgeleverd door de kraamkliniek, samen met de identiteitskaarten van mama en papa en het trouwboekje als u gehuwd bent. U krijgt van de gemeente twee uittreksels van de geboorteakte: een eerste voor het ziekenfonds, en een tweede voor de uitbetaler van het groeipakket of kinderbijslagfonds, of voor het sociaal verzekeringsfonds.

Na ontvangst van het uittreksel van de geboorteakte kan uw ziekenfonds de precieze duur van de moederschapsrust berekenen, u doen genieten van de voordelen van de aanvullende verzekering en het kindje inschrijven als persoon ten laste van één van beide ouders. Als u zelf geen keuze aangeeft, wordt het kindje ingeschreven ten laste van de oudste titularis of van de ouder waarbij het is gedomicilieerd. Als beide ouders niet bij hetzelfde ziekenfonds zijn aangesloten, is hun handtekening vereist om het kindje ten laste van de ene of de andere ouder in te schrijven. De gemeente zal de informatie doorgeven aan de gemeente waar het kindje woont, die het kindje dan in het bevolkingsregister inschrijft.



# Het startbedrag

---

Het startbedrag of de geboortepremie is een eenmalige premie die u ontvangt bij de geboorte van uw kindje en die u wordt uitbetaald door de uitbetaler van het groeipakket of het kinderbijslagfonds. Het bedrag hangt af van het gewest waar u woont. Om ervan te genieten, bezorgt u de uitbetaler van het groeipakket het attest van zwangerschap van ten minste 5 maanden. De premie wordt uitbetaald twee maanden voor de vermoedelijke bevallingsdatum.

## Een geboortepremie, dankzij Mutualia

---

Alvast onze welgemeende felicitaties met de komst van uw kindje!

Mutualia biedt u een geboorte- of adoptiepremie aan van € 350 per kind als het kind wordt ingeschreven ten laste van een ouder die gerechtigde is bij Mutualia en die in regel is met de bijdragen van de aanvullende verzekering.

Om deze premie te krijgen bezorgt u ons de volgende documenten:

- Een uittreksel van de geboorteakte (of het bewijs van adoptie);
- Het formulier «gezinswijziging», behoorlijk ingevuld.  
(het formulier is beschikbaar via uw ziekenfonds) ;

De documenten mogen ook bezorgd worden via een e-mail aan [geboorten@mutualia.be](mailto:geboorten@mutualia.be).



# De moederschapsrust

## *U bent loontrekkende:*

**Loontrekkenden hebben recht op een moederschapsrust van in het totaal 15 weken (17 weken bij de geboorte van een meerling), bestaande uit 2 periodes:**

### → Prenatale rust

Deze rust omvat hoogstens 6 weken vóór de bevalling (8 weken bij de geboorte van een meerling) waarvan één week verplicht voor de bevalling dient te worden opgenomen.

### → Postnatale rust

Deze rust is de periode na uw bevalling en omvat 9 verplichte weken.

Van deze 15 weken zijn er 10 weken verplichte rust (1 week vóór de bevalling en 9 weken na de bevalling). De 5 overblijvende weken zijn facultatief op te nemen nog vóór de bevalling, of na afloop van de 9 weken verplichte rust na de bevalling.

Bij de geboorte van een meerling wordt de moederschapsrust verlengd met 2 weken: 1 week rust vóór de bevalling (mag opgenomen worden na de bevalling) en 1 week in de periode na de bevalling.

Opgelet, als u bent bevallen vóór de vermoedelijke bevallingsdatum en u de week van verplichte prenatale moederschapsrust niet hebt kunnen opnemen, zijn de niet opgenomen dagen verloren.

Als u bevalt na de voorziene datum en u de 6 weken van prenatale rust reeds hebt opgenomen, wordt de periode van prenatale rust verlengd

tot aan de bevallingsdatum. In dat geval bedraagt de totale duur van uw moederschapsrust dus meer dan 15 weken.

Gedurende de eerste 30 dagen van uw zwangerschapsrust bedraagt uw vergoeding 82 % van uw niet-begrensd brutoloon, in werkdagen geëvalueerd.

Vanaf de 31e dag bedraagt uw uitkering 75 % van het begrensde brutoloon.

Om als voltijds loontrekkende van deze uitkering te kunnen genieten, moet u voldoen aan dezelfde voorwaarden als van de uitkeringsverzekering, met name:

- EN → U hebt een wachttijd doorlopen van 6 maanden;
- U hebt 120 dagen gewerkt gedurende een periode van 6 maanden

Een aantal inactiviteitsdagen worden gelijkgesteld met periodes van arbeid, zoals de periodes van jaarlijkse vakantie, dagen van volledige werkverwijdering als maatregel van moederschapsbescherming of dagen van inhaalrust. Dagen van arbeidsongeschiktheid tellen nooit mee als gewerkte dagen. U moet ook voldoende socialezekerheidsbijdragen hebben betaald.

Als u een deeltijdse werkneemster bent moet u 400 uren gewerkt hebben tijdens 6 maanden. Een aantal uren tellen ook mee als gewerkte uren, waaronder uren van jaarlijkse vakantie, uren van volledige werkverwijdering als maatregel van moederschapsbescherming of uren van inhaalrust. Dagen van arbeidsongeschiktheid tellen ook hier nooit mee als gewerkte uren .

Als u door uw arbeidsregeling geen 400 uren kunt aantonen tijdens 6 maanden volstaat het om 133 uren te hebben gewerkt tijdens die 6 maanden om recht te hebben op moederschapsuitkeringen.

## **Wat moet u doen om tijdens uw moederschapsrust een uitkering te krijgen?**

---

Bezorg uw ziekenfonds:

- Een medisch getuigschrift met de geplande datum van uw bevalling;
- De datum waarop u met uw moederschapsrust wil beginnen;

- Zo nodig, de vermelding dat een meergeboorte wordt verwacht.

Stop met werken vanaf de datum waarop uw moederschapsrust ingaat.

Bezorg uw ziekenfonds zo snel mogelijk een uittreksel van de geboortekte of een medisch getuigschrift dat de geboorte bevestigt. Op basis van dit document kan uw ziekenfonds het einde van uw moederschapsrust bepalen.

### ***U bent werkzoekende/werkloos:***

---

U hebt recht op een moederschapsrust van 15 weken, bestaande uit 2 periodes:

#### **→ Prenatale rust**

De prenatale rust is de rust die voorafgaat aan de bevalling en bedraagt maximaal 6 weken, waarvan 1 week verplicht

#### **→ Postnatale rust**

De postnatale rust gaat in na de bevalling en bedraagt 9 weken die u verplicht moet opnemen.

Van deze 15 weken zijn er 10 weken verplichte rust (1 week vóór de bevalling en 9 weken na de bevalling). De 5 overblijvende weken zijn facultatief op te nemen nog vóór de bevalling, of na afloop van de 9 weken verplichte rust na de bevalling.

Bij de geboorte van een meerling wordt de moederschapsrust verlengd met 2 weken: 1 week rust vóór de bevalling (mag opgenomen worden na de bevalling) en 1 week in de periode na de bevalling.

Opgelet, als u bent bevallen vóór de vermoedelijke bevallingsdatum en u de week van verplichte prenatale moederschapsrust niet hebt kunnen opnemen, zijn de niet opgenomen dagen verloren.

Als u bevalt na de voorziene datum en u de 6 weken van prenatale rust reeds hebt opgenomen, wordt de periode van prenatale rust verlengd tot aan de bevallingsdatum. In dit geval bedraagt de totale duur van uw moederschapsrust dus meer dan 15 weken.

## Hoeveel bedragen uw uitkeringen?

Gedurende de eerste 30 dagen van uw zwangerschapsrust ontvangt u een basisuitkering gelijk aan het bedrag van uw werkloosheidsuitkering, naast een aanvulling van 19,5 % van uw brutoloon begrensd tot aan de loongrens in aanmerking genomen in de sector van de werkloosheid.

Vanaf de 31e dag ontvangt u een basisuitkering gelijk aan het bedrag van uw werkloosheidsuitkering, naast een aanvulling van 15 % van uw brutoloon begrensd tot de loongrens in aanmerking genomen in de sector van de werkloosheid.

Om van deze uitkering te kunnen genieten, moet u voldoen aan dezelfde voorwaarden als van de uitkeringsverzekering, met name

- EN → U hebt een wachttijd doorlopen van 6 maanden;
- U hebt 120 dagen gewerkt gedurende een periode van 6 maanden.

Een aantal dagen worden gelijkgesteld met periodes van gecontroleerde werkloosheid, zoals de periodes van jaarlijkse vakantie, dagen van volledige werkverwijdering als maatregel van moederschapsbescherming of dagen van inhaalrust. Dagen van arbeidsongeschiktheid tellen nooit mee. U moet ook voldoende socialezekerheidsbijdragen hebben betaald.

Wat moet u doen om tijdens uw moederschapsrust een uitkering te krijgen?

Bezorg uw ziekenfonds:

- Een medisch getuigschrift met de geplande datum van uw bevalling;
- De datum waarop u met uw moederschapsrust wil beginnen;
- Zo nodig, de vermelding dat een meergeboorte wordt verwacht.

Stop met de gecontroleerde werkloosheid vanaf de datum waarop uw moederschapsrust ingaat.

Bezorg uw ziekenfonds zo snel mogelijk een uittreksel van de geboorteakte of een medisch getuigschrift dat de geboorte bevestigt. Op basis van dit document kan uw ziekenfonds het einde van uw moederschapsrust bepalen.

## ***U bent zelfstandige:***

U bent zelfstandige en bent in orde met de verzekeraarbaarheid (maw de verplichte verzekering) en met de socialezekerheidsbijdragen.

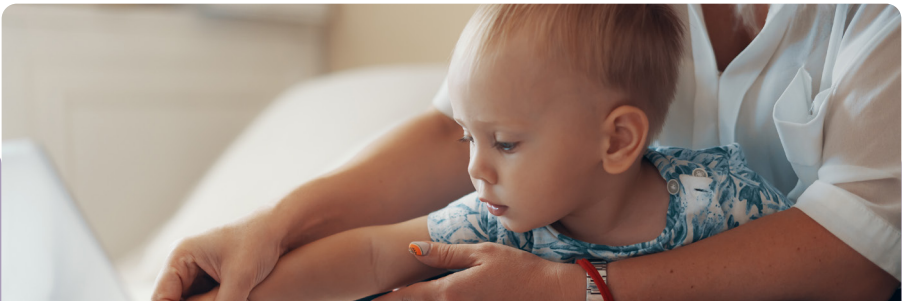
U hebt recht op een forfaitaire uitkering die wordt uitbetaald per week van stopzetting van activiteit.

Als zelfstandige hebt u recht op maximaal 12 weken moederschapsrust: 3 weken verplicht voltijds op te nemen (1 week vóór de vermoedelijke bevallingsdatum en 2 weken na de bevalling) en de overige 9 weken naar keuze op te nemen, voltijds of deeltijds. De periode van moederschapsrust begint naar keuze te lopen vóór de vermoedelijke bevallingsdatum, ten vroegste 3 weken vóór de vermoedelijke bevallingsdatum.

Bij de geboorte van een meerling wordt de postnatale moederschapsrust verlengd met 1 week rust (of met twee deeltijdse weken). De vrij op te nemen weken mogen ten laatste opgenomen worden in de 38 weken die volgen op de verplichte rust. Eén of meerdere weken van deze rust mogen ook deeltijds worden opgenomen.

### **Om een uitkering te kunnen krijgen voor deze moederschapsrust, bezorgt u uw ziekenfonds:**

- een medisch getuigschrift met de vermoedelijke bevallingsdatum en de eventuele vermelding dat een meergeboorte wordt verwacht;
- de datum waarop u met uw moederschapsrust wil beginnen;
- het aanvraagformulier, behoorlijk ingevuld en getekend, met de precieze planning van de rustweken;
- een uittreksel van de geboorteakte (met een nieuw aanvraagformulier wanneer u de oorspronkelijk ingeplande weken alsnog wenst aan te passen);
- Tijdens de moederschapsrust bent u voor het kwartaal na de bevalling geen sociale bijdrage verschuldigd



# De afstamming en de erkenning

---

Als u gehuwd bent, wordt uw echtgenoot verondersteld de vader van het kind te zijn, ook als u inmiddels uit elkaar, uit de echt gescheiden of weduwe bent sinds ten minste 300 dagen.

Sinds 1 januari 2015 is het vermoeden van meemoederschap ook van toepassing voor homoseksuele koppels. De meemoeder wordt automatisch moeder van het kind als het koppel gehuwd is of als het kind is geboren binnen de 300 dagen na de ontbinding of de nietigverklaring van het huwelijk.

Als u niet gehuwd bent, moet de vader, of de meemoeder van het kind, met uw instemming, het kind officieel erkennen bij de burgerlijke stand van de gemeente of bij een notaris. Als u de erkenning door de vader of de meemoeder van het kind weigert, kan hij of zij een vordering indienen bij de rechtbank van eerste aanleg bevoegd voor de gemeente waar het kind is ingeschreven. Als uw kind niet erkend is door de vader, kunt u een verzoek indienen om het vaderschap te laten vaststellen door de rechtbank van eerste aanleg.



# Het Groeipakket of de Kinderbijslag

---

**Als ouder krijgt u elke maand het groeipakket of de kinderbijslag vanaf de maand die volgt op de geboorte van uw kindje en tot aan zijn of haar 18e verjaardag. Onder bepaalde voorwaarden kunt u er ook nog van genieten tussen de leeftijd van 18 tot 25 jaar. De bedragen worden elke maand uitbetaald en helpen u in de zorg voor uw kind.**

Het bedrag van het groeipakket of de kinderbijslag hangt af van uw woonplaats, de plaats van het kind in het gezin en de leeftijd en het statuut van de ouder waarbij het kind ten laste staat. Er kan ook een aanvullende uitkering worden toegekend. Dat is onder meer het geval voor kinderen met een handicap of een aandoening, kinderen van gehandicapten, invaliden, langdurig zieken, bruggepensioneerden of kinderen van werkzoekenden. Eenoudergezinnen kunnen eveneens in aanmerking komen voor een verhoogde kinderbijslag of groeipakket.



# Het geboorteverlof of vaderschapsverlof

---

## *U bent loontrekkende*

**De vader of de meemouder van het kind komt in aanmerking voor een geboorteverlof van 20 werkdagen voor de geboorte van zijn of haar kind als deze loontrekkende is. Deze 20 dagen zijn vrij op te nemen, in één keer of verspreid.**

U kunt geboorteverlof of vaderschapsverlof opnemen als u voldoet aan de volgende 3 voorwaarden:

- U bent verbonden door een arbeidsovereenkomst;
- U neemt de verlofdagen op binnen de 4 maanden vanaf de geboorte;
- U hebt een wettelijke afstammingsband met het kind (vader of meemouder) of u woont op het moment van de geboorte wettelijk of permanent en affectief samen met de moeder (co-ouder zonder wettelijke afstammingsband).

De eerste 3 dagen van de periode krijgt u een normaal loon uitbetaald door de werkgever. Voor de overige 17 dagen van de periode ontvangt u een uitkering van het ziekenfonds ten bedrage van 82 % van uw begrensd brutoloon waarop een bedrijfsvoorheffing van 11,11 % wordt ingehouden.



## Hoe krijgt u de uitkeringen?

- Een aanvraag voor vaderschaps- of geboorteverlof indienen bij uw ziekenfonds;
- Een uittreksel toevoegen van de geboorteakte van het kind;
- Het luik 'gerechtigde' invullen van het inlichtingenblad;
- De verklaring op eer ondertekenen als u co-ouder bent zonder wettelijke afstammingsband.

### ***U bent zelfstandige:***

De vader of meeouder van het kind geniet van een facultatief geboorteverlof bij de geboorte van zijn of haar kind.

Hiervoor moeten een aantal formaliteiten worden vervuld bij het Sociale Verzekeringsfonds.



# Verlengde hospitalisatie van uw baby verlengt uw moederschapsrust

**Uw kindje moet na de geboorte in het ziekenhuis blijven voor een periode van meer dan 7 dagen zonder dat het thuis is geweest.**

In dat geval kan de moederschapsrust worden verlengd met een duur gelijk aan de ononderbroken periode van ziekenhuisopname van uw kind na deze eerste 7 dagen. De periode die voor de verlenging in aanmerking komt start de 8e dag na de geboorte van de baby en loopt door tot uw kindje thuiskomt. Deze verlenging is wel beperkt tot 24 weken.

Bezorg uw ziekenfonds in dat geval een getuigschrift van het ziekenhuis waarin de duur van de ziekenhuisopname van uw kind staat vermeld.

**Als uw kind 2 dagen na zijn thuiskomst in het ziekenhuis wordt opgenomen kunt u uw moederschapsrust niet verlengen.**



# Overdracht van de moederschapsrust naar de meemoeder

---

Slechts in een beperkt aantal gevallen wordt een overdracht toegestaan van de moederschapsrust naar de vader of naar de meemoeder. Dat is onder meer het geval als de moeder langer dan 7 dagen na de bevalling in het ziekenhuis blijft opgenomen terwijl de pasgeborene wel reeds naar huis is. Om in aanmerking te komen voor deze overdracht moet u een getuigschrift van het ziekenhuis overmaken aan uw ziekenfonds waarin staat op welke datum de opname van de moeder is begonnen en dat bewijst dat de opname langer dan 7 dagen duurt en dat het kindje het ziekenhuis heeft verlaten.

De moeder behoudt het recht op de moederschapsuitkering tijdens de periode van omgezette moederschapsrust opgenomen door de meemoeder, die op zijn of haar beurt recht heeft op een uitkering ten belope van 60 % van het brutoloon. Indien deze werkloos is, kan de uitkering niet meer bedragen dan de werkloosheidsuitkering, noch minder dan de invaliditeitsuitkering indien deze invalide is. Binnen de 8 dagen na het einde van de moederschapsrust moet de meemoeder het ziekenfonds een attest bezorgen van de werkgever of van de uitbetalingsinstelling met de datum van de werkhervatting of de hervatting van de werkloosheid, en een getuigschrift van het ziekenhuis met de einddatum van de ziekenhuisopname van de moeder erop.

# Het einde van de moederschapsrust

---

## ***U bent loontrekkende:***

---

Aan het einde van de postnatale moederschapsrust dient u als loontrekkende het ziekenfonds in te lichten binnen de 8 dagen na de hervatting van het werk. Bezorg het ziekenfonds een getuigschrift van arbeidshervatting.

## ***U bent werkzoekende/werkloos:***

---

Aan het einde van de moederschapsrust dient u zich als werkzoekende opnieuw in te schrijven bij de VDAB of bij Actiris en bij de uitbetalingskas, en hen het uittreksel van de geboorteakte te bezorgen dat is afgeleverd door de gemeente. Ook het ziekenfonds moet op de hoogte worden gebracht van de hervatting van de werkloosheid door het bewijs van hervatting van werkloosheid te bezorgen, gedateerd en ondertekend door de uitbetalingskas.

## ***U bent zelfstandige:***

---

Aan het einde van de moederschapsrust dient u als zelfstandige het ziekenfonds binnen de 48 uren na de hervatting te verwittigen over de hervatting van het werk.

# Werkverwijdering voor borstvoeding

---

De werkgever en de arbeidsgeneesheer kunnen beslissen dat uw werksituatie gezondheidsrisico's inhoudt wanneer u borstvoeding geeft.

**Om een uitkering te kunnen krijgen voor deze werkverwijdering bezorgt u uw ziekenfonds:**

- Het getuigschrift van de arbeidsarts;
- Een getuigschrift van uw werkgever dat meldt dat er geen aangepast werk kan worden geboden;
- Een verklaring op erewoord dat bevestigt dat u borstvoeding geeft.

U geniet in dat geval van een uitkering van uw ziekenfonds (tot 60 % van uw loon) gedurende hoogstens 5 maanden vanaf de geboorte van uw kind.

Vergeet niet uw ziekenfonds binnen de 8 dagen te verwittigen als u het werk hervat vóór de voorziene einddatum van de werkverwijdering.



# Borstvoedingspauzes

U gaat terug aan het werk maar wil graag verder borstvoeding geven? Werkneemsters die borstvoeding geven, mogen het werk onderbreken voor het afkolven van de moedermelk, of mogen het uurrooster aanpassen. Het recht op borstvoedingspauze geldt vanaf het einde van de moederschapsrust tot de 9e maand na de geboorte.

## Hoe lang duurt een borstvoedingspauze?

Een voltijds tewerkgestelde (werkdag van minstens 7.30 uur) heeft recht op 2 borstvoedingspauzes van een half uur per werkdag. Een deeltijds tewerkgestelde (werkdag van minstens 4 uur) kan één pauze van een half uur per dag nemen.

## Wat doen om een uitkering voor borstvoedingspauzes te krijgen?

U en uw werkgever moeten elke maand een getuigschrift invullen voor uw ziekenfonds.

Op dat getuigschrift staat het loonverlies dat u de afgelopen maand hebt geleden om borstvoedingspauzes te kunnen nemen. Dat getuigschrift gebruikt u als formulier voor de aanvraag van een vergoeding. Op basis van het getuigschrift bepaalt uw ziekenfonds het bedrag van de uitkering waarop u recht hebt en zal het dit bedrag betalen.

Op basis van het maandelijkse getuigschrift dat de werkgever invult, betaalt het ziekenfonds een uitkering voor de borstvoedingspauzes die 82 % bedraagt van het bruto uurloon, in uren geëvalueerd.

## Wat moet u doen jegens uw werkgever om borstvoedingspauzes aan te vragen?

Om gebruik te kunnen maken van de borstvoedingspauzes moet de werkgever minstens 2 maanden op voorhand worden ingelicht.

U bezorgt de werkgever elke maand het bewijs van de borstvoeding via een getuigschrift van een consultatiebureau voor zuigelingen of een medisch getuigschrift.

Vertrouw op **vivamut**

**onze dienst voor de verkoop en verhuur  
van medisch materiaal en hulpmiddelen!**

Vivamut beschikt over een ruim aanbod van producten in het kader van een geboorte, die u kunt kopen of lenen. Een kindje op komst betekent vaak dat er nood is aan extra zorg met aangepast materiaal om de zwangerschap, de borstvoeding of de verzorging van het kindje goed te laten verlopen. Denk daarbij aan een thermometer, een aerosoltoestel, een babyweegschaal, een afkolftoestel, luiers, ...



**vivamut**

**Meer info?**

Place Verte 41 te 4800 Verviers  
Brand Whitlocklaan 87-93 te 1200 Brussel  
En in alle lokale agentschappen!  
Meer informatie krijgt u op 087/308.090  
of via een e-mail aan [info@vivamut.be](mailto:info@vivamut.be)

**VOORDELIGE PRIJZEN VOOR DE LEDEN VAN MUTUALIA**



DE BAND VERSTERKEN  
met uw baby  
dankzij  
babymassage



**Een kinderwens, de zwangerschap, de langverwachte komst van een kindje, stuk voor stuk sleutelmomenten in een leven.**

**De liefdevolle aanrakingen tijdens de babymassage zorgen ervoor dat er oxytocine vrijkomt, ook wel het liefdes- of knuffelhormoon genoemd, die de band tussen baby en zijn ouders versterkt.**

Onze partners gespecialiseerd in babymassage staan aan uw zijde in de drukke periode na de geboorte, waarin elke dag nieuwe ontdekkingen en ontwikkelingen met zich meebrengt.

Het is belangrijk af en toe ook rustig wat tijd door te brengen met uw kindje, echte feel-goodmomenten. Die momenten versterken immers de band tussen ouder en baby, verbeteren de communicatie en geven een gevoel van lichamelijk en emotioneel welbehagen, van veiligheid en geborgenheid.

**Mutualia biedt u de gelegenheid om deel te nemen aan workshops waarin u de technieken voor babymassage in een gezellige en ontspannen sfeer onder de knie krijgt, aan een voordeeltarief.**

De workshops babymassage bieden een intiem en bijzonder moment van tederheid en verbondenheid! U leert er hoe u thuis zelf uw baby een massage kunt geven, afgestemd op het ritme en de behoefte van de baby. U krijgt ook een stukje theoretische uitleg (observeren van uw baby, slaap- en waakritme, huilgedrag, ...).

Babymassage gaat terug naar de natuurlijke en gezonde manier van het aanraken. Aanraken en aangeraakt worden is immers fundamenteel binnen de menselijke communicatie. Babymassage, overgedragen van generatie op generatie, is door de onverdeelde tedere aandacht van de moeder van onschatbare waarde. De liefdevolle aanrakingen zijn goed voor de affectieve en intellectuele ontwikkeling van de baby.

In heel Europa wordt babymassage inmiddels erkend en uitgeoefend. De hechting begint al vroeg in de buik. Reeds in de zwangerschap reageren baby's op prikkels en aanrakingen van buitenaf. Baby's voelen hun lichaampje tegen de baarmoederwand liggen, merken het geborrel van het vruchtwater en zelfs de aanrakingen van de navelstreng.

Bij de geboorte is de tastzin het meest ontwikkeld. De huid is extra gevoelig voor aanrakingen. Dat hoeft niet te verbazen: onze huid bevat als voornaamste tastzintuig duizenden cellen per centimeter. Via de tastreceptoren

ontvangt de huid alle informatie van buitenaf en is ze erg gevoelig voor de zachtste aanrakingen en de minste temperatuurschommeling. Buiten de beschermende bubbel van de baarmoeder verliest de baby zijn houvast. Strelen en masseren is de ideale manier om het gevoel van veiligheid voor baby te verlengen.

De allerkleinsten vinden de liefdevolle aanrakingen en de onverdeelde affectie erg fijn.

In deze workshops leert u ook hoe u uw baby ergonomisch “op de arm” of met de hulp van een draagdoek kunt dragen. Uw kindje dragen is zoveel meer dan zomaar “vervoeren”. Het is een teder zorgmoment op zich. Uw kindje voelt zich meteen geborgen, veilig en ontspannen. Door een kindje dichtbij te dragen deelt u een gevoel van welbehagen en geborgenheid.



Babymassage is een bijzonder moment van uitwisseling tussen ouder en kind; een tijdloos moment waarin alleen het nu telt. U leert er hoe u uw baby kunt helpen bij ongemakken zoals constipatie en krampjes, en hoe u het immuunsysteem van uw baby kunt versterken.

Tijdens de zwangerschap kunnen sommige moeders nog de tijd vinden om te lezen en zich te informeren over wat er zoal komt kijken bij de komst van een kindje. Na de geboorte is dat minder vanzelfsprekend. Dankzij de workshops krijgt u inzicht in de verschillende fasen van de motorische ontwikkeling van uw kindje, hoe deze te stimuleren en zo goed mogelijk te respecteren volgens de eigen mogelijkheden in het dagelijkse leven.

U maakt kennis met essentiële oliën, Bachbloesems en andere technieken. Allemaal hupmiddelen die kunnen worden ingezet voor het helpen bij het herstellen van de emotionele balans, bij u en bij uw kindje. Onze kinesiste initieert u in de weldaden en het gebruik ervan.

Meer informatie over deze en andere workshops krijgt u na een e-mail aan [info@mutualia.be](mailto:info@mutualia.be).

**Prijs: Wie lid is van Mutualia betaalt €10 per workshop met een maximum van 5 sessies.**



ZORGEN VOOR  
uw baby

# Rode babybiljetjes...

---

Baby's hebben een gevoelige en kwetsbare huid. Restjes plas en poep in de luier irriteren de huid. Rode biljetjes verdienen dus zeker onze aandacht. Luierruitslag is een vaak voorkomend probleem bij zuigelingen en is eigenlijk een irritatie van de huid veroorzaakt door de bijtende stoffen in de ontlasting en urine. De beste manier om luierruitslag te voorkomen is vaak genoeg de luier te verschonen. In de luier is het namelijk vochtig en de wrijving maakt de huid weker, met irritatie tot gevolg.

Zorg er dus voor dat u de luier van de baby regelmatig verschoont, best 4 tot 6 maal per dag, bij voorkeur bij de maaltijden, telkens de baby tekenen vertoont van ongemak, of als u merkt dat uw kindje een vieze luier heeft.

Toiletmelk is makkelijk in gebruik, maar laat al eens een vette film na die de huid nog weker kan maken. Goed schoonmaken is dus de boodschap. Na stoelgang is het best de biljetjes schoon te maken met lauw water en zeep. Gebruik hiervoor alleen een zachte zeep, zonder toegevoegde stoffen, kleurstoffen of geurstoffen. Kies voor een zeepvrije zeep of een syndet, in vloeibare of vaste vorm. Als de biljetjes schoon zijn, raden we aan ze nadien goed te drogen door ze droog te deppen en niet droog te wrijven. Vergeet daarbij vooral de huidplooien niet. U hoeft niet na elke luierswissel een beschermende zalf aan te brengen (met zinkoxide en vaak ook met enzymen en vitamines), tenzij uw baby beginnende huidirritatie vertoont of als hij snel rode biljetjes heeft.

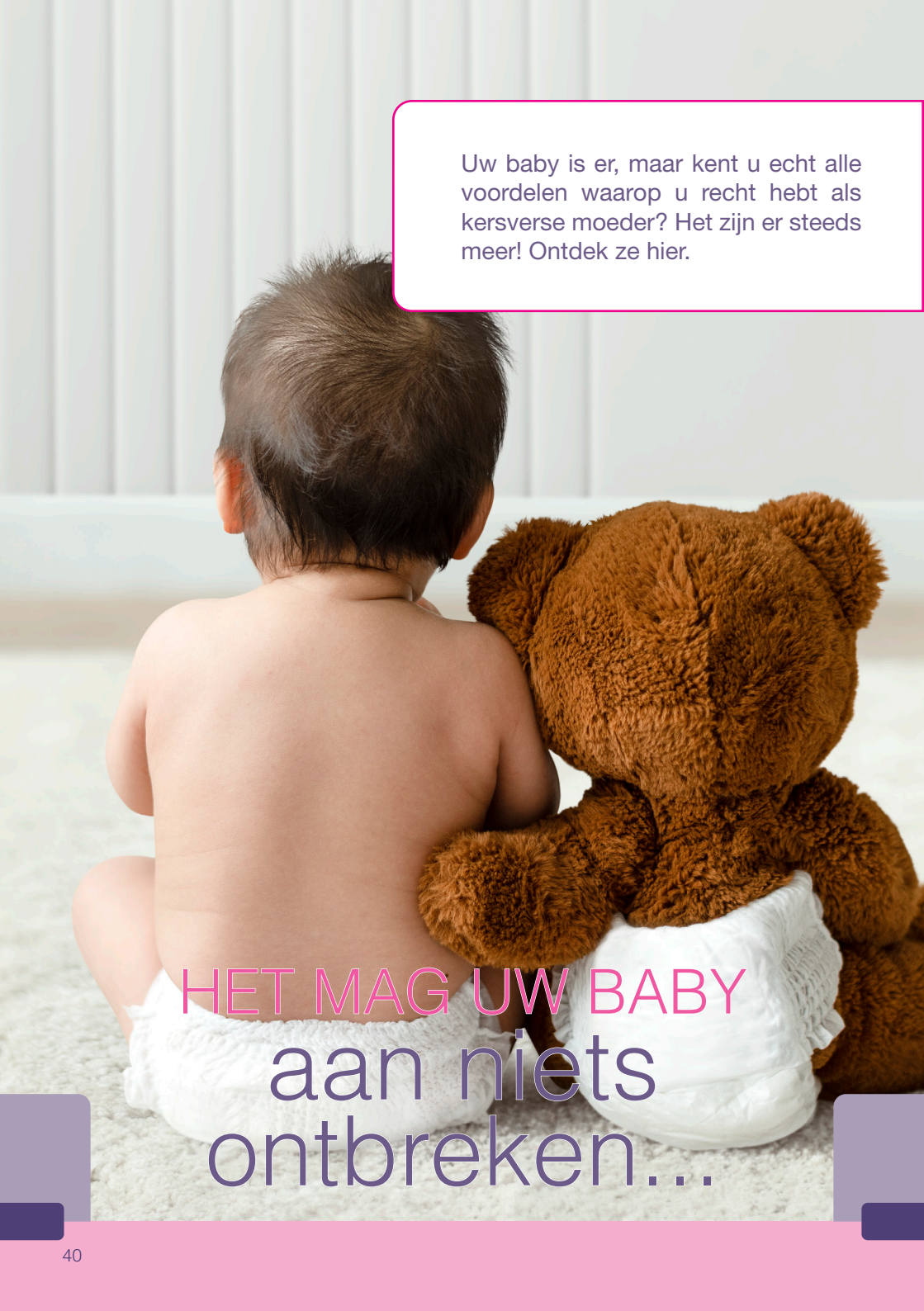
Gebruik liever geen talkpoeder of andere poeders want die kunnen de huiduitslag nog verergeren. Ook de keuze van luier heeft belang. Kies bij voorkeur voor wegwerpluiers met een goed absorberende laag die de baby droog houden.

Alle baby's krijgen wel eens met luieruitslag te maken. Bij warm weer bijvoorbeeld, of bij een kleine infectie, antibioticagebruik, tandjes die doorbreken of onvoldoende luierwissel. Als de roodheid zich beperkt tot de liesstreek gaat het gewoon om wat weke huid. Water en zeep, grondig droog deppen en het aanbrengen van een laagje antiseptische zalf en litteken crème volstaan doorgaans om ernstige luieruitslag te voorkomen. Laat uw baby ook al eens met blote billetjes liggen zodat er lucht bij komt. Bij een ernstigere luieruitslag is er ook roodheid op de billen, de bovenkant van de dijen en de geslachtsdelen. De liezen blijven daarbij vaak gespaard. Dat is een vorm van contactdermatitis door langdurige blootstelling aan plas en poep in combinatie met de wrijving tegen de luier.

Naast geregeld verschonen is het raadzaam na elke luierwissel (of toch minstens twee maal per dag) een lotion of toiletmelk op basis van imidazole te gebruiken, zodat schimmels of bepaalde bacteriën het moeilijk krijgen. Als de luieruitslag erg rood wordt, blaasjes en witte bultjes vertoont, moet er aan een schimmelinfectie worden gedacht (candidiasis). Hoewel die de roodheid nog in de hand werkt, is dit makkelijk te behandelen. Vraag wel steeds advies want niet alle producten zijn aangewezen voor babybilletjes.

**Vraag hoe dan ook steeds advies aan uw apotheek vooraleer u een product gebruikt en ga te rade bij een arts als de baby erg veel last heeft van luieruitslag, of als u een ernstige infectie vermoedt.**



A photograph of a baby sitting on a white rug, seen from the back. The baby is wearing a white diaper and is hugging a large, brown, plush teddy bear. The background is a light-colored wall with vertical slats, possibly a crib or a window blind. The overall scene is soft and intimate.

Uw baby is er, maar kent u echt alle voordelen waarop u recht hebt als kersverse moeder? Het zijn er steeds meer! Ontdek ze hier.

HET MAG UW BABY  
aan niets  
ontbreken...



# De verhoogde tegemoetkoming

Gezinnen met een beperkt inkomen, zoals in sommige gevallen de eenoudergezinnen, krijgen een verhoogde terugbetaling voor gezondheidszorg, geneesmiddelen en raadplegingen. Ze betalen bij een opname in het ziekenhuis een lager persoonlijk aandeel in de verblijfskosten, hebben recht op de derdebetalersregeling waardoor enkel nog het remgeld moet worden betaald, en hebben een lager plafond voor de maximumfactuur (zodra het betaalde remgeld voor gezondheidszorg een bepaald bedrag bereikt, wordt het remgeld voor de rest volledig terugbetaald).

U hebt daarnaast ook recht op heel wat andere voordelen dan die toegekend vanuit de ziekte- en invaliditeitsverzekering. Denk dan aan een voordeeltarief bij de NMBS en andere vormen van openbaar vervoer, een voordeeltarief bij de telefoonmaatschappij, lagere provincie- en gemeentelijke belastingen, lagere huisvuilheffingen,...

# De gezinslast

U hebt recht op een vermindering van de onroerende voorheffing voor uw woning, of u nu eigenaar bent of huurder, als uw gezin minstens twee kinderen ten laste heeft op 1 januari van het jaar. De vermindering bedraagt € 125 per kind in het Waalse Gewest, 10 % per kind in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en is een forfaitair bedrag in het Vlaamse Gewest.

Een kind ten laste met een erkende handicap telt voor 2 kinderen ten laste.

# De inkomstenbelasting

Per kind ten laste wordt het vrijgestelde deel van uw inkomen, het deel waarop u geen belastingen moet betalen, groter. Dat bedrag verschilt naargelang het een eerste, tweede, derde, ... kind betreft en wordt elk jaar door de fiscale wet vastgesteld.

# Meerlingen

In Wallonië is voor gezinnen met de geboorte van drie kinderen in 18 maanden tijd gratis hulp voorzien in de vorm van een voltijdse kinderverzorgster en een halftijdse hulp. Dit kan tot het jongste kind de leeftijd heeft bereikt van 3 jaar. Er wordt een deelname in de kosten per uur aangerekend die wordt berekend in functie van de inkomsten. Contacteer hiervoor het OCMW of de sociale dienst van uw gemeente.

Wie in Brussel is bevallen van een drieling of een nog grotere meerling kan gratis een halftijdse huishoudhulp aanstellen en een voltijdse kinderverzorgster tot de kinderen de leeftijd van 3 jaar hebben bereikt, of tot ze naar school gaan. Meer informatie hierover krijgt u bij het Actiris Kindertehuis op het nummer 02/563.21.97.

In Vlaanderen kunt u hulp inschakelen voor de verzorging van de kinderen en voor het huishouden door aan te kloppen bij een dienst voor gezinszorg en huishoudhulp bij u in de buurt. De gezinnen kunnen tegen betaling van een bescheiden bijdrage, afhankelijk van het inkomen en van de gezinssamenstelling, halftijdse huishoudhulp inschakelen en een voltijdse kinderverzorgster tot de kinderen 3 jaar oud zijn of tot ze naar school gaan.

# Aftrek van kosten voor kinderopvang

---

U kunt een deel van uw kosten aftrekken voor de opvang van een kind jonger dan 12 jaar in een erkende kinderopvang die door Kind en Gezin of het ONE wordt betoelaagd en onder hun toezicht staat, en een belastingvoordeel in de vorm van een forfaitbedrag voor kinderen jonger dan 3 jaar die worden opgevangen door andere personen (grootmoeder, een vriendin, ...) of door uzelf.

# Dienstencheques voor zelfstandigen

---

De sociale verzekeringsfondsen kennen gratis 105 dienstencheques toe aan zelfstandigen bij de geboorte van hun kindje, om hen te helpen hun beroepsactiviteit te hervatten aan het einde van de moederschapsrust, en toch van hun gezin te kunnen genieten.



Elk jaar gebeuren 6 van de 10 ongevallen in het dagelijks leven in België gewoon thuis. Naast ouderen zijn vooral kinderen jonger dan 5 jaar hiervan het slachtoffer. Hoe maakt u uw huis kindveilig?

KINDVEILIG  
HUIS!

## DE BADKAMER

De badkamer is berucht vanwege allerlei ongelukjes die de kleinsten overkomen. Medicijnen en schoonheidsproducten kunnen voor zware vergiftiging zorgen. Laat deze niet rondslingeren binnen handbereik van de kleinsten.

Ook het bad vormt een gevaar. Laat een kind van jonger dan 5 jaar nooit alleen in bad, ook niet heel even. Een jong kind kan al snel verdrinken. Ook op de verzorgingstafel houdt u uw kindje altijd in het oog, zelfs als deze voldoende ruim lijkt. Een val is snel gebeurd.

## DE KEUKEN

In de keuken vindt liefst één op vier ongevallen in huis plaats. Met kleine kindjes is het dus opletten geblazen!

Draai de handvaten van potten en pannen steeds naar de achterkant van het fornuis. Zo kan uw kindje de pan niet van het fornuis trekken met zware brandwonden tot gevolg.

Houd scherpe voorwerpen buiten het bereik van kinderhandjes, op een veilige hoogte.

Kies bij de aankoop van schoonmaakmiddelen voor flacons met een veiligheidsdop en plaats ze buiten het bereik van nieuwsgierige handjes om vergiftiging te voorkomen. Bewaar geen huishoudmiddelen in een drinkfles, zodat uw kind er niet per ongeluk van drinkt. Opgelet met de tabs voor de vaatwasser die met hun snoepkleurtjes erg aantrekkelijk zijn voor de kleinsten...

Laat uw kind nooit alleen in de hoge kinderstoel en maak het goed vast.

Voor erg sterke peuters kan een veiligheidstuigje nodig blijken.

Geef geen pindanoten of granen (al dan niet oliehoudende zaden) aan kinderen van jonger dan 5 jaar. Ze kunnen er zich in verslikken en stikken.

## **DE TRAPPEN**

Voorkom een val van de trap. Zorg ervoor dat de treden goed verlicht zijn en plaats een leuning. Voor de allerkleinsten is een traphekje onder- en bovenaan de trap aangewezen.

## **DE WOON- EN EETKAMER**

Veel ongelukken vinden plaats in de woon- en eetkamer. Kaarsen, de haard, halogeenspots: de leefruimte zit vol gevaren voor kinderen.

Rust het huis uit met erkende rookmelders en laat brandende kaarsen of parfum diffusers nooit onbewaakt achter, vooral niet in aanwezigheid van kinderen.

## **DE SLAAPKAMER**

In de slaapkamer is het zaak te voorkomen dat uw kleintje stikt. Vermijd kussens, dekentjes of dekbedden en kies in de plaats daarvan voor trappelzakken of slaapzakken voor de zuigelingen. Speeltjes her en der op de vloer gezaaid kunnen verstikking veroorzaken als ze worden ingeslikt.

## **DE GARAGE**

De garage is geen geschikte speelplaats voor kinderen. Als u de toegang ertoe niet kunt afgrenzen voor uw kind, moet u, net als in de badkamer, het risico op vergiftiging voorkomen door alles zorgvuldig op te bergen, met alle giftige producten op een veilige hoogte.

Ook hier is voorzichtigheid geboden met gereedschap en met ontvlambare producten.

## **DE TUIN**

Nagenoeg 1 op de 5 ongevallen gebeurt buiten. Denk daarbij aan snijwonden, verdrinking, ... Neem dus de nodige voorzorgsmaatregelen. Een zwembad in uw tuin? Hou het veilig voor uw kind en plaats er een omheining omheen, of kies voor een plonsalarm of een ander systeem dat goedgekeurd is.

## OVERIGE GEVAREN

De meest ongevallen en incidenten kunnen worden voorkomen.

Laat het strijkijzer nooit onbewaakt in werking achter. Installeer stopcontactbeveiligingen met een afdekplaatje. Zo hoeft u zich geen zorgen te maken dat uw kind zich kan elektrocuteren. Ook elektrische verlengsnoeren in het stopcontact, niet verbonden met een toestel, vormen een heus gevaar voor de kleinsten.

Stop de ventilatie nooit dicht. Bij onvoldoende verluchting is er risico op een CO-vergiftiging. Laat geregeld de gasinstallatie nakijken om het risico op ontploffing te voorkomen.

Wees voorzichtig met deuren: kinderen klemmen makkelijk hun handjes tussen de deur.

## KIES VOOR «CE»

Als u veilig wilt kopen, moet u “CE” kopen!

De CE-markering (in overeenstemming met de Europese wetgeving) geeft aan dat het aan de EU-eisen voldoet qua veiligheid. Opgelet, de CE-markering voor kinderen op speelgoed geeft aan dat het product vermoed wordt te voldoen aan de normen en reglementen van ons land.

# Wie contacteren in geval van nood?

Bel «**112**» voor dringende hulp van de politie, de brandweer of een ambulance.

Probeer kalm te blijven aan de lijn en haak niet in vooraleer u alle gevraagde informatie hebt gegeven: uw naam en volledig adres, het huisnummer, de straat en gemeente, de toegangscode van de poort en inkom, eventueel het nummer van het trappenhuis, de verdieping, deur, ...



DRAAG GOED ZORG  
VOOR UZELF



# De realiteit van een uitgebluste ouder, oftewel de parentale burn-out

**“Proficiat, kinderen brengen vreugde en geluk!”, een roze wolk die jonge of toekomstige ouders wordt voorgehouden bij de aankondiging van een geboorte. Ziet het ouderschap er echt zo uit? Wat als u zich opgebrand voelt, uitgeput door het ouderschap? Het ouderschap is niet één lange rustig stromende rivier.**

In onze huidige samenleving komt er steeds meer druk te liggen op de schouders van ouders. Het is al heel wat om als ouder de fysieke en emotionele noden van het kind te lenigen, maar het ouderschap kent tegenwoordig nog heel wat meer grote uitdagingen. Ouders moeten schipperen in een wereld waarin de sociale verwachtingen omtrent de opvoeding en het welzijn van de kinderen niet alleen voortdurend evolueren, maar waarin ook steeds hogere verwachtingen worden gesteld. Ouders worden onzeker, en beginnen aan zichzelf te twijfelen onder een toenemende sociale en maatschappelijke druk. Het te allen prijze een goed evenwicht willen houden tussen de loopbaan en een gelukkig gezinsleven maakt het gegeven nog extra complex.

Ouders willen vaak het beste bieden aan hun kinderen, maar stuiten daarbij op de grenzen van het eigen kunnen en op allerlei beperkingen. Ze houden alle ballen van de schoolse en buitenschoolse activiteiten hoog in de lucht en bieden de kinderen de kans om zich helemaal te ontplooiën, terwijl ook de zorg om veiligheid in een continu evoluerende digitale wereld een steeds grotere uitdaging vormt. Deze veelheid aan rollen en verantwoordelijkheden

kan, in combinatie met onvoldoende ondersteuning, leiden tot een toestand van uitputting en isolement.

In een dergelijk samenspel van factoren loert een parentale burn-out al snel om de hoek. We zien dan ook dat het fenomeen de jongste jaren flink om zich heen grijpt. De eerste rode vlaggen herkennen en de achterliggende oorzaken van de ontreddering achterhalen zijn alvast een eerste stap naar preventie. Het is een nieuwe realiteit waar we niet aan mogen voorbijgaan, willen we er kunnen op ingrijpen, vanuit de maatschappij, de gemeenschap en het individu.

# Wat is een parentale burn-out?

**Met een aantal doeltreffende strategieën kan het risico op een parentale burn-out worden teruggedrongen. Een evenwicht vinden is belangrijk om mentaal veerkrachtig te blijven.**

Erg afdoend is het zich laten omringen door mensen. Misschien kan een familielid worden ingeschakeld om de kinderen op woensdagmiddag af te halen van school, of kunnen de grootouders worden gevraagd zich over hen te bekommeren als u laat moet werken? Taken delegeren kan veel soelaas bieden, maar wordt helaas veelal over het hoofd gezien in een wereld waarin individualisme heerst.

**Ook tijd nemen voor uzelf is cruciaal.** De tijd nemen om even op adem te komen, voor hobby's, lezen, sport, artistieke bezigheden, of gewoonweg niets doen en zo herbronnen. Het zijn waardevolle momenten waarin de ouderlijke verantwoordelijkheden voor heel even worden afgelegd en de eigen noden en behoeften worden ingevuld.

Durven vragen om emotionele en sociale steun is evenzeer cruciaal om veerkrachtig te blijven. Het kan deugd doen om te praten met andere ouders en ervaringen en tips uit te wisselen. De twijfels nemen af en het sociale isolement wordt doorbroken. Ga ook te rade bij verenigingen en zelfhulpgroepen. Ze bieden een luisterend oor en tonen begrip, maar wijzen ook de weg naar middelen en strategieën om stress rond het ouderschap te verminderen. Zich niet alleen voelen in deze strijd is een grote stap naar het aanscherpen van de vaardigheden om het probleem het hoofd te kunnen bieden.

Duidelijke en scherpe grenzen stellen voor uzelf en de omgeving is evenzeer cruciaal. Leer wat vaker nee zeggen en leer aanvaarden dat niet alles kan. Beseffen waar de eigen beperkingen liggen en aanvaarden van niet-perfectie in het ouderschap is elementair. Zorg dragen voor uzelf is immers ook zorg dragen voor het gezin. Een stabiele en gelukkige ouder is een betere ouder.

Wees open en communiceer duidelijk met de partner, kinderen of andere gezinsleden over de uitdagingen, verwachtingen en gevoelens. Het kunnen benoemen van de eigen behoeften en beperkingen verlicht vaak al voor een stuk de emotionele belasting. Er ontstaat op die manier een gezinsomgeving waarin elkeen het gevoel heeft gehoord te worden en zich gesteund voelt. De behoeften duidelijk, zonder veel doekjes eromheen, leren verwoorden op een vriendelijke en respectvolle manier jegens zichzelf en de onmiddellijke omgeving, kan binnen de familiecontext leiden tot onderlinge solidariteit en wederzijdse hulp.

Bij de eerste tekenen van een parentale burn-out of bij ongerustheid omtrent uw mentale gezondheid is het belangrijk anderen erbij te betrekken. Een eerste grote stap bestaat er dan in een zorgprofessional te raadplegen die u informatie kan geven, steun kan bieden en een aantal vuistregels kan aanreiken.

Ook gespecialiseerde organisaties, zoals de vzw SOS Burn-out Belgique zijn er om u bij te staan. SOS Burn-out Belgique, erkend in maart 2023 door het Aviq, het Waals Agentschap voor Levenskwaliteit, houdt zich bezig met het bestrijden van burn-out en wil het referentiepunt worden in Franstalig België voor de preventie van burn-out en de begeleiding van slachtoffers. De vzw draagt waarden als rechtvaardigheid, menselijkheid en integriteit hoog in het vaandel, biedt een actief luisterend en empathisch

oor en ontwikkelt handvaten voor de bewustmaking rond de preventie van burn-out. De vereniging richt zich zowel tot een breed publiek, tot personen getroffen door een burn-out, als tot de zorgprofessionals.

SOS Burn-out Belgique wil de taboes rond burn-out doorbreken en bijdragen tot een maatschappij waarin mentale gezondheid en welbevinden een prioriteit vormt. De vzw heeft tot missie de wereld voor de toekomstige generaties te verbeteren door erover te waken dat wie getroffen wordt door een burn-out kan rekenen op de nodige steun en op begrip.

Gaan aankloppen bij verenigingen zoals SOS Burn-out Belgique kan het kantelpunt vormen om terug een gezinsevenwicht te vinden. Het is belangrijk zorg te dragen voor zichzelf en daarom is het goed te weten dat er ondersteuning en mensen zijn om u bij te staan op uw traject.

U bent een geweldige ouder, u doet uw uiterste best en u staat er niet alleen voor.

*Lisiane DELANAYE, stichtster en directrice van SOS Burn-out.*

[www.sosburnout-belgique.org](http://www.sosburnout-belgique.org)

[www.facebook.com/sosburnoutbelgique](https://www.facebook.com/sosburnoutbelgique)





DE  
MUTUALIA VOORDELEN  
voor u  
samengevat...

**Een kindje, uw geluk kan niet op! Aan dit geluk hangen echter ook heel wat kosten die al snel zwaar kunnen doorwegen op het gezinsbudget. Mutualia wil dan ook vanaf de geboorte aan uw zijde staan om u zo onbekommerd mogelijk van het prille gezinsgeluk te laten genieten.**

De eerste taak van uw Ziekenfonds is te voorzien in de terugbetaling binnen de verplichte verzekering van geneeskundige verzorging die u hebt genoten bij een zorgverstrekker (arts, tandarts, apotheek,...). Omdat de verplichte verzekering niet alle gezondheidskosten dekt, heeft Mutualia een aanvullende verzekering waarmee u van bijkomende voordelen en diensten kunt genieten, op ieders maat.

### **IN VITRO FERTILISATIE**

Wie gebruikmaakt van een in vitro vruchtbaarheidsbehandeling kan rekenen op een eenmalige tussenkomst tot € 250.

### **GYNAECOLOGIE**

Een tussenkomst in het remgeld voor de raadplegingen bij een gynaecoloog tijdens de zwangerschap, beperkt tot € 50 per zwangerschap.

### **STEUNKOUSEN**

Een tussenkomst van € 20 per jaar (bij aankoop in de apotheek of bij de bandagist).

### **PERINATALE KINESITHERAPIE**

Perinatale kinesithérapie helpt de toekomstige moeder deze mooie periode zo comfortabel mogelijk door te brengen, en zich fysiek en metaal voor te bereiden op de bevalling.

Er is een tussenkomst voorzien van € 3 per sessie van perinatale kinesithérapie, beperkt tot 15 sessies per zwangerschap.



## **GEBORTEPREMIE**

Ontvang een premie van € 350 na voorlegging van het uittreksel uit de geboorteakte en de inschrijving van het kind bij Mutualia. U geniet eveneens van deze premie bij de adoptie van een kind jonger dan 18 jaar.

## **GEBORTEPAKKET**

Er ligt een geboortepakket voor u klaar in uw agentschap met een elektrische thermometer, een klein kersenpitkussen om de buikpijn of darmkrampjes van de baby te verlichten, 3 pakken babydoekjes en 2 producten van «Mustela».

## **OPSPOREN VAN DOOFHEID**

U geniet de volledige terugbetaling van de kosten voor een neonatale gehoorscreening uitgevoerd op de afdeling materniteit.

## **BABYMASSAGE**

U leest alles hierover op pagina 32.

## **BABYVOEDING EN LUIERS**

Een tussenkomst van € 75 per jaar gedurende 3 jaar via een terugbetaling van de kosten voor babyvoeding die is aangekocht in de apotheek, of via de toekenning van een pakket luiers ter waarde van € 75.

## **PEDIATRIE**

Terugbetaling van het remgeld voor raadplegingen van medische en paramedische zorg (arts, kinesist, tandarts, ...) van kinderen jonger dan 18 jaar, op voorwaarde dat het kind beschikt over een globaal medisch dossier bij een huisarts. Het GMD is niet nodig voor kinderen onder de 3 jaar.





## **PSYCHOMOTORIEK**

Een tegemoetkoming tot € 12 per sessie van psychomotoriek voor kinderen jonger dan 14 jaar, beperkt tot € 120 per jaar.

## **VACCINS**

Een jaarlijkse tussenkomst van € 35 voor uw vaccins.

## **ALLERGENE IMMUNOTHERAPIE**

Een terugbetaling van 60 % van de kosten voor een allergene immunotherapie, en dit voor 3 opeenvolgende jaren van behandeling. Er is alleen een tenlasteneming op basis van een voorschrift van een arts-specialist in dermatologie, NKO, pneumologie, pediatrie of allergologie.

## **LOGOPEDIE/TOMATIS**

Een terugbetaling van € 5 per sessie logopedie in geval van weigering in tussenkomst via de verplichte verzekering. Indien er wel een tussenkomst is via de verplichte verzekering, dan is er een terugbetaling van € 3 per sessie voorzien. (beiden beperkt tot 75 sessies per jaar).

## **OPTIEK**

Voor personen jonger dan 18 jaar en mits een voorschrift van een oogarts is er een terugbetaling van € 75 - hernieuwbaar om de 2 jaar - voor optische verstrekkingen, naast een tussenkomst tot € 25 voor een brilmontuur, beperkt tot de betaalde prijs en hernieuwbaar om de 4 jaar, en op voorlegging van de factuur.



## VIVAMUT

Dankzij onze dienst Vivamut kunt u tegen een zachte prijs beschikken over aangepast medisch materiaal voor u en uw kindje. Meer informatie hierover op blz. 31.

## ORTHODONTIE

Mutualia geeft u een tussenkomst tot € 750 voor orthodontische behandelingen. Die wordt als volgt uitbetaald:

- € 250 bij de plaatsing van de beugel;
- € 150 na 6 sessies;
- € 150 na 12 sessies;
- € 200 na 24 sessies.

een tussenkomst van 50 % in het remgeld voor een vroege orthodontische behandeling bij kinderen jonger dan 9 jaar indien goedgekeurd door de adviserend arts.

## GRATIS INITIATIEPROGRAMMA'S

Mutualia biedt kinderen van 5 tot 7 jaar gratis zweminitiatie aan gedurende 3 maanden met één les per week, in de regel op zaterdag. Profiteer ook van de gratis tennis/padelinitiatie gedurende 3 maanden voor kinderen van 5 tot 12 jaar, één les per week, in de regel op woensdagnamiddag.

## JONGERENSTAGES

Een jaarlijkse tussenkomst, beperkt tot € 100, voor kinderen van 3 tot 18 jaar die buiten de schoolvakantie willen deelnemen aan bosklassen, sneeuwklassen, zeeklassen en oriëntatieklassen, én voor sportkampen, cultuurkampen, taalkampen of informaticakampen, kampen van een jeugdvereniging en speelpleinwerking tijdens de schoolvakantie.



## **TEV**

Als lid van Mutualia geniet u een tussenkomst van € 350 op een jongerenverblijf georganiseerd door «Tous En Vadrouille». Meer informatie hierover vindt u op [www.tousenvadrouille.be](http://www.tousenvadrouille.be)

## **HULP BIJ AUTORIJDEN**

Maak gebruik van de praktische rijlessen aan een tarief van € 80 per module van 2 uren, bij onze erkende instructeurs of bij erkende partners.

## **NEUTRA**

De Neutra hospitalisatieverzekering biedt u een ruim aanbod van terugbetaling voor de kosten opgelopen naar aanleiding van een ziekenhuisopname die u nog steeds zelf moet betalen.

## **PRETPARKEN - DIERENPARK: VOORDEELTARIEF**

Maak gebruik van het voordeeltarief voor inkomtickets voor Pairi Daiza, Walibi, Aqualibi, Bellewaerde en Phantasialand. Meer informatie hierover krijgt u via een e-mail aan [info@mutualia.be](mailto:info@mutualia.be).

## **AANSLUITING BIJ EEN SPORTCLUB**

Een jaarlijkse tussenkomst van € 60 op het lidmaatschapsbedrag bij een erkende sportclub, ongeacht de leeftijd.

**Onze slogan «Steeds een stap voor» onderstreept onze wil om op elk moment tegemoet te komen aan de behoeften van onze klanten. Naast de vele voordelen die worden aangeboden via onze aanvullende verzekering dragen wij nabijheid en een kwaliteitsvolle dienstverlening aan onze leden hoog in het vaandel!**

**Bij Mutualia telt u echt mee! Al onze medewerkers hebben een gedegen opleiding en maken er een zaak van u zo goed mogelijk te onthalen en in te lichten. U kunt bij hen terecht met al uw vragen.**

MAATSCHAPPELIJKE ZETEL:  
BRAND WHITLOCKLAAN 87-93 BUS 4  
1200 SINT-LAMBRECHTS-WOLUWE  
02/733.97.40

ADMINISTRATIEVE ZETEL:  
PLACE VERTE 41  
4800 VERVIERS  
087/313.445

Een overzicht van al onze contactpunten vindt u op

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

(Contact – Onze agentschappen).



[Info@mutualia.be](mailto:Info@mutualia.be)

Opmaak en druk  
ExellePrint Stavelot

Fotocredits: Freepik.com



**Mutualia**  
Neutrale Mutualiteit

The logo features a stylized pink figure with arms raised, positioned to the left of the word 'Mutualia' in a bold, dark blue sans-serif font. Below 'Mutualia' is the phrase 'Neutrale Mutualiteit' in a lighter, grey sans-serif font.