

LE GUIDE
des **futurs parents**

Préambule

Que vous envisagiez sa conception, que vous attendiez impatiemment son arrivée ou qu'il fasse déjà partie de votre vie, avoir un enfant représente une grande étape de la vie. C'est la raison pour laquelle 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 : le choix du prénom, l'annonce à la famille et à l'entourage, la préparation de la chambre, les réflexions au sujet de l'éducation, la liste de naissance, le matériel de puériculture indispensable à prévoir, l'organisation d'une baby shower, les médecins à consulter, les conséquences professionnelles et sociales, etc...

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 votre grossesse en toute sérénité grâce à Mutualia et à ses partenaires.

« Un bébé rallonge les jours, raccourcit les nuits et multiplie le bonheur » !



Table des matières

Annoncer votre grossesse	5
Trouver une crèche	7
L'écartement du travail	9
Vous êtes malade avant l'accouchement	11
Vous êtes invalide	12
Alcool et grossesse	13
L'arrivée de bébé	15
L'allocation de naissance	16
La prime de naissance chez Mutualia	16
Votre repos de maternité	17
La filiation et la reconnaissance	22
Vos allocations familiales	23
Le congé de naissance ou congé de paternité	24
L'hospitalisation de votre bébé prolonge votre congé de maternité	26
Le transfert du congé de maternité vers le co-parent	27
La fin de votre repos de maternité	28
L'écartement pour allaitement	29
Les pauses d'allaitement	30
Vivamut	31
Nouer des liens avec votre bébé grâce au massage bébé	32
Les fesses de bébé voient rouge	37
L'intervention majorée	41
Charge de famille	41
Votre impôt sur le revenu	42
Les naissances multiples	42
La déduction des frais de garde d'enfants	43
Les titres-services pour les indépendantes	43
A la maison, attention !	44
Qui contacter en cas d'urgence	47
La réalité du parent épuisé, autrement appelé le burn-out parental	49
Vos avantages Mutualia en résumé	54



**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 ?

EN ROUTE
POUR UNE
toute **nouvelle vie !**

Annoncer 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 vous rendre aux rendez-vous médicaux prénataux qui ne peuvent avoir lieu en dehors des heures de travail.

Dès que vous connaissez la date présumée de votre accouchement et votre date d'arrêt de travail, transmettez votre certificat médical à votre mutualité.

Vous êtes demandeuse d'emploi/chômeuse :

Vous ne devez pas déclarer votre grossesse à la CAPAC. Nous vous conseillons d'attendre 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 de compléter 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.

Dès que vous connaissez la date présumée de votre accouchement, transmettez votre certificat médical à votre mutualité.

Vous êtes indépendante :

Vous ne devez pas déclarer votre grossesse à l'INASTI.

Dès que vous connaissez la date présumée de votre accouchement et votre date d'arrêt de travail, transmettez votre certificat médical à votre mutualité afin de pouvoir bénéficier des allocations de maternité! Demandez votre allocation de naissance à la caisse d'allocations familiales en leur transmettant votre certificat médical au 5^{ème} mois de grossesse.



Trouver une crèche

Pensez à inscrire votre enfant sur la liste d'attente d'un milieu d'accueil avant qu'il ne soit né. En le faisant dès le 4^{ème} mois de grossesse, vous multipliez vos chances de trouver un milieu d'accueil qui vous convient. Les places y sont de plus en plus insuffisantes et mieux vaut s'y prendre à l'avance.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- soit vous préférez que votre enfant soit accueilli dans une collectivité avec d'autres enfants, vous choisirez alors la crèche, le prégardienat, la maison communale d'accueil de l'enfance, la maison d'enfants ou la halte-accueil. Cette formule s'oriente plutôt vers les parents qui cherchent du travail ou qui ont besoin de souffler un peu, de sortir de leur isolement et qui ne laisseront leur enfant que quelques heures sur place.
- Soit vous préférez que votre enfant soit accueilli dans une structure plus familiale pouvant recevoir de 1 à 4 enfants, vous opterez pour un accueillant conventionné disposant d'un service, d'accueillants autonomes et de co-accueillants. Ces personnes travaillent à 2 dans un même lieu, ce qui permet un accueil allant jusqu'à 8 enfants.

Pour information, la loi précise que tous les milieux d'accueil, crèches, accueillants, maisons d'enfants etc... ont impérativement dû recevoir une autorisation de fonctionnement avant de pouvoir s'ouvrir, c'est-à-dire que l'ONE s'est préalablement assuré que chaque milieu d'accueil



autorisé respecte bien les conditions minimales de sécurité tant en matière de locaux que de compétences du personnel. Le personnel est formé au travail très particulier de s'occuper d'enfants, en respectant leurs besoins et en organisant des activités adaptées à leur âge !

Certains milieux sont agréés ou subventionnés par l'ONE. Votre participation financière sera dans ce cas calculée sur base de vos revenus et en fonction du barème de l'ONE.

La Fédération Wallonie-Bruxelles peut également intervenir en faveur des ménages à faibles revenus en vue de contribuer aux frais demandés par les milieux d'accueil.

Vous trouverez plus d'infos sur le site internet www.one.be (Wallonie) ou www.kindengezin (Bruxelles et Flandres).



L'écartement du travail

Vous êtes enceinte et vous exercez une profession «à risque» ? Votre employeur ne peut pas vous laisser travailler à certains postes de travail où vous êtes exposée à des risques dangereux pour votre santé ou celle de votre enfant (milieu hospitalier, agents chimiques cancérigènes, froid/chaleur extrême, port de charges lourdes,...).

Si vous êtes exposée à un ou plusieurs risques, votre employeur doit :

- Prendre rendez-vous pour vous à la médecine du travail en vue d'un examen médical ;
- Vous transmettre le formulaire « Demande de surveillance de santé » complété.

A l'issue de cet examen médical, vous recevrez un formulaire d'évaluation de santé qui précisera les constatations et l'avis du médecin sur les mesures à prendre. C'est sur base de ces conclusions que votre employeur décidera des mesures à prendre à votre égard.

Quelles mesures d'écartement votre employeur peut-il prendre ?

- Il peut opter pour un écartement partiel avec un aménagement provisoire de vos conditions de travail.
- 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.
- S'il n'est pas possible de vous affecter à un autre poste de travail, alors vous devrez arrêter temporairement de travailler et serez écartée totalement de votre travail.

Quel sera le montant de vos indemnités en cas d'écartement ?

En cas d'écartement partiel, 2 situations peuvent se présenter, à savoir :

- Vous exercez un travail adapté avec perte de salaire en raison de votre écartement, vous recevrez une indemnité égale à 60% de la différence entre votre salaire brut découlant de l'exercice de votre travail avant la mesure d'écartement et le salaire brut de ce travail adapté.
- Vous exercez 2 emplois salariés et ne devez en suspendre qu'un des deux. Vous recevrez une indemnité égale à 60% de votre salaire brut découlant de l'emploi que vous avez dû cesser.

En cas d'écartement total durant votre grossesse, vous recevrez une indemnité de 78,237 % de votre salaire journalier brut plafonné. Votre mutualité prélèvera un précompte professionnel de 11,11 % sur le montant de cette indemnité.

Si vous allaitez et êtes écartée totalement du travail vous bénéficierez de cette indemnité de 60 % de votre salaire journalier brut plafonné jusqu'à 5 mois maximum à dater de votre accouchement.

Dans le cas d'un écartement total après votre repos de maternité, vous recevrez une indemnité équivalant à 60 % de votre salaire journalier brut plafonné. Votre mutualité prélèvera un précompte professionnel de 11,11 % sur le montant de cette indemnité.

Quels sont les documents à remettre à la mutualité :

- Attestation d'écartement du travail préalablement complétée par votre employeur. Ce document est disponible auprès de votre mutualité.
- Une copie du formulaire d'évaluation de santé complété par le conseiller en prévention/médecin du travail.
- Une attestation établie par votre médecin traitant qui précise la date présumée de votre accouchement et si une naissance multiple est prévue.

Adressez ces documents par mail à l'adresse naissances@mutualia.be

Vous êtes malade avant l'accouchement

Vous êtes travailleuse salariée :

Si vous tombez malade avant l'accouchement, vous devez en avertir votre employeur le plus rapidement possible. Transmettez-lui votre certificat médical par envoi recommandé ou remettez-lui contre accusé de réception dans un délai de 14 jours pour une ouvrière et de 28 jours pour une employée.

Vous êtes demandeuse d'emploi /chômeuse :

Vous devez veiller à bien indiquer 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 endéans les 7 jours. Votre certificat doit mentionner une date de début et de fin d'incapacité, la date présumée de l'accouchement, le diagnostic, le nom du médecin et sa signature. Faites justifier votre incapacité par un certificat jusqu'au jour de l'accouchement.

Vous êtes indépendante :

Vous devez prévenir votre mutualité dans les 7 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 de votre invalidité. Sachez aussi que votre statut d'invalide vous donne droit à des allocations familiales majorées sous certaines conditions. Celles-ci sont maintenues pendant le repos de maternité.



Alcool et grossesse

L'alcoolisation fœtale, appelée également Exposition Prénatale à l'Alcool (EPA), et une intoxication du fœtus provoquée par une consommation d'alcool durant la grossesse.

L'alcool consommé par la future maman, quelle que soit sa quantité ou sa nature, est rapidement absorbé et distribué dans tout l'organisme et traverse facilement le placenta, qui ne joue pas son rôle de barrière protectrice. La boisson alcoolisée est donc directement acheminée vers le bébé et peut entraîner des modifications cellulaires et membranaires irréversibles.

Au regard de l'absence de consensus concernant la valeur-seuil à partir de laquelle la consommation d'alcool ne serait pas dangereuse pour le fœtus, les experts sont unanimes et recommandent aux femmes qui sont enceintes ou qui pourraient le devenir de s'abstenir de consommer des boissons alcoolisées.

La raison principale étant que l'alcool est un agent néfaste pour l'organisme en formation à tous les stades de son développement.

Cette tolérance zéro permettrait de prévenir l'Ensemble des Troubles Causés par l'Alcoolisation Fœtale (ETCAF) en adoptant des changements dans les comportements maternels. L'exposition prénatale à l'alcool, quelle que soit la quantité, représente un facteur de risque d'anomalies fœtales à tous les stades de la grossesse : malformations physiques, déficits d'apprentissage, d'attention, de mémoire et/ou de comportement.

Un seul verre d'alcool par jour (1-10g d'éthanol) pourrait augmenter l'incidence d'avortements spontanés et de mort fœtale chez les femmes enceintes et influencer le développement neurocomportemental de l'enfant à naître.

Ce risque est commun à toutes les variétés de boissons alcoolisées, qu'il s'agisse d'apéritif, de vin, de bière, de cidre ou encore de spiritueux, et existe même lors de consommations ponctuelles (ivresses d'un soir).

Si vous êtes enceinte ou que vous pensez l'être, ne consommez pas d'alcool, même en faible quantité.

Si vous avez un problème d'alcoolisme, parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé. Ils pourront vous aider à arrêter de boire ou à réduire votre consommation autant que possible.

(Source: CHU de Liège)



Bébé est enfin là !

Bébé est enfin là ! Vous trouverez ci-après tout ce que vous devez savoir sur le congé de maternité et sur les différentes démarches à accomplir pour profiter sereinement de cette période avec votre enfant.

L'ARRIVÉE de bébé ...

En premier lieu, vous devez informer le service d'état civil de votre administration communale de la naissance de votre enfant dans les 15 jours suivant celle-ci. 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 les informations à la commune de résidence de l'enfant qui l'inscrira dans le registre de population.



L'allocation de naissance

L'allocation de naissance est une prime unique que vous recevez lors de la naissance de votre enfant et qui vous est versée par la Caisse d'allocations familiales. Le montant de cette allocation de naissance dépend de la Région dans laquelle vous habitez. Pour l'obtenir, il vous suffit d'adresser à la Caisse d'allocations familiales un certificat médical attestant de votre grossesse de 5 mois au moins. Son paiement se fera 2 mois avant la date présumée de votre accouchement.

La prime de naissance chez Mutualia

Votre famille s'agrandit, toutes nos félicitations !

Mutualia vous offre une prime de naissance ou d'adoption de 350 € par enfant si l'enfant est inscrit à charge du parent affilié comme titulaire chez Mutualia et est en ordre d'assurance complémentaire.

Pour obtenir cette prime, il vous suffit de nous adresser les documents suivants :

- Un extrait d'acte de naissance (ou la preuve d'adoption) ;
- Le formulaire « modification de ménage » dûment complété (formulaire disponible dans votre mutualité) ;

Ces documents peuvent nous être transmis par mail à l'adresse naissances@mutualia.be.

Votre repos de maternité

Vous êtes travailleuse salariée :

Vous avez droit à un repos de maternité de 15 semaines (17 semaines dans le cas d'une naissance multiple) composé de 2 périodes :

→ **Le repos prénatal**

Le repos précède la date présumée de l'accouchement. Il est de 6 semaines maximum (de 8 semaines dans le cas d'une naissance multiple) dont une semaine est obligatoire.

→ **Le repos postnatal**

Le repos postnatal est la période qui suit votre accouchement. Il comprend 9 semaines obligatoires.

De ces 15 semaines dont 10 sont obligatoires (1 en prénatal et 9 en postnatal), il reste 5 semaines facultatives que vous pouvez prendre avant l'accouchement ou à l'issue des 9 semaines postnatal obligatoires.

En cas de naissances multiples, votre repos de maternité s'allonge de 2 semaines : 1 semaine en repos prénatal (reportable en repos postnatal) et 1 semaine en repos postnatal.

Attention, si vous accouchez avant la date prévue et que vous n'avez pas su prendre la semaine de repos prénatal obligatoire, vous perdez les jours non pris.

Si vous accouchez après la date prévue et que vous avez déjà pris les 6 semaines de repos prénatal, cette période de repos prénatal sera prolongée jusqu'à la date à laquelle vous avez accouché. Dans ce cas, la durée de votre repos de maternité sera supérieure à 15 semaines.

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

A partir du 31^e jour, le montant de l'allocation passe à 75 % de ce salaire brut (plafonné).

Comme salariée à temps plein, pour bénéficier de l'indemnisation de cette période, vous devez remplir les conditions de l'assurance indemnités, à savoir :

- Vous avez accompli un stage d'attente de 6 mois ;
- ET
- Vous avez travaillé 120 jours pendant 6 mois.

Certains jours sont assimilés à des jours prestés comme les jours de congés annuels, les jours d'éloignement complet comme mesure de protection de la maternité ou les jours de repos compensatoire. Notez que les jours d'incapacité de travail ne sont jamais assimilés à des jours prestés. Vous devez également avoir payé suffisamment de cotisations de sécurité sociale.

Si vous êtes salariée à temps partiel, vous avez travaillé 400 heures pendant 6 mois. Dans ce cas-ci aussi, certaines heures sont assimilées à des heures prestées. C'est le cas des congés annuels, des heures d'éloignement complet du travail comme mesure de protection de la maternité et des heures de repos compensatoire. Ici non plus, les jours d'incapacité de travail ne sont jamais assimilés à des heures prestées.

Si vous n'êtes pas en mesure de prouver que vous avez presté 400 heures pendant 6 mois en raison de votre régime de travail, vous devez avoir travaillé 133 heures pendant ces 6 mois pour avoir droit à une indemnité de maternité.

Quelles sont les démarches à entreprendre pour être indemnisée pendant votre congé de maternité ?

Transmettez à votre mutualité :

- Un certificat médical précisant la date présumée de votre accouchement ;
- La date à laquelle vous voulez commencer votre repos de maternité ;

→ Dans le cas d'une naissance multiple, le préciser.

Arrêtez de travailler à partir de la date à laquelle vous commencez votre repos de maternité.

Transmettez le plus rapidement possible à votre mutualité un extrait d'acte de naissance ou un certificat médical confirmant sa naissance. Sur base de ce document, votre mutualité sera en mesure de déterminer la fin de votre repos de maternité.

Vous êtes demandeuse d'emploi/chômeuse :

Vous avez droit à un repos de maternité de 15 semaines composé de 2 périodes :

→ Le repos prénatal

Le repos précède la date présumée de l'accouchement. Il est de 6 semaines maximum dont une semaine est obligatoire.

→ Le repos postnatal

Le repos postnatal est la période qui suit votre accouchement. Il comprend 9 semaines obligatoires.

De ces 15 semaines dont 10 sont obligatoires (1 prénatal et 9 postnatal), il reste 5 semaines facultatives que vous pouvez prendre avant l'accouchement ou à l'issue des 9 semaines obligatoires.

En cas de naissances multiples, votre repos de maternité s'allonge de 2 semaines : 1 semaine en repos prénatal (reportable en repos postnatal) et 1 semaine en repos postnatal.

Si vous accouchez avant la date prévue et que vous n'avez pas su prendre la semaine de repos prénatal obligatoire, vous perdez les jours non pris.

Si vous accouchez après la date prévue et que vous avez déjà pris les 6 semaines de repos prénatal, cette période de repos prénatal sera prolongée jusqu'à la date à laquelle vous avez accouché. Dans ce cas, la durée de votre repos de maternité sera supérieure à 15 semaines.

A combien s'élèveront vos indemnités ?

Pour les 30 premiers jours de votre repos de maternité, vous recevrez une indemnité de base égale au montant de vos allocations de chômage et un complément de 19,5 % du salaire brut limité au plafond salarial pris en considération par le chômage.

A partir du 31^e jour, vous recevrez toujours une indemnité de base égale au montant de vos allocations de chômage à laquelle s'ajoutera un complément de 15% du salaire brut limité au plafond salarial pris en considération par le chômage.

Pour bénéficier de l'indemnisation de cette période, vous devez remplir les conditions de l'assurance indemnités, à savoir :

- ET
- Vous avez accompli un stage d'attente de 6 mois ;
 - Vous avez travaillé 120 jours pendant 6 mois.

Certains jours sont assimilés à des jours prestés comme les jours de chômage contrôlé, les jours de congés annuels, les jours d'éloignement complet comme mesure de protection de la maternité ou les jours de repos compensatoire. Notez que les jours d'incapacité de travail ne sont jamais assimilés à des jours prestés. Vous devez également avoir payé suffisamment de cotisations de sécurité sociale.

Quelles sont les démarches à entreprendre pour être indemnisée pendant votre congé de maternité ?

Transmettez à votre mutualité :

- Un certificat médical précisant la date présumée de votre accouchement ;
- La date à laquelle vous voulez commencer votre repos de maternité ;
- Dans le cas d'une naissance multiple, le préciser.

Interrompez le chômage contrôlé à partir de la date à laquelle vous commencez votre repos de maternité.

Transmettez le plus rapidement possible à votre mutualité un extrait d'acte de naissance ou un certificat médical confirmant sa naissance. Sur base de ce document, votre mutualité sera en mesure de déterminer la fin de votre repos de maternité.

Vous êtes indépendante :

Vous êtes travailleuse indépendante et vous êtes en ordre d'assurabilité (càd d'assurance obligatoire) et de cotisations sociales.

Vous avez droit à une allocation de maternité forfaitaire par semaine de cessation effective d'activité.

Les travailleuses indépendantes ont droit à un repos de maternité de 12 semaines maximum : 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 38 semaines qui suivent la période de repos obligatoire. Vous pouvez prendre 1 ou plusieurs de ces semaines à mi-temps.

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

- un certificat médical reprenant la date présumée de l'accouchement et préciser s'il s'agit d'une grossesse multiple ;
- la date de prise de cours du 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.



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^{er} janvier 2015, la présomption de co-maternité 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. 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

Vous êtes parents ? Vous avez droit à des allocations familiales mensuelles à partir du 1^{er} mois de naissance de votre bébé jusqu'à l'année de son 18^{ème} anniversaire et de 18 à 25 ans sous certaines conditions. Ces montants versés chaque mois, vous aident à prendre soin de votre enfant.

Le montant des allocations familiales varie en fonction du lieu de votre domicile, 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 congé de paternité

Vous êtes travailleur salarié :

Le père ou co-parent de l'enfant bénéficie d'un congé de naissance de 20 jours ouvrables à l'occasion de la naissance de son enfant, à prendre en une fois ou de manière étalée.

Vous pouvez prendre un congé de paternité ou de naissance si vous remplissez les 3 conditions suivantes :

- Vous êtes lié par un contrat de travail ;
- Vous prenez ce congé dans les 4 mois qui suivent l'accouchement ;
- Vous établissez la filiation de l'enfant à votre égard (père ou co-mère) ou, au moment de la naissance, vous cohabitez légalement ou cohabitez de manière permanente et affective, avec la mère (co-parent sans lien de filiation).

Au niveau des indemnités, votre employeur vous paiera un salaire normal pour les 3 premiers jours. Les 17 autres jours seront indemnisés par la mutualité, à raison de 82 % de votre salaire brut plafonné en retenant un précompte professionnel de 11,11 % sur ce montant.

Comment obtenir vos indemnités ?

- Introduire une demande de congé de paternité/naissance à la mutualité ;
- Adresser à la mutualité un extrait d'acte de naissance de l'enfant ;
- Compléter le volet titulaire de la feuille de renseignements ;
- Signer la déclaration sur l'honneur uniquement pour le co-parent sans lien de filiation.

Vous êtes indépendant :

Le père ou co-parent de l'enfant bénéficie d'un congé de naissance de 20 jours facultatifs à l'occasion de la naissance de son enfant.

Les démarches propres à la demande doivent être effectuées auprès de la Caisse d'assurances sociales.



L'hospitalisation de votre bébé prolonge votre congé de maternité

Votre enfant doit séjourner à l'hôpital à partir de votre accouchement pour une période de plus de 7 jours sans être rentré à votre domicile.

Dans ce cas, vous pouvez faire prolonger votre repos de maternité d'une durée égale à la période ininterrompue d'hospitalisation de votre enfant qui excède ces 7 premiers jours. La période à prendre en compte pour la prolongation débute le 8^{ème} jour suivant la naissance de votre enfant et se poursuit jusqu'au retour de votre enfant au domicile, avec un maximum de 24 semaines.

Pour bénéficier de cette prolongation, il vous suffit de transmettre à votre mutualité une attestation de l'hôpital précisant la durée de l'hospitalisation de l'enfant.

Si votre enfant était hospitalisé 2 jours après son retour au domicile, cela ne ferait pas l'objet d'une prolongation 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.



La fin de votre repos de maternité

Vous êtes travailleuse 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/chômeuse :

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.

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, quels sont les documents à transmettre à la 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 ;
- 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 une période de maximum 5 mois à partir du jour de la naissance de votre enfant.

Si vous reprenez le travail avant la date prévue par l'écartement, n'oubliez pas d'informer votre mutualité de votre reprise de travail dans les 8 jours.



Les pauses d'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, ce jusqu'au 9^e mois à compter de la naissance.

Quelle est la durée d'une pause d'allaitement ?

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.

Comment obtenir l'allocation pour pauses d'allaitement ?

Chaque mois, vous et votre employeur complétez une attestation que vous adressez à la mutualité.

Cette attestation précise la perte de salaire subie au cours du mois écoulé en raison de ces pauses d'allaitement. Elle fait office de formulaire de demande d'indemnisation. La mutualité déterminera le montant de l'allocation à laquelle vous avez droit et procèdera au paiement.

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.

Quelles démarches devez-vous remplir vis-à-vis de votre employeur ?

Vous devez l'en informer au moins 2 mois à l'avance ;

Vous lui fournirez une preuve de l'allaitement chaque mois au moyen d'une attestation d'un bureau de consultation pour nourrissons ou d'un certificat médical.

Faites confiance à **vivamut** notre **SERVICE DE PRÊT ET DE VENTE DE MATÉRIEL MÉDICAL ET SANITAIRE !**

Une large gamme de produits « naissance » à votre disposition à la vente ou à la location. Avec l'arrivée d'un enfant, les futures mamans ont parfois besoin de s'équiper de matériel adapté à la grossesse, à l'allaitement ou nécessaire à leur enfant, comme un thermomètre, un aérosol, un pèse-bébé, un tire-lait, des couches etc...



vivamut
VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

Plus d'infos?

Place Verte 41 à 4800 Verviers
Bld Brand Whitlock 87-93 à 1200 Bruxelles
Et dans toutes les agences locales !
Plus d'infos au 087/308.090 ou via info@vivamut.be

PRIX PRÉFÉRENTIEL POUR LES MEMBRES DE MUTUALIA



NOUER DES LIENS
avec votre bébé
grâce au
massage bébé

L'envie de construire une famille, la grossesse et l'arrivée d'un enfant constituent des étapes importantes dans un parcours de vie.

Le massage bébé permet la libération d'ocytocine, hormone de l'amour et du bien-être, et aide à renforcer le lien d'attachement entre le bébé et ses parents.

Nos partenaires spécialisés en massage bébé vous accompagnent 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 et 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.

Grâce à Mutualia, participez à nos ateliers pour découvrir cet art du massage dans un cadre convivial et sympathique, à un tarif préférentiel.

Les ateliers de massage sont de vrais moments de complicité et de détente ! Vous apprendrez 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 seront également abordées (observation du bébé, rythme éveil-sommeil, pleurs, etc.).

Le massage bébé, c'est restituer une pratique naturelle et saine par le toucher qui est un moyen fondamental de communication chez 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 reconnu 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.

Les ateliers aborderont le portage pour vous apprendre 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. Il 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.



Le massage bébé est une occasion d'échange entre les parents et leur bébé. Il s'agit d'un moment hors du temps ou rien ne compte hormis l'instant présent. Vous apprendrez comment soulager votre bébé des petits maux du quotidien comme la constipation ou les coliques, ou encore comment le massage peut également permettre de renforcer l'immunité.

Pendant la grossesse, certaines mamans ont du temps pour lire, se renseigner sur l'arrivée de bébé etc... mais une fois qu'il est là, c'est autre chose. Vous découvrirez les différentes étapes du développement moteur de votre enfant, comment les faciliter et les respecter au mieux et selon les possibilités de chacun dans la vie quotidienne.

Vous découvrirez différents outils tels que les huiles essentielles, les fleurs de Bach ainsi que d'autres trucs et astuces. En effet, ils peuvent vous aider à gérer vos différents états émotionnels ou ceux de votre bébé. Notre kinésithérapeute vous expliquera leurs bienfaits et dans quels cas les utiliser.

Vous souhaitez obtenir plus d'informations sur les massages ou sur les ateliers organisés, n'hésitez pas à adresser un email à info@mutualia.be .

Prix : 10 € pour les membres de Mutualia par atelier de 5 séances.



PRENDRE SOIN
de votre bébé

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.

Les laits de toilette sont faciles à utiliser mais risquent de laisser un résidu gras susceptible d'entretenir la macération. Il est donc impératif de bien le 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.

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.



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



POUR QUE BÉBÉ
ne manque
de rien...

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 aux 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 à charge au 1^{er} janvier de l'année. Cette réduction est de 125 € par enfant en région wallonne, de 10 % par enfant en région bruxelloise et forfaitaire en région flamande.

Un enfant à charge reconnu handicapé compte pour 2 enfants à charge.

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

En Wallonie, 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. Une participation horaire vous sera demandée. Celle-ci sera calculée en fonction de vos revenus. N'hésitez pas à contacter le CPAS ou le service social de votre commune.

A Bruxelles, si vous accouchez de triplés ou plus, vous pouvez engager gratuitement une aide-ménagère à mi-temps et une puéricultrice à temps plein jusqu'à ce que les enfants aient 3 ans ou qu'ils entrent à l'école. Plus d'infos auprès de la Maison d'enfants d'Actiris au 02/563.21.97.

En Flandre, vous pouvez obtenir de l'aide pour la garde de vos enfants et du ménage en vous adressant à un service de garde familiale et de soins à domicile présent dans votre quartier. Vous pouvez payer une contribution limitée en fonction de vos revenus et de votre composition de famille pour bénéficier d'une ménagère à mi-temps et d'une puéricultrice à temps-plein jusqu'à ce que les enfants aient 3 ans ou qu'ils entrent à l'école.

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.



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 ?

À LA MAISON,
ATTENTION !

LA SALLE DE BAIN

La salle de bain est un terrain à risque pour les plus jeunes. On y entrepose souvent les médicaments ou encore les produits cosmétiques qui peuvent être la cause d'une grave intoxication. Ne les laissez jamais à portée 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 lieu de près d'un accident domestique sur quatre... soyez donc vigilants!

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.

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

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 - LA SALLE À MANGER

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.

Equipez-vous de détecteurs de fumée normalisés et ne laissez jamais de bougies ou de diffuseurs de parfums allumés sans surveillance, surtout en présence d'enfants.

LA CHAMBRE

Dans la chambre, prévenez les risques d'étouffement des petits. Evitez 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 outils et produits inflammables.

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 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.

Soyez prudent avec les portes, les enfants y coincent souvent leurs petits doigts.

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 en cas d'urgence?

Le « **112** » pour une aide urgente de la police, des pompiers ou une ambulance.

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 nécessaire, étage, porte,...



PRENDRE SOIN DE VOUS

La réalité du parent épuisé, autrement appelé le burn-out parental

«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.

Dans notre société moderne, le rôle de parent s'avère de plus en plus complexe et exigeant. Au-delà de la traditionnelle responsabilité de pourvoir aux besoins physiques et émotionnels de leurs enfants, les parents d'aujourd'hui sont confrontés à des défis inédits. Ils doivent naviguer dans un monde où les attentes sociales concernant l'éducation et le bien-être des enfants sont constamment en évolution mais également en augmentation amenant, non seulement de l'incertitude et du doute lié à une remise en question continuelle, mais également une pression sociale et sociétale. Les pressions pour maintenir un équilibre entre une carrière professionnelle réussie et une vie de famille épanouie amène une couche supplémentaire de complexité.

Dans ce contexte, les parents sont souvent pris entre le désir d'offrir le meilleur à leurs enfants et la réalité de leurs propres limites et contraintes. Ils doivent jongler avec les activités scolaires et extrascolaires, tout en veillant à l'épanouissement et à la sécurité de leurs enfants dans un monde numérique en constante mutation. Cette multiplicité de rôles et de responsabilités, combinée à un manque de soutien adéquat, peut conduire à des sentiments d'accablement et d'isolement.

C'est dans ce contexte que le phénomène de burn-out parental peut se développer et prend, ces dernières années, de plus en plus d'ampleur. Reconnaître les signaux préventifs et comprendre les causes de ce mal-être profond peuvent constituer des premiers pas essentiels vers la prévention. Il est crucial de prendre conscience de cette réalité pour pouvoir y faire face efficacement, en tant que société, en tant que communauté et en tant qu'individu.

Qu'est-ce que le burn-out parental?

La prévention du burn-out parental passe par l'adoption de stratégies efficaces, qui permettent de maintenir un équilibre et de préserver sa santé mentale.

Un des moyens pour éviter le burn-out parental est de trouver des personnes ressources. Un parent d'école peut-il reprendre votre enfant le mercredi à la sortie de l'école ? Les grands-parents peuvent-ils s'occuper de votre enfant quand vous rentrez tard le soir ? Il est très fréquent de ne pas penser à déléguer dans un monde où l'individualisme règne. Et pourtant, la délégation est une clé redoutablement efficace.

Il est également crucial de prendre du temps pour soi. Dans la tourmente du quotidien, il peut sembler difficile de s'octroyer des moments de pause, mais c'est pourtant essentiel. S'accorder des instants de repos et de loisirs, que ce soit par la lecture, le sport, des activités artistiques ou simplement du temps de relaxation ou de reconnexion à la nature, aide à se ressourcer. Ces moments permettent de se déconnecter des responsabilités parentales et de se recentrer sur soi, sur ses propres besoins et désirs.

Ensuite, chercher du soutien émotionnel et social est une démarche bénéfique. Dialoguer avec d'autres parents, partager des expériences et des conseils peut être source de réassurance et contribue à réduire l'isolement. Se rapprocher d'associations ou de groupes de soutien offre non seulement un espace d'écoute et de compréhension, mais aussi l'accès à des ressources et des stratégies de gestion du stress parental. Savoir qu'on n'est pas seul dans cette lutte est un grand pas vers l'augmentation de ses capacités à faire face à la problématique.

Fixer des limites claires et explicites pour soi et son entourage est également un élément clé. Apprendre à dire non, et à accepter que l'on ne puisse pas tout faire est fondamental. Cela implique de reconnaître ses propres limites et de ne pas s'en vouloir de ne pas être un parent parfait. Il est important de comprendre que prendre soin de soi est aussi une forme de prise en charge de sa famille, car un parent équilibré est un meilleur parent.

Par ailleurs, l'importance du dialogue et de l'écoute au sein de la famille ne saurait être sous-estimée. Une communication ouverte et honnête sur les défis, les attentes et les sentiments est essentielle. Discuter avec son partenaire, ses enfants ou d'autres membres de la famille de ses propres besoins et limites peut grandement aider à alléger le fardeau émotionnel. Cela contribue à créer un environnement familial où chaque membre se sent écouté et soutenu. De plus, apprendre à formuler des demandes claires et précises, avec bienveillance et respect envers soi-même et envers son entourage, peut amener à développer la solidarité et l'entraide au sein du contexte familial.

Si vous identifiez des signaux avant-coureurs du burn-out parental ou si vous avez des inquiétudes quant à votre santé mentale, il est crucial de ne pas affronter ces défis seul. La première étape importante est de consulter un professionnel de santé, qui peut vous fournir les informations, le soutien et les conseils nécessaires.

En parallèle, des organisations spécialisées comme SOS Burn-out Belgique sont à votre disposition. SOS Burn-out Belgique, reconnue par l'AVIQ depuis mars 2023, est engagée dans la lutte contre le burn-out et aspire à devenir le centre francophone de référence en Belgique pour la prévention et l'accompagnement dans ce domaine. Avec des valeurs d'équité, d'humanité et d'intégrité, cette organisation offre une écoute

active et empathique, tout en développant des outils de sensibilisation pour la prévention du burn-out. L'association s'adresse tant au grand public qu'aux personnes en burn-out ainsi qu'aux professionnels.

SOS Burn-out Belgique se dédie à briser les tabous autour du burn-out et à construire une société où la santé mentale et le bien-être est une priorité. Sa mission est de soigner le monde pour les générations futures en s'assurant que les personnes touchées par le burn-out reçoivent le soutien et la compréhension nécessaires.

Se tourner vers des structures telles que SOS Burn-out Belgique peut-être un élément clé pour retrouver un équilibre familial sain. Prendre soin de soi est essentiel et il est important de savoir qu'il existe des ressources et des personnes prêtes à vous aider dans votre parcours.

Vous êtes un parent extraordinaire, vous faites de votre mieux en tant que parent et vous n'êtes pas seul.

Lisiane DELANAYE, fondatrice et directrice d'SOS Burn-out.

www.sosburnout-belgique.org

www.facebook.com/sosburnoutbelgique





VOS AVANTAGES
MUTUALIA
en résumé...

L'arrivée d'un enfant se traduit par un bonheur immense mais aussi par une multitude de dépenses qui peuvent peser lourd dans votre budget. C'est la raison pour laquelle Mutualia vous accompagne dès la naissance pour vous assurer un quotidien serein.

L'assurance obligatoire est la 1^{ère} mission de votre mutualité par le remboursement de vos soins de santé lors de votre passage chez un prestataire de soins (médecin, dentiste, pharmacie...). Cette 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.

FECONDATION IN VITRO

Vous avez recours à la fécondation in vitro ? Recevez une intervention unique et maximale de 250 €.

GYNECOLOGIE

Intervention maximale de 50 € dans la prise en charge des tickets modérateurs octroyée aux femmes enceintes pour les consultations chez un gynécologue.

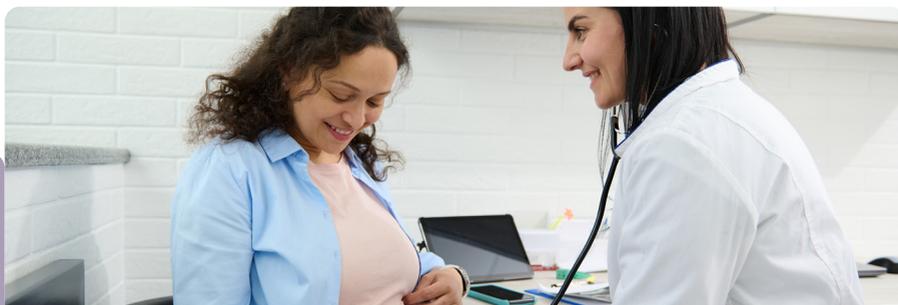
BAS DE CONTENTION

Intervention de 20 € par an (achat en pharmacie ou en bandagisterie).

KINESITHERAPIE PERINATALE

La kinésithérapie périnatale permet à la future maman de vivre sereinement sa grossesse et de se préparer tant physiquement que mentalement à l'accouchement.

Intervention de 3 € par séance, avec un maximum de 15 séances par grossesse.



PRIME DE NAISSANCE

Recevez une prime de 350 € sur présentation de l'extrait d'acte de naissance et l'inscription de l'enfant chez Mutualia. Vous bénéficiez également de cette prime en cas d'adoption d'un enfant de moins de 18 ans.

PACK NAISSANCE

Pack à disposition dans votre agence. Il contient un thermomètre électrique, un petit coussin en noyaux de cerises pour apaiser les maux de ventre ou les coliques des bébés, 3 paquets de lingettes et 2 produits de la marque « Mustela ».

DEPISTAGE DE LA SURDITE

Remboursement intégral du dépistage néonatal de la surdité du nourrisson réalisé à la maternité.

MASSAGE BEBE

Retrouvez toutes les infos en page 32.

LAIT MATERNISE ET LANGES

Intervention à raison de 75 € par an, pendant 3 ans dans le remboursement des frais de lait maternisé acheté en pharmacie ou par l'octroi d'un colis de langes d'une valeur de 75 €.

PEDIATRIE

Remboursement du ticket modérateur légal pour les consultations des soins médicaux et paramédicaux (médecin, kinésithérapeute, dentiste ...) des enfants depuis la naissance jusqu'à leurs 18 ans, à condition que l'enfant dispose d'un dossier médical global auprès d'un médecin généraliste. Le DMG n'est pas nécessaire pour les enfants de moins de 3 ans.



PSYCHOMOTRICITE

Intervention maximale de 12 € par séance de psychomotricité pour les enfants de moins de 14 ans (maximum de 120 € par an).

VACCINS

Intervention annuelle de 35 € lors de vos divers vaccins.

IMMUNOTHERAPIE ALLERGENIQUE

Remboursement 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, O.R.L., pneumologue, pédiatre ou allergologue.

LOGOPEDIE/TOMATIS

Remboursement de 5 € par séance de logopédie en cas de non prise en charge par l'assurance obligatoire (forfait max. de 75 séances par an).

OPTIQUE

Pour les moins de 18 ans, et sur prescription d'un ophtalmologue, un remboursement de 75 € est octroyé tous les 2 ans sur les fournitures optiques ainsi qu'une intervention de 25 € maximum par monture de lunettes, limitée au prix payé tous les 4 ans, sur présentation de la facture.

VIVAMUT

Grâce au service Vivamut, vous pouvez disposer de matériel médical à prix « sourire » pour vous et votre enfant. Plus d'infos en page 31.



ORTHODONTIE

Mutualia vous accorde jusqu'à 750 € d'intervention pour un traitement orthodontique, payable comme suit :

- 250 € lors du placement de l'appareil ;
- 150 € après 6 séances ;
- 150 € après 12 séances ;
- 200 € après 24 séances.

Intervention à concurrence de 50% dans le coût du ticket modérateur légal pour les prestations attestées dans le cadre d'un traitement orthodontique de première intention chez les enfants de moins de 9 ans et accordées par le médecin-conseil.

STAGES GRATUITS

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

STAGES JEUNES

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 plaine de jeux.



TEV

En tant qu'affilié Mutualia, profitez d'une intervention de 350 € sur les séjours jeunes organisés par « Tous En Vadrouille ». Plus d'infos sur www.tousenvadrouille.be

AIDE À LA CONDUITE

Bénéficiez de cours de conduite pratiques au prix de 80 € par module de 2 heures, donnés par nos instructeurs ou partenaires brevetés.

NEUTRA

Grâce à l'assurance hospitalisation Neutra, nous vous garantissons un large complément de remboursements des frais de soins de santé qui restent encore à votre charge.

PARCS D'ATTRACTION - PARC ANIMALIER : ENTRÉE À PRIX RÉDUIT

Bénéficiez de tickets d'entrée à prix réduits pour les parcs Pairi Daiza, Walibi, Aqualibi, Bellewaerde et Phantasialand. Plus d'infos via info@mutualia.be.

AFFILIATION A UN CLUB SPORTIF

Intervention annuelle de 60 € sur le montant de votre affiliation à un club sportif reconnu, sans limite d'âge.

Notre slogan « Nous en faisons toujours plus » met en exergue notre volonté de satisfaire sans cesse notre clientèle. En dehors des nombreux avantages que nous octroyons via nos avantages complémentaires, l'accent est également mis sur la proximité et le service aux membres.

Chez Mutualia, vous n'êtes pas un numéro. De par leur formation, tous nos délégués mettront un point d'honneur à vous accueillir et à vous renseigner. N'hésitez donc pas à nous contacter.

SIÈGE SOCIAL :
Boulevard Brand Whitlock 87-93 bte 4
1200 Woluwe-St-Lambert
02/733.97.40

SIÈGE ADMINISTRATIF :
Place Verte 41
4800 Verviers
087/313.445

Retrouvez nos différents points de contact
sur www.mutualia.be
(Contact – Nos agences).

Info@mutualia.be



Mise en page et impression
ExcellePrint Stavelot
Crédits photos : Freepik.com

The logo for Mutualia, featuring a stylized pink figure with arms raised, resembling a person or a flame.

Mutualia
Mutualité Neutre