

# Le guide

des **futurs et jeunes**  
parents





## Tire-lait Lactaline PERSONAL

- ✓ 30 à 60 cycles de succion/minute
- ✓ Fonctionne sur piles ou sur secteur
- ✓ Temps réduit grâce à la double stimulation



En location

€ 0,30/jour

+ kit € 15,00 à l'achat/pièce  
(pas de caution)



# Le guide

des futurs et jeunes  
parents



## SOMMAIRE

Vos avantages .....	p.9
Avant la naissance .....	p.21
Annoncez votre grossesse .....	p.22
Le milieu d'accueil .....	p.23
L'allocation de naissance .....	p.23
Après la naissance .....	p.25
L'arrivée de bébé .....	p.26
Votre repos de maternité .....	p.25
La fin de votre repos de maternité .....	p.28
La filiation et la reconnaissance .....	p.28
Vos allocations familiales .....	p.29
Le congé de naissance ou de paternité .....	p.29
L'hospitalisation de votre bébé est prolongée .....	p.30
Le transfert du congé de maternité vers le co-parent .....	p.30
Les fesses de bébé voient rouge .....	p.32
La réalité du parent épuisé .....	p.36
L'enfant à haut potentiel .....	p.40
Vos indemnités .....	p.43
Vos indemnités en repos de maternité .....	p.45
L'écartement du travail .....	p.46
L'écartement pour allaitement .....	p.47
Vous êtes malade avant l'accouchement .....	p.47
Vous êtes invalide .....	p.48
Les pauses d'allaitement .....	p.48
Encore plus d'avantages .....	p.49
La maison, attention danger ! .....	p.52



# PRÉFACE

Que vous attendiez impatiemment son arrivée ou qu'il soit déjà là depuis quelques années, avoir un enfant représente une grande étape de la vie et c'est pourquoi Mutualia a souhaité vous accompagner dans cette formidable aventure !

Devenir parent est un évènement extraordinaire qui amène avec lui bon nombre de questions, d'émotions nouvelles et de changements dans la vie d'un couple. Ce guide apporte des réponses claires aux nombreuses questions que vous vous posez en tant que parent ou futur parent.

Qu'il s'agisse de prime de naissance ou de cours de massage bébé, Mutualia a réuni dans son guide de nombreux avantages et services... une véritable mine d'informations à l'attention des enfants, des parents et des futurs parents pour rendre leur quotidien plus agréable et plus facile.

Vivez cette grossesse en toute sérénité grâce à Mutualia et ses partenaires.



## Pèse-bébé ÉLECTRONIQUE

- ✓ Idéal pour suivre la croissance de bébé
- ✓ Tare automatique
- ✓ Mesure mobile



En location

€ 0,30/jour\*

(Pas de caution)

# VOS AVANTAGES



## Vos avantages complémentaires avec Mutualia

Votre assurance obligatoire ne rembourse pas tous vos frais de santé, c'est pourquoi Mutualia a créé une assurance complémentaire vous permettant de bénéficier de divers remboursements et services adaptés à tous.



Un enfant, quel bonheur ! Mais son arrivée se traduit aussi par une multitude de dépenses qui peuvent peser lourd dans votre budget. C'est pourquoi Mutualia vous accompagne dès la naissance pour vous assurer un quotidien en toute sérénité.

### **FÉCONDATION IN VITRO**

Vous avez recours à la fécondation in vitro ? Vous pouvez compter sur Mutualia ! Recevez une intervention unique et maximale de 250 €.

### **GYNÉCOLOGIE**

Vous êtes enceinte ? Mutualia intervient dans la prise en charge des tickets modérateurs légaux lors de consultations médicales effectuées au cours de votre grossesse par un médecin spécialiste en gynécologie. L'intervention est limitée à 50 € par grossesse.

### **KINÉSITHÉRAPIE PÉRINATALE**

La kinésithérapie périnatale permet à la future maman de vivre sereinement sa grossesse et de se préparer tant physiquement que mentalement à l'accouchement. Mutualia vous accorde une intervention de 3 € par séance de kinésithérapie périnatale, avec un maximum de 15 séances par grossesse.

### **DÉPISTAGE DE LA SURDITÉ**

Mutualia intervient intégralement dans le coût du dépistage néonatal de la surdité du nourrisson réalisé à la maternité, sur présentation de la facture.

### **LAIT MATERNISÉ ET LANGES**

Mutualia intervient à raison de 75 € par an pendant 3 ans : soit via un remboursement des frais de lait maternisé acheté en pharmacie (preuve d'achat exigée); soit via l'octroi d'un colis langes d'une valeur de 75 €.

### **PÉDIATRIE**

Mutualia rembourse le ticket modérateur des soins médicaux et paramédicaux (médecin, kinésithérapeute, dentiste,...) des enfants, depuis la naissance jusqu'au jour du 18<sup>e</sup> anniversaire, à condition que l'enfant dispose d'un dossier médical global (non nécessaire pour les enfants de moins de 3 ans) auprès d'un médecin généraliste.

### **PSYCHOMOTRICITÉ**

Mutualia offre aux enfants de moins de 14 ans une intervention maximale de 12 € par séance de psychomotricité avec un maximum de 120 € par an.



## Votre prime de naissance grâce à Mutualia...

Vous venez de donner la vie ou d'adopter un enfant de moins de 18 ans ? **Recevez une prime de 350 €** sur présentation de l'extrait d'acte de naissance (ou la preuve d'adoption) et l'inscription de l'enfant chez Mutualia.



## A la découverte du massage bébé

*Grâce à Mutualia, participez à un atelier de **10 heures de cours** pour découvrir cet art du massage dans un cadre convivial et sympathique, à un tarif préférentiel...*

De l'Afrique à l'Inde en passant par le Mexique, les mères massent leurs bébés depuis toujours. Le massage bébé n'est pas un phénomène de société, ni de mode à lancer. Le massage bébé, c'est restituer une pratique naturelle et saine.

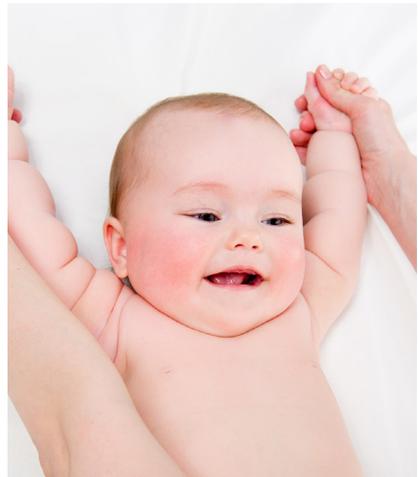
Le toucher est un des moyens fondamentaux de communication de l'être humain. Au-delà de ces gestes, transmis de génération en génération, il y a toute la tendresse d'une mère. Ces gestes d'amour sont des moments privilégiés qui contribuent au développement affectif et intellectuel du bébé. Aujourd'hui, le massage est re-

connu et pratiqué dans toute l'Europe.

Déjà dans votre ventre, le bébé reçoit une quantité importante de sensations et de stimulations tactiles. En effet, bébé sent son corps contre la paroi utérine, le glissement du liquide amniotique et même le frôlement du cordon ombilical.

Dès la naissance, le toucher est le sens le plus développé. La peau est notre principal organe sensoriel : chaque centimètre contient des millions de cellules. Grâce à ces multiples récepteurs sensoriels, répartis sur la surface corporelle, la peau capte les plus petites informations arrivant de l'extérieur. Elle détecte le toucher le plus léger et le plus petit changement de température.

Le bébé, hors de sa bulle de protection qu'est l'utérus, perd tous ses repères. C'est pourquoi il est important de le caresser et de le masser. Le massage bébé permet alors de prolonger l'impression de sécurité établie in utéro. Ces gestes doux et tendres, ainsi que cet élan d'affection vont développer chez le nourrisson un sentiment de bien-être.





## Le massage bébé avec «Nouer des liens»

*L'envie de construire une famille, la grossesse et l'arrivée d'un enfant constituent des étapes importantes dans un parcours de vie. Sur Bruxelles « **Nouer des Liens** » vous accompagne à chacune de ces étapes,*

« Nouer des Liens » vous accompagne notamment dans la période postnatale où bien souvent les journées sont chargées, les découvertes nombreuses et le rythme soutenu. Il est important de pouvoir bénéficier de moments de pause, de bien-être, où les parents prennent le temps d'être avec leur bébé. Ces moments permettent de développer la complicité, la communication et l'attachement parent-bébé et procurent un sentiment de bien-être physique et émotionnel, de confiance et de sécurité.

Notre programme offre 10h d'activités parents-bébés :

## **MASSAGE BÉBÉ (4H)**

Les ateliers de massage sont de vrais moments de complicité et de détente ! Vous apprenez à masser votre bébé de façon à pouvoir reproduire les mouvements à domicile, en respectant le rythme et les besoins de votre enfant. Des notions théoriques sont également abordées (observation du bébé, rythmes éveil-sommeil, pleurs, etc.). Le massage procure de nombreux bienfaits pour l'enfant, mais aussi pour le parent : relaxation, interaction, stimulation, soulagement.

## **PORTAGE PHYSIOLOGIQUE (3H)**

Les ateliers de portage vous apprennent à porter votre bébé de façon physiologique «à bras» ou à l'aide d'un tissu (écharpe de portage) adapté. Le portage est bien plus que du "transport", il s'agit d'un soin à part entière. Être porté permet à l'enfant de se sentir en sécurité, rassuré et détendu. Grâce au portage, parent et enfant partagent un moment de bien-être en toute confiance.

## **BÉBÉ SIGNE (2H)**

La psychomotricité fine se développe bien avant l'acquisition du

langage. C'est pourquoi, grâce à des gestes simples, imaginés et adaptés à son développement, votre bébé pourra vous communiquer ses besoins et ses émotions avant même de pouvoir parler. Il a tant de choses à vous dire! De ce fait, le Bébé Signe augmente l'estime et la confiance en soi, réduit les frustrations et les pleurs et favorise le lien d'attachement. Dans cet atelier de 2h, au travers de comptines, histoires et jeux, vous apprenez une soixantaine de signes pour communiquer au quotidien avec votre bébé.

## **PREMIERS SECOURS (1H)**

Cette séance vous informe quant à la prévention des accidents domestiques et vous apprend à gérer les situations d'urgence les plus courantes chez le nouveau-né et le jeune enfant (brûlure, chute, etc.).

Les ateliers sont organisés en collectif et ont pour but de tisser de nouveaux liens et donc de se créer un réseau auquel faire appel en cas de besoin.

### **Informations et inscriptions**

info@mutualia.be - N'hésitez pas également à en parler avec votre délégué en agences.

## **AFFILIATION À UN CLUB SPORTIF**

Mutualia vous accorde, à vous et votre enfant, une intervention annuelle de 60 € sur le montant de votre affiliation à un centre de fitness (avec un abonnement de 10 séances minimum) ou à un club sportif reconnu, et ce, quel que soit votre âge.

## **STAGES GRATUITS**

Mutualia offre aux enfants de 5 à 7 ans un apprentissage de la nage pendant 3 mois, à raison d'une séance par semaine, le samedi. Profitez aussi d'un stage de tennis de 3 mois offert aux enfants de 5 à 12 ans le mercredi après-midi.

## **STAGES JEUNES**

Mutualia offre une intervention annuelle et maximale de 100 € pour les enfants de 3 à 18 ans fréquentant, en dehors de la période de vacances scolaires, les classes vertes, de neige, de mer et d'éveil ou participant pendant la période de vacances scolaires à des stages sportifs, culturels, linguistiques ou informatiques ou à des camps de mouvement de jeunesse et à des activités de pleine de jeux.

## **IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE**

Mutualia vous accorde une intervention de 60 % dans les frais de traitement d'immunothérapie allergénique et ce, pendant 3 années successives de traitement. La prise en charge est accordée uniquement sur prescription d'un spécialiste en dermatologie, d'un O.R.L., d'un pneumologue, d'un pédiatre ou d'un allergologue.



Grâce à  **votre carte Mutualia&Plus**, profitez de tarifs préférentiels pour une multitude d'activités à travers toute la Belgique !

Chez Mutualia, nous pensons que la santé, c'est d'abord «être bien dans son corps et bien dans sa tête». Pour y arriver, il suffit de bouger un peu, de se (re)mettre en forme en pratiquant le sport que l'on préfère, de la danse aux arts martiaux, passer une journée chaleureuse en famille dans un parc d'attractions, se rendre à une soirée au théâtre ou profiter d'une visite culturelle,...

C'est pourquoi Mutualia a pensé à vous en vous offrant, grâce à ses partenaires, des tarifs préférentiels pour une multitude d'activités à travers la Belgique.

**Vous n'avez pas encore votre carte Mutualia&Plus ?**

Votre carte Mutualia & Plus vous donne droit à des tarifs préférentiels pour plus de 100 activités sur simple présentation de votre carte. Demandez-la à votre délégué habituel ou via [info@mutualia.be](mailto:info@mutualia.be).

## ORTHODONTIE

Mutualia vous accorde jusqu'à 750 € d'intervention pour un traitement orthodontique avec l'accord d'un médecin-conseil (demandé avant les 15 ans de l'enfant). Sans accord, l'intervention se limite à 150 €.

Lors des traitements de premières intentions chez les enfants de moins de 9 ans, Mutualia vous accorde une intervention de 50 % dans le coût du ticket modérateur, avec l'accord d'un médecin-conseil.

## LOGOPÉDIE / TOMATIS

Mutualia vous rembourse 5 € par séance de logopédie, en cas de refus d'intervention de l'assurance obligatoire et sur prescription d'un médecin ou d'un médecin spécialiste en cas de dysphasie (3 € en cas d'accord d'intervention de l'assurance obligatoire), avec un maximum de 75 séances par an.

## OPTIQUE

Mutualia vous accorde une intervention de 25 € par monture de lunettes tous les 4 ans, sur présentation de la facture (la première intervention est portée à 75 € pour les moins de 18 ans). Les enfants de moins de 18 ans bénéficient notamment d'un remboursement de 62,50 € tous les 2 ans sur les montures, verres et lentilles de contact, sur prescription d'un ophtalmologue. Consultez les avantages proposés par notre partenaire Eyes-at-home.

### **Vous souhaitez en savoir plus ?**

Retrouvez la liste complète de nos avantages : vaccins (aussi contre le cancer du col de l'utérus), dépistage, diététique, suivi des diabétiques, psychologie, initiation à la conduite,... sur [www.mutualia.be](http://www.mutualia.be) ou demandez notre brochure.

Ceci n'est pas un règlement mais, bien un résumé de nos avantages. En cas de litige, les dispositions statutaires sont seules d'application.

# AVANT LA NAISSANCE



# En route pour une toute nouvelle vie !

*Vous êtes enceinte ? **Toutes nos félicitations.** C'est une nouvelle vie empreinte d'amour et de bonheur qui s'offre à vous mais avant tout, quelles sont les démarches à accomplir ?*

## ANNONCEZ VOTRE GROSSESSE

**Vous êtes travailleuse salariée**

Il est dans votre intérêt d'avertir votre employeur de votre grossesse le plus rapidement possible.

En effet, l'annonce de votre grossesse à votre employeur vous protège du licenciement jusqu'à l'expiration d'un délai d'un mois après votre retour de repos de maternité. Informez-le par lettre recommandée ou présentez-lui un certificat médical et demandez-lui d'en accuser réception par écrit. Attention, votre employeur est toujours en droit de vous licencier pour un motif étranger à votre grossesse.

Sachez aussi que vous êtes autorisée à vous absenter pour les rendez-vous médicaux prénataux qui ne peuvent avoir lieu en dehors des heures de travail.

### **Vous êtes indépendante ou demandeuse d'emploi**

Vous ne devez pas déclarer votre grossesse aux organismes dont vous dépendez. Cependant, en tant que demandeuse d'emploi, attendez d'avoir accouché pour calculer exactement la date de début de votre repos de maternité (soit 7 jours avant la naissance de votre enfant) et complétez votre carte de pointage ainsi que votre certificat médical en fonction de cette information.

Sachez aussi que vous ne pouvez pas refuser un emploi pendant votre grossesse, sauf en cas de danger pour votre santé ou celle de l'enfant. Si vous êtes mineure, transmettez votre certificat médical au C.P.A.S pour espérer bénéficier d'un revenu d'intégration.

Quel que soit votre statut professionnel (salariée, indépendante ou demandeuse d'emploi), vous devez transmettre votre certificat médical à votre mutualité, et ce uniquement dès que vous connaissez la date présumée de votre accouchement et votre date d'arrêt de travail.

## **LE MILIEU D'ACCUEIL**

Dès votre 3<sup>e</sup> mois de grossesse, pensez à inscrire votre enfant sur liste d'attente d'un milieu d'accueil. Les places y sont de plus en plus insuffisantes et mieux vaut s'y prendre à l'avance. Si le milieu est subsidié par l'O.N.E., son coût est calculé en fonction des revenus des parents. Attention, les crèches, préguardiennats et Maisons Communales d'Accueil de l'Enfance sont seules à offrir des garanties en matière de formation du personnel.

## **L'ALLOCATION DE NAISSANCE**

L'allocation de naissance est une prime unique que vous percevez lors de la naissance de votre enfant. Si vous travaillez ou bénéficiez de prestations sociales, vous pouvez la demander dès votre 6<sup>e</sup> mois de grossesse, et jusqu'à 5 ans après la naissance de votre enfant.

Transmettez à la caisse d'allocations familiales un formulaire délivré par votre employeur ou votre dernier employeur ou par la caisse d'allocations familiales elle-même ainsi qu'un certificat du gynécologue. Vous recevrez votre allocation à partir de votre 8<sup>e</sup> mois de grossesse.



## Appareil d'aérosolthérapie

- ✓ Pour le traitement des voies bronchiques et pulmonaires
- ✓ Flux moyen de nébulisation : 0,2 - 0,3 ml/min.  
Taille des particules : 0,5 - 5 microns. Pression : 2,4 bar.

- + **Le kit**  
Un masque adulte ou enfant



En location

€ 0,20/jour\*

+ kit € 3,50 à l'achat  
(pas de caution)

# APRÈS LA NAISSANCE

# Ca y est, Bébé est là ! Que faire ensuite ?

*Bébé est enfin là...  
Profitez de votre **congé de  
maternité** en toute tranquillité,  
vous l'avez bien mérité !*



## L'ARRIVÉE DE BÉBÉ...

Bébé est enfin là ! En premier lieu, vous devez en informer l'administration communale du lieu de naissance de votre enfant dans les 15 jours suivant sa naissance. Attention, il se peut que la maternité s'en charge, renseignez-vous.

Remettez à l'administration communale l'attestation de naissance délivrée par la maternité, vos papiers d'identité et votre carnet de mariage, si vous êtes mariée. Vous recevrez en retour deux attestations : remettez la première à votre mutualité et la seconde à la caisse d'allocations familiales ou à la caisse d'assurances sociales.

Dès réception de votre attestation, votre mutualité se charge de calculer votre période de repos de maternité, de vous faire bénéficier des avantages de l'assurance complémentaire et d'inscrire votre enfant en tant que personne à charge de l'un ou l'autre de ses parents. Si vous n'avez rien précisé, il sera inscrit à charge du titulaire le plus âgé ou du parent chez qui il est domicilié. Si les deux parents ne sont pas affiliés à la même mutualité, leurs signatures seront nécessaires pour inscrire l'enfant à charge de l'un ou de l'autre. L'administration communale, quant à elle, se chargera de transmettre

“ **Bébé est né !**  
**Informez**  
**l'administration**  
**communale**  
**endéans les**  
**15 jours.** ”

les informations à la commune de résidence de l'enfant qui l'inscrira dans le registre de population.

## **VOTRE REPOS DE MATERNITÉ**

### **Vous êtes salariée ou demandeuse d'emploi**

Les travailleuses salariées et les chômeuses ont droit à un repos de maternité de 15 semaines : 5 semaines de repos prénatal reportables et 1 semaine de repos prénatal obligatoire (la semaine qui précède l'accouchement), en plus de 9 semaines de repos postnatal obligatoires.

Les jours de chômage contrôlés, les jours de travail et les jours assimilés pendant la période de repos prénatal facultatif peuvent être reportés après la période de repos postnatal obligatoire,

En cas de naissances multiples, votre repos de maternité s'allonge de 4 semaines supplémentaires : 2 semaines en répos prénatal (reportables en repos postnatal) et 2 semaines en repos postnatal.

Attention, si vous accouchez avant la date prévue de l'accouchement, la semaine précédant votre accouchement peut-être partiellement ou totalement perdue.

### **Vous êtes indépendante**

Les travailleuses indépendantes ont droit à un repos de maternité de 12 semaines : 3 semaines obligatoires à temps plein (1 semaine avant le terme prévu et 2 semaines à partir de l'accouchement) et 9 facultatives à temps plein ou à mi-temps. Le repos commence au choix de la travailleuse avant la date présumée de l'accouchement, au plus tôt 3 semaines avant le terme prévu.

En cas de naissances multiples, votre repos postnatal peut-être prolongé d'une semaine (ou de 2 semaines à mi-temps).

Les semaines facultatives se prennent au plus tard dans les 36 semaines qui suivent la période de repos obligatoire. Vous pouvez prendre 1 ou plusieurs de ces semaines à mi-temps.

## LA FIN DE VOTRE REPOS DE MATERNITÉ

### **Vous êtes salariée**

En tant que travailleuse salariée, vous devez obligatoirement prévenir votre mutualité de votre reprise du travail à la fin de votre repos postnatal, et ce au plus tard 8 jours après la reprise de votre travail. Transmettez-lui une attestation officielle de reprise du travail.

### **Vous êtes demandeuse d'emploi**

Si vous êtes demandeuse d'emploi, vous devez vous réinscrire auprès du service public de l'emploi ainsi qu'auprès de votre organisme de paiement et leur remettre l'acte de naissance qui vous a été préalablement délivré par l'administration communale.

Faites également parvenir à votre mutualité votre attestation de reprise du chômage datée et signée par l'organisme de paiement.

### **Vous êtes indépendante**

Si vous êtes travailleuse indépendante, vous devez impérativement transmettre à votre mutualité une attestation de reprise de votre activité endéans les 48 heures.

## LA FILIATION ET LA RECONNAISSANCE

Si vous êtes mariée, votre mari est alors présumé père de l'enfant et ce, même si vous êtes séparée, divorcée ou veuve depuis moins de 300 jours.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, la présomption de comaternité s'applique aussi aux couples homosexuels. La coparente devient alors automatiquement la mère de l'enfant si le couple est marié ou si l'enfant est né dans les 300 jours suivant la dissolution ou l'annulation du mariage.\*

Si vous n'êtes pas mariée, alors le père ou la coparente de l'enfant doit, avec votre consentement, reconnaître l'enfant à l'administration communale ou devant un notaire. Dans le cas où vous refusez la reconnaissance du père ou de la coparente de l'enfant, il ou elle peut introduire une requête auprès du tribunal de première instance dont dépend la commune dans laquelle l'enfant est domicilié.

\*Seuls les couples de femmes sont mentionnés et non les couples d'hommes. Cela impliquerait le recours aux mères porteuses or, la gestation pour autrui n'est actuellement pas réglementée en Belgique.

Si votre enfant n'est pas reconnu par son père, vous pouvez demander que la paternité soit établie par jugement du tribunal de première instance.

## **VOS ALLOCATIONS FAMILIALES**

Les allocations familiales sont dues à partir du mois qui suit celui de la naissance de votre enfant et sont payées à terme échu.

Le montant des allocations familiales varie en fonction du rang des enfants dans le ménage, de leur âge et du statut du parent dont ils sont à charge.

Un complément d'allocation peut aussi être accordé. C'est le cas par exemple pour les enfants atteints d'un handicap ou d'une affection, les enfants de personnes handicapées, de personnes invalides, de malades de longue durée, de prépensionnés ou encore les enfants de chômeuses. Les familles monoparentales peuvent également bénéficier d'allocations majorées.

## **LE CONGÉ DE NAISSANCE OU DE PATERNITÉ**

Le père (ou la co-mère) de l'enfant, s'il est salarié, peut bénéfi-

cier d'un congé de naissance de 15 jours ouvrables à l'occasion de la naissance de son enfant. Ces 15 jours sont à prendre, au choix, en une ou plusieurs fois dans les 4 mois qui suivent la naissance de l'enfant.

La parentalité est justifiée par l'acte de naissance et, si le 2<sup>e</sup> parent ne figure pas sur l'acte de naissance, éventuellement par l'acte de mariage en ce qui concerne le conjoint légal, par la déclaration de cohabitation légale pour le cohabitant légal ou par la composition de ménage justifiant la cohabitation de fait depuis au moins 3 ans.

Les 3 premiers jours de la période sont pris en charge par l'employeur. Pour le reste de la période, le bénéficiaire du congé de naissance recevra une indemnité (soumise à condition d'assurance) représentant 82% de son salaire brut évalué en jours. Ce montant est plafonné. Les 15 jours sont proratisés en fonction du régime de travail.

Les indépendants doivent contacter leur caisse d'assurance sociale pour l'obtention de leur congé de naissance.

## **L'HOSPITALISATION DE VOTRE BÉBÉ EST PROLONGÉE**

Après les 7 jours suivant l'accouchement, chaque jour supplémentaire que votre enfant passe à l'hôpital vous donne droit à un jour supplémentaire de repos de maternité indemnisé, avec un maximum de 24 semaines. Transmettez une attestation de l'hôpital à votre mutualité avant la fin de votre repos de maternité.

## **LE TRANSFERT DU CONGÉ DE MATERNITÉ VERS LE CO-PARENT**

Le transfert du congé de maternité vers le père ou le co-parent n'est accordé que dans certains cas, par exemple, si la mère est hospitalisée au-delà de 7 jours après l'accouchement alors que le nouveau-né est déjà rentré à la maison. Pour bénéficier de ce transfert, transmettez à votre mutualité une attestation de l'hôpital indiquant la date de début de l'hospitalisation de la mère, certifiant qu'elle dure plus de 7 jours et que votre enfant a quitté l'hôpital.

La mère conserve le droit à ses indemnités de maternité durant la durée du congé pris par le co-parent qui, lui, a droit à une indemnité correspondant à 60 % de sa rémunération brute. S'il est chômeur,

l'indemnité ne pourra être supérieure aux allocations de chômage ni inférieure à son indemnité d'invalidité s'il est invalide.

Dans les 8 jours qui suivent la fin du congé, le co-parent doit remettre à la mutualité une attestation de l'employeur ou de l'organisme de paiement mentionnant la date de reprise du travail ou du chômage ainsi qu'une attestation de l'hôpital précisant la date à laquelle l'hospitalisation de la mère a pris fin.

## Épargne prénuptiale

Jusqu'à **125% d'intérêts...**



Une épargne à haut rendement jusqu'à l'âge de **30 ans**, accessible à toutes les personnes célibataires âgées **de 14 à 26 ans**.\*

Inscrivez votre enfant à l'épargne prénuptiale dès l'année de ses 14 ans et jusqu'à ses 26 ans. Les parents, grands parents ou tout autre membre de la famille peuvent y cotiser de 18 € à 48 € par an jusqu'à son mariage ou sa cohabitation (au plus tard jusqu'à l'âge de ses 30 ans).

\* voir les conditions visées aux statuts



## Les fesses de bébé voient rouge

*La peau des bébés est très fragile et **facilement irritée par les urines** et les selles qui imprègnent les couches. Les fesses du nourrisson réclament donc toute notre attention.*

L'érythème fessier, fréquent chez le nourrisson, est essentiellement dû à l'agression de l'urine et des selles auxquelles sont exposées ses fesses. La meilleure façon de les préserver est de changer fréquemment le bébé pour que sa peau ne soit pas trop longtemps en contact avec des couches humides, ce qui provoquerait une macération, source d'irritation. Pensez donc à le changer quatre à six fois par jour, de préférence au moment des repas et chaque fois qu'il manifeste sa gêne en pleurant ou qu'une odeur suspecte vous alerte.

Il existe différents produits pour nettoyer le siège de bébé. Les

lains de toilette sont faciles à utiliser mais risquent de laisser un résidu gras susceptible d'entretenir la macération. Il est donc impératif de bien rincer. Quand il y a émission de selles, il vaut mieux privilégier l'eau tiède et le savon, mais pas n'importe lequel. N'utilisez que des produits très doux, sans additifs, ni colorants ni désodorisants. Le choix doit donc se porter sur les pains doux sans savon ou syndets, sous forme liquide ou solide.

Après un rinçage soigneux, séchez méticuleusement, par tamponnement non par frottement, notamment au niveau des plis. L'application d'une crème protectrice (contenant de l'oxyde de zinc associé parfois à des enzymes et à des vitamines) n'est pas nécessaire à chaque change sauf si le bébé commence à avoir les fesses un peu rouges ou s'il a une tendance à l'érythème fessier. Dans tous les cas, poudres et talcs doivent être évités car ils peuvent provoquer des irritations. Quant au choix des couches, il est préférable d'opter pour des changes complets jetables ultra-absorbants qui maintiennent le bébé plus au sec.



Malgré tous ces soins, les fesses de bébé peuvent quand même virer au rouge à cause de la chaleur, une petite infection, un traitement antibiotique, une poussée dentaire ou un espace trop long entre deux changes. Lorsque la rougeur est localisée uniquement dans les plis de l'aîne, il s'agit d'une simple macération. L'emploi de savon et d'eau, un séchage minutieux et l'application d'une crème antiseptique et cicatrisante pour limiter le suintement et éviter la surinfection suffiront. Dans la mesure du possible laissez votre bébé les



fesses à l'air. Parfois, cependant la rougeur est plus impressionnante, elle s'étend sur les fesses, vers le haut des cuisses et les organes génitaux externes, épargnant généralement les plis. Il s'agit alors d'une dermatite d'irritation due au contact prolongé des urines et des selles avec un épiderme déjà soumis au frottement des couches. Outre des nettoyages fréquents, il est souvent salutaire d'appliquer après chaque change (ou en tout cas deux fois par jour) une lotion ou un lait à base d'imidazole, qui a pour but d'empêcher la multiplication de champignons ou de certaines bactéries susceptibles d'aggraver les choses.

Quand l'érythème devient très vif, que la peau est un peu décollée en bordure de la zone rouge et qu'il existe de petits points blancs, il faut craindre une mycose (candidose). Si celle-ci complique fréquemment un érythème fessier, elle se soigne facilement. Mais attention: demandez toujours conseil car certains produits sont à proscrire sur les fesses d'un nourrisson.

**Important: demandez toujours conseil à votre pharmacien avant d'utiliser un produit et consultez toujours lorsque l'érythème est très pénible pour le bébé ou si vous craignez une surinfection.**



# VOYAGES ET STAGES À PRIX IMBATTABLES !

En tant qu'affilié Mutualia, profitez d'une  
**intervention de 350 €** sur les séjours jeunes  
organisés par **Tous En Vadrouille**.





# La réalité du parent épuisé

*«Félicitations, ce n'est **que du bonheur !**» Une phrase que les jeunes ou futurs parents entendent souvent à l'annonce d'une naissance. **Est-ce vraiment ça, être parent ?** Qu'en est-il du quotidien des parents épuisés ?*

La parentalité n'est en effet pas un long fleuve tranquille. D'ailleurs, beaucoup d'humoristes, de dessinateurs ou de blogueurs, etc. se plaisent à porter à notre connaissance des informations toutes autres, issues du quotidien de parents fatigués, histoire de nous montrer une autre image de la parentalité bien qu'elle soit souvent très déplaisante dans ce cas.

Sans vouloir passer de l'image idéale à une réalité brutale, exténuante voire horrible, il y a entre ces deux visions un curseur important à placer : celui des émotions et des situations personnelles.

Comme vous le savez certaine-

**“ 5% des parents seraient touchés par le burnout parental et 8% seraient à risque. ”**

ment, le rythme de vie, le sommeil, le corps mais aussi les hormones sont amenés à être grandement modifiés juste après une grossesse. Nous connaissons tous à présent les concepts de baby-blues et de dépression post-partum mais avez-vous déjà entendu parler du burnout parental ?

Selon les études scientifiques, 5% des parents seraient touchés par le burnout parental et 8% seraient à risque. Ce n'est pas un hasard si ce concept se développe beaucoup plus à notre époque qu'à celle de nos parents ou de nos grands-parents. Non seulement, avant aujourd'hui, celles et ceux qui ressentait le burnout parental en parlaient sans doute moins ou n'étaient pas diagnostiqués, mais le rôle de parent a aussi véritablement changé depuis.

En moins de deux générations, les pressions exercées par la société sur les parents ont été grandissantes. Six bouleversements majeurs se sont produits au fil des années. Notons d'abord le changement de rôle des hommes et des femmes, la pression de l'état au travers notamment de la Convention Internationale des Droits de l'Enfant<sup>1</sup> accompagnée des discours des psychologues, médecins ou encore des sages-femmes insistant sur toutes les manières et pratiques pour favoriser le développement harmonieux de son enfant et dont la liste est longue. A tout ceci s'ajoute les publicités, campagnes et réseaux-sociaux qui affichent une si belle image du «bon parent» ou encore le développement de la contraception et de la procréation médicalement assistée qui sous-entend la possibilité de choisir le moment d'avoir un enfant et donc d'être prêt, de ne pas pouvoir se plaindre puisqu'on l'a tant désiré..., et enfin le dictat du bonheur imposant de réussir sa vie, de prendre du temps pour soi et d'en prendre pour ses enfants !

<sup>1</sup> La Convention internationale des Droits de l'Enfant (CIDE), ou Convention relative aux Droits de l'Enfant, est un traité international adopté par l'Assemblée Générale des Nations Unies, le 20 novembre 1989.

Toutes ces nouveautés, couplées à un certain nombre de facteurs bien expliqués dans l'ouvrage d'Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak («*Burn-out parental. L'éviter et s'en sortir*») peuvent produire un déséquilibre entre les contraintes posées au parent et les ressources dont il dispose pour y faire face. Lorsque votre balance est déséquilibrée, de nombreuses émotions négatives peuvent émerger et elles ne sont pas toujours faciles à transmettre à l'entourage lorsqu'elles concernent un grand «ras-le-bol» dans son rôle de parent.

Si vous vous sentez concerné un jour par cette problématique, que ce soit pour votre premier enfant ou pour le dernier, sachez que vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation. N'hésitez pas à en parler à un proche, à un médecin ou à un professionnel qui pourra vous écouter et vous aider. Des prises en charge efficaces existent et il serait dommage de ne pas en profiter, que ce soit pour vous en premier lieu, pour votre conjoint(e) mais également pour vos enfants.

Vous pourrez trouver plus d'informations ainsi qu'un relai vers un professionnel de votre région sensibilisé à la problématique sur [www.burnoutparental.com](http://www.burnoutparental.com).



**Elsa Guillier,**  
psychologue, coach certifiée,  
zoothérapeute et hypnothérapeute.  
Spécialisée dans l'accompagnement  
des situations d'épuisement.



## Bientôt en vacances à l'étranger avec vos enfants ? Demandez la Kids-ID auprès de votre commune sans plus tarder... \*

La kids-ID, c'est le document d'identité électronique réservé aux enfants belges de moins de 12 ans. Elle remplace le document de voyage dont les enfants ont besoin lorsqu'ils se rendent à l'étranger et est aussi bien valable en Europe que dans certains pays non européens.

La Kids-ID n'est pas obligatoire et vous devez en faire vous-même la demande au service population de votre commune. Attention, le délai pour l'obtention d'une Kids-ID est de 3 semaines. Demandez-la donc à temps.

### Votre enfant n'a pas encore sa Kids-ID ?

Demandez-là dès aujourd'hui auprès de votre commune.

Pour en savoir plus sur la Kids-ID, rendez-vous sur [www.ibz.rrn.fgov.be](http://www.ibz.rrn.fgov.be).

\* Le prix d'une Kids-ID peut varier selon la commune. Vous pouvez consulter les tarifs actuels des documents d'identité sur le site [www.ibz.rrn.fgov.be](http://www.ibz.rrn.fgov.be)



# L'enfant à haut potentiel

*On les dit surdoués, trop intelligents,... mais qui sont vraiment ces enfants à haut potentiel et comment les accompagner au mieux au quotidien ?*

Avoir un enfant à haut potentiel n'est ni un effet de mode, ni un handicap, et encore moins le signe d'une prétention mal placée.

En effet, être « HP » se mesure objectivement et scientifiquement grâce à l'utilisation d'un test évaluant le quotient intellectuel au travers de plusieurs indices: la WPPSI-IV pour les tout-petits, la WISC-V pour les enfants et adolescents et la WAIS-IV à partir de 16 ans. Car, oui, le haut potentiel est toujours présent à l'âge adulte et le suivra tout au long de sa vie.

Le haut potentiel ne fait pas l'entièreté de l'individu mais il en est une composante importante,

**“ Il est  
nécessaire de  
faire tomber la  
croyance selon  
laquelle l'enfant  
à *haut potentiel*  
est premier de  
classe...” ”**

tout comme sa personnalité, son vécu, son éducation,... le nier serait prendre le risque de nier une partie de soi.

En Belgique, nous parlons de haut potentiel lorsque le QI total atteint au minimum 130, alors que la moyenne est à 100. Néanmoins, de plus en plus d'associations et d'institutions officielles placent la « barre » du HP à 125 (tout comme en France). Il ne reste déjà plus que 5% de la population générale ayant un QI égal ou supérieur à ce chiffre (contre 2,3% à partir de 130).

Même si des nuances sont importantes à apporter, la littérature sur le sujet regorge de listes de traits émotionnels présents chez les personnes identifiées à

haut potentiel. La plupart de ces ouvrages font part des caractéristiques et sources de mal être que les professionnels du secteur rencontrent de manière récurrente dans leurs consultations. Sans en être des signes distinctifs, leur présence peut vous faire poser l'hypothèse d'un haut potentiel chez votre enfant. En voici les plus connus :

- ✓ votre enfant est très sensible, il est rapidement et fortement touché par ce qui lui est dit ou par ce qu'il peut observer (à la télévision par exemple);
- ✓ il est très empathique et se met souvent à la place des autres, parfois à son détriment;
- ✓ il a besoin de comprendre comment les choses fonctionnent, pourquoi vous avez posé telle règle à la maison...;
- ✓ il est curieux et pose très souvent des questions; il peut être attiré par la présence d'enfants plus âgés ou d'adultes;
- ✓ il est très sensible à la notion d'injustice, ce qui peut clairement lui faire perdre son calme quand il pense vivre une telle situation;
- ✓ il a une imagination débordante;

d'autres caractéristiques peuvent également entrer en compte telles que la rapidité de l'apprentissage, une grande capacité de raisonnement et de résolutions de problèmes (sans toujours parvenir à en expliquer sa logique), la largesse de son vocabulaire, ou une capacité d'attention fluctuante.

Il est très important de préciser qu'un enfant HP n'est pas l'autre. Par conséquent, tous les enfants ne présentent pas toutes les caractéristiques nommées ci-dessus. Un enfant HP n'est donc pas forcément hyperémotif, comme un hyperémotif n'est pas forcément HP. Ces traits existent bien évidemment également dans la population générale. Il est nécessaire également de faire tomber la croyance selon laquelle l'enfant à haut potentiel est premier de classe et bon dans tout, ce n'est pas du tout le cas même si cela peut arriver, de la même manière que l'enfant qui s'ennuie au fond de la classe n'est pas forcément à haut potentiel. Il existe plusieurs profils scolaires, plusieurs façons de fonctionner et la notion de curseur est très importante à conserver. Les difficultés de vos enfants devront être analysées au cas par cas pour un accompagnement positif et personnalisé. Sachez aussi que haut potentiel ne rime pas sys-

tématiquement avec difficultés. Fort heureusement, un certain nombre d'enfants (et d'adultes) vivent cette particularité comme un cadeau. Il n'est jamais trop tard pour comprendre comment nous fonctionnons et comment apprivoiser nos différences...



**Elsa Guillier,**

psychologue, coach certifiée,  
zoothérapeute et hypnothérapeute.  
Spécialisée dans l'accompagnement  
des situations d'épuisement.

# VOS INDEMNITÉS



## Vos indemnités avec Mutualia

L'assurance obligatoire assure un **revenu de remplacement** aux salariés, chômeurs et indépendants qui, en raison de leur état de santé, ne peuvent plus exercer leur activité professionnelle (maladie et maternité).\*

# Votre grossesse en toute sérénité

*Que vous soyez salariée,  
chômeuse ou indépendante,  
votre mutualité peut vous verser  
des indemnités pendant votre  
repos de maternité...*



## VOS INDEMNITÉS EN REPOS DE MATERNITÉ

### Vous êtes salariée ou demandeuse d'emploi

Pour les 30 premiers jours de votre repos de maternité, vous percevez 82% de votre salaire brut (non plafonné) évalué en jours ouvrables.

Si vous êtes chômeuse, vous bénéficiez de 79,5% de la rémunération perdue prise en considération pour le calcul de l'allocation de chômage. A partir du 31<sup>e</sup> jour, le montant de l'allocation passe à 75 % de ce salaire (plafonné).

Pour bénéficier de l'indemnisation de cette période, vous de-

vez remplir les conditions de l'assurance indemnités (stage...) et transmettre à votre mutualité le certificat médical reprenant la date de début de votre repos de maternité et la date présumée de votre accouchement s'il n'a pas encore eu lieu.

Dès réception de l'acte de naissance de l'enfant, des feuilles de renseignements (employeur ou chômage) et de votre volet de renseignements, votre mutualité paiera votre indemnité de maternité.

\* Le fonctionnaire n'est pas concerné par cette rubrique. En effet, son employeur est chargé d'assurer le revenu de remplacement.

## **Vous êtes indépendante**

Vous êtes travailleuse indépendante et vous remplissez les conditions d'assurance ? Vous avez droit à une allocation de maternité forfaitaire par semaine de cessation effective d'activité.

Pour bénéficier de cette indemnité de maternité, vous devez faire parvenir à votre mutualité :

- ✓ un certificat médical reprenant la date présumée de l'accouchement
- ✓ la date de prise de cours de repos de maternité
- ✓ le formulaire de demande complété et signé qui établit le planning des semaines de repos choisies
- ✓ l'attestation de naissance (avec un nouveau formulaire de demande en cas de nécessité d'adaptation des semaines initialement planifiées)

Durant votre congé de maternité, vous bénéficiez d'une dispense de paiement de cotisations pour le trimestre suivant votre accouchement.

## **L'ÉCARTEMENT DU TRAVAIL**

Vous êtes enceinte et vous exercez une profession «à risque»

pour vous ou pour votre enfant (agents chimiques cancérigènes, froid/chaaleur extrême, port de charges lourdes,...) ? Sachez que chaque entreprise a le devoir d'écartier les femmes enceintes qui exercent une profession à risque pour leur grossesse.

C'est le rôle de la médecine du travail d'évaluer si vous courez certains risques. Si c'est le cas, plusieurs possibilités s'offrent à votre employeur :

1. Un écartement partiel où vos conditions de travail ou votre temps de travail seront provisoirement aménagés.
2. Si aménager vos conditions ou votre temps de travail s'avère impossible ou irréalisable pour votre employeur (pour des motifs dûment justifiés), il vous affectera, si possible, à un autre travail compatible avec votre état.
3. S'il n'est pas possible de vous affecter à un autre poste de travail, alors vous devrez arrêter temporairement de travailler et être écartée totalement de votre travail.

En cas de perte de salaire en raison de votre écartement, vous pouvez bénéficier d'indemnités de la part de votre mutualité. Il

s'agit d'une indemnité égale à 78,237 % de votre salaire journalier brut moyen en cas d'écartement total et de 60 % en cas d'écartement partiel.

Pour bénéficier de cet écartement, vous devez transmettre à votre mutualité le formulaire de la médecine du travail ainsi qu'une attestation de l'employeur qui précise qu'il n'y a pas de tâche de remplacement.

### **L'ÉCARTEMENT POUR ALLAITEMENT**

Vous pouvez bénéficier, avec l'accord de votre employeur et de la médecine du travail, d'un écartement pour allaiter votre enfant dans le cas où vous exercez un métier à risque.

Pour bénéficier de cet écartement, vous devez transmettre à votre mutualité le formulaire de la médecine du travail, une attestation de l'employeur qui précise qu'il n'y a pas de tâche de remplacement ainsi qu'une attestation sur l'honneur certifiant que vous allaitez votre enfant.

Vous serez alors indemnisée par votre mutualité (jusqu'à 60 % de votre salaire) pendant un maximum de 5 mois à partir du jour de la naissance de votre enfant.

### **VOUS ÊTES MALADE AVANT L'ACCOUCHEMENT**

En tant que salariée, si vous tombez malade avant l'accouchement, vous devez en avvertir votre employeur le plus rapidement possible. Transmettez-lui votre certificat médical par envoi recommandé ou remettez-lui contre accusé de réception.

En tant que demandeuse d'emploi, vous devez inscrire la lettre «M» dans les cases correspondant aux jours d'incapacité sur votre carte de pointage dès le début de votre incapacité de travail.

N'oubliez pas d'avertir le médecin-conseil de votre mutualité de votre incapacité de travail en-dehors des 48 heures. Votre certificat doit mentionner une date de début et de fin d'incapacité ainsi que la date présumée de l'accouchement. Faites justifier votre incapacité par un certificat jusqu'au jour de l'accouchement.

Les travailleuses indépendantes, quant à elles, veilleront à prévenir leur mutualité dans les 8 jours suivant le début de l'incapacité, cachet de la poste faisant foi. Dès que votre mutualité recevra votre certificat médical daté et signé par le médecin et par vous-

même, elle vous fera parvenir un questionnaire contenant les renseignements relatifs à votre incapacité, à votre caisse d'assurances sociales et à la cessation des activités. Renvoyez ce document le plus rapidement possible.

## **VOUS ÊTES INVALIDE**

Vous êtes malade depuis plus d'un an et en repos de maternité ? Vous devez envoyer l'attestation de naissance afin qu'un recalcul de vos indemnités soit effectué. Votre indemnité de maternité sera au moins égale à celle d'invalidité.

Sachez aussi que votre statut d'invalidé vous donne droit à des allocations familiales majorées sous certaines conditions. Elles sont maintenues pendant le repos de maternité.

## **LES PAUSES ALLAITEMENT**

Vous reprenez le travail mais souhaitez continuer d'allaiter votre enfant ? Les travailleuses salariées qui allaitent leur bébé peuvent bénéficier de pauses d'allaitement pour tirer leur lait ou aménager leur horaire de travail dès la fin du repos de maternité et jusqu'au 9<sup>e</sup> mois à compter de

la naissance. Ainsi la travailleuse à temps plein (journée de travail de 7 heures et demi minimum) bénéficiera de 2 pauses d'une demi-heure par jour tandis que la travailleuse à temps partiel (journée de travail de 4 heures minimum) bénéficiera d'une pause d'une demi-heure par jour.

Pour bénéficier de ces pauses, vous devez avertir votre employeur 2 mois à l'avance et prévoir les modalités d'application (aménagement des horaires, local adapté pour tirer son lait...) avec son accord.

Sur présentation de l'attestation mensuelle complétée par votre employeur, la mutualité vous accorde une indemnisation des pauses à raison de 82% du salaire brut évalué en heures.

**ENCORE PLUS  
D'AVANTAGES**





## Pour que bébé ne manque de rien...

*Bébé est arrivé mais,  
connaissez-vous vraiment **tous  
les avantages** auxquels vous  
avez droit en tant que jeune  
maman ? Découvrez-en  
toujours plus !*

### L'INTERVENTION MAJORÉE

Accordée aux ménages à faibles revenus (c'est parfois le cas des familles monoparentales), elle permet de prétendre à un meilleur remboursement de vos soins de santé, médicaments et consultations médicales, à la réduction de la quote-part hospitalisation (le montant à votre charge dans le prix de la journée d'hospitalisation), au bénéfice du tiers-payant (vous ne payez plus que votre quote-part personnelle au prestataire de soins) et au maximum à facturer (vous ne payez plus vos soins de santé que jusqu'à un plafond déterminé de tickets modérateurs par année).

Mais vous avez aussi droit à bon nombre d'avantages en dehors de ceux octroyés par l'assurance maladie-invalidité tels que la réduction des tarifs SNCB et certains autres transports en commun, un tarif téléphonique préférentiel, des moindres taxes provinciales, communales ainsi que sur les immondices,...

## **CHARGE DE FAMILLE**

Vous avez droit à une réduction de précompte immobilier pour l'habitation que vous occupez en tant que propriétaire ou locataire si votre ménage comprend au moins deux enfants en vie au 1<sup>er</sup> janvier de l'année, peu importe qu'ils soient à votre charge ou non. Cette réduction est de 125 € par enfant en région wallonne et de 10 % par enfant en région bruxelloise ou de 250 € en région wallonne et de 20 % en région bruxelloise si votre enfant est atteint d'un handicap.

## **VOTRE IMPÔT SUR LE REVENU**

Un montant est déduit de votre revenu imposable pour chaque enfant à votre charge. Ce montant varie selon que l'enfant est votre premier, deuxième, troisième enfant,... et est fixé chaque année par la loi fiscale.

## **LES NAISSANCES MULTIPLES**

La naissance de trois enfants en 18 mois vous donne droit à l'aide d'une puéricultrice à temps plein et d'une auxiliaire professionnelle à mi-temps jusqu'à ce que le cadet de vos enfants ait atteint l'âge de 3 ans. Contrairement à la Région wallonne, la Région de Bruxelles-Capitale n'accorde cette aide que si les enfants sont nés en même temps.

## **LA DÉDUCTION DES FRAIS DE GARDE D'ENFANTS**

Déduisez une partie de vos frais lorsque vous confiez un enfant de moins de 12 ans à un milieu d'accueil subsidié et/ou contrôlé par l'O.N.E., ainsi qu'un forfait pour un enfant de moins de 3 ans lorsqu'il est accueilli par d'autres personnes (sa grand-mère, une amie à vous,...) ou vous-même.

## **LES TITRES-SERVICES POUR LES INDÉPENDANTES**

Les caisses d'assurances sociales octroient gratuitement 105 titres-services aux indépendantes lors de la naissance de leur enfant afin de les aider à reprendre leur activité professionnelle après leur congé de maternité, tout en profitant de leur vie de famille.

# La maison

## Attention, Danger !

*Chaque année en Belgique, 6 accidents de la vie courante sur 10 surviennent à la maison. Avec les personnes âgées, les enfants de moins de 5 ans en sont les premières victimes. Comment les protéger ?*

### LA SALLE DE BAIN

Le salle de bain est un terrain à risque pour les plus jeunes. Les médicaments ou encore les produits cosmétiques peuvent être la cause d'une grave intoxication. Ne les laissez jamais à portée de main des enfants.

La baignoire est, elle aussi, un réel danger. N'y laissez pas un enfant de moins de 5 ans sans surveillance au risque qu'il s'y noie. De même qu'il ne faut pas perdre de vue un enfant sur une table à langer, même quand il vous semble assez grand... la chute est très vite arrivée.

### LA CUISINE

La cuisine est le siège de près d'un accident domestique sur quatre... soyez donc vigilant!

Lorsque vous cuisinez, tournez systématiquement la poignée de la casserole vers l'intérieur de la plaque de cuisson. Votre enfant pourrait s'y accrocher et se brûler gravement. Ne laissez jamais des objets tranchants à sa portée et veillez à ranger les ciseaux et rasoirs en hauteur.

Pour éviter une intoxication par les produits ménagers, préférez des produits avec bouchons de sécurité et ne les laissez jamais à portée de main des enfants. Ne conservez pas non plus un produit ménager ou industriel dans une bouteille de boisson, au risque que votre enfant l'ingère par erreur. Attention aux pastilles pour lave-vaisselle dont les couleurs peuvent attirer les petits...

Ne laissez pas un enfant seul sur une chaise haute et pensez à bien l'attacher. Sachez que pour certains nourrissons très toniques, un harnais thoracique est nécessaire.

Évitez à tout prix les cacahuètes et toutes les graines oléagineuses ou non pour les enfants de moins de 5 ans, ils risquent la suffocation.

“ *La  
majorité  
des accidents  
peuvent être  
évités...* ”

### LES ESCALIERS

Du côté des escaliers, pensez à prévenir les chutes. Eclairez bien les marches et équipez-les d'une rampe. Pour les tout petits, optez pour une barrière de protection en haut comme en bas.

### LE SALON

Le salon et la salle à manger sont des lieux propices aux incendies. Les bougies, la cheminée, les halogènes : autant de facteur de risque que nous ne pouvons ignorer. Toutes les deux minutes, un feu démarre, le plus souvent la nuit. Équipez-vous de détecteurs de fumée normalisés et ne laissez jamais de bougies ou de diffuseur de parfums allumés sans surveillance, surtout en présence d'enfants.

### LA CHAMBRE

Dans la chambre, prévenez les risques d'étouffement des petits. Évitez les oreillers, les couettes ou les couvertures et préférez-y les turbulettes ou gigoteuses pour nourrissons. Les petits jouets abandonnés par terre peuvent, eux aussi, représenter un risque d'étouffement si un enfant les avale.

### LE GARAGE

Le garage n'est pas un lieu pour les jeux des enfants. Comme dans la salle de bain, si vous ne pouvez en empêcher l'accès aux enfants, prévenez les intoxications et pensez systématiquement à ranger soigneusement les produits toxiques en hauteur. Attention aussi aux incendies : ne laissez pas les produits inflammables et les allumettes à portée de main des enfants.

### LE JARDIN

Sachez que près d'1 accident sur 5 survient à l'extérieur : coupure, noyade,... Prenez vos précautions. Si vous avez une piscine, pensez à installer une barrière autour ou tout autre système de sécurité, efficace et normalisé.

## LES AUTRES DANGERS

Souvenez-vous que la majorité des accidents peuvent être évités. Ne laissez jamais votre fer à repasser branché sans surveillance rapprochée et installez des cache-prises efficaces pour éviter tout risque d'électrocution. Une rallonge électrique branchée au secteur et non raccordée à un appareil électrique représente, elle aussi, un vrai danger pour les enfants.

Ne bouchez jamais les aérations ! En cas de défaut d'aération, vous risquez une intoxication par le monoxyde de carbone. Pensez aussi à vérifier régulièrement les tuyaux de gaz pour prévenir tout risque d'explosion.

## PENSEZ «CE»

Pour acheter en toute sécurité, pensez « CE » ! Ces sigles Norme européenne, (Communauté européenne) garantissent que les articles choisis sont conformes aux exigences de sécurité. Attention, pour les jouets, le marquage «CE petite enfance» est une présomption de conformité aux normes et à la réglementation de notre pays.

## QUI CONTACTER?

**Les services d'urgence, en priorité :**

**Pompiers - Police : 112**

Selon le type d'urgence, ces services réorienteront vos appels.

**Selon votre région, notez ici :**

✓ Centre anti-poisons :  
.....

✓ Association médicale d'urgence :  
.....

✓ Médecin généraliste :  
.....

✓ Pédiatre :  
.....

**Au téléphone, gardez votre sang froid et ne raccrochez pas sans avoir donné toutes les informations demandées :**

votre nom et votre adresse complète; le numéro et nom de la rue et de la ville, le code de la porte d'entrée et du hall, le numéro de la cage d'escalier si besoin, étage, porte,...







**SIEGE ADMINISTRATIF**

Mutualia, Mutualité Neutre  
Place Verte, 41 - 4800 Verviers  
087/31 34 45

**SIEGE SOCIAL**

Bd Brand Whitlock 87/93 bte 4,  
1200 Woluwe-Saint-Lambert  
02/733 97 40

*info@mutualia.be*  
*www.mutualia.be*

**Editeur responsable :**

Mutualia, Mutualité Neutre

**Rédaction :**

Service communication de Mutualia

**Impression :**

Excelle Print

**Crédits photos :**

*www.depositphotos.com*

# VITAMINS

FOR HEALTHY LIFE

€15,80

Membre € 14,22

## GINGEMBRE 1200 BIO Gélules biologiques

Aide à lutter contre les nausées

€15,55

Membre € 14,00

## BIFIBIOL® JUNIOR Gélules acido-résistantes

Rétablit l'équilibre de la flore intestinale

€17,49

Membre € 15,74

## NATUR-D 2000 Gouttes - 50 ml

Vitamine D pour toute la famille



ZENOLIA

ZENOLIA - Place Verte, 41 - 4800 Verviers | Tél. 087/30 80 90 | info@zenolia.be  
Retrouvez-nous à Barvaux, Dison, Ensival, Heusy, Jodoigne, Liège, Ottignies, Spa, Theux, Waterloo et Wavre.

Vos langes  
à petits prix  
avec

ZENOLIA  
**Baby**

*e* **Profitez** *f*  
de langes offerts  
lors de la naissance  
de votre enfant



ZENOLIA - Place Verte, 41 - 4800 Verviers | Tél. 087/30 80 90 | info@zenolia.be  
Retrouvez-nous à Barvaux, Dison, Ensival, Heusy, Jodoigne, Liège, Ottignies, Spa, Theux,  
Waterloo et Wavre.

 **Mutualia**  
Mutualité Neutre