

De gids

voor toekomstige en jonge ouders





De Lactaline Personal AFKOLFMACHINE

- ✓ 30 tot 60 zuigcycli per minuut
- ✓ Zowel op het lichtnet, als op batterijen
- ✓ Werkt snel dankzij de dubbele stimulatie



Te huur

€ 0,30/dag

+ kit € 15,00 bij aankoop/stuk
(geen waarborg)



Verkoop en verhuur van medisch materiaal en hulpmiddelen | Tel. 087/30 80 90 | info@vivamut.be

De gids

voor toekomstige en jonge
ouders

INHOUDSTAFEL

Uw voordelen	p.9
Vóór de geboorte	p.21
Kondig uw zwangerschap aan	p.22
De kinderopvang	p.23
Het kraamgeld	p.23
Na de geboorte	p.25
De komst van baby	p.26
Uw moederschapsrust	p.25
Het einde van de moederschapsrust	p.28
De afstamming en erkenning	p.28
De kinderbijslag	p.29
Het geboorteverlof of vaderschapsverlof	p.29
Verlengde hospitalisatie van de baby	p.30
Overdracht van de moederschapsrust naar de meemouder	p.30
Rode babybiljetjes	p.32
De realiteit van een uitgebluste ouder	p.36
Kind met een hoog potentieel	p.40
Uw uitkeringen	p.43
Uw moederschapsuitkering	p.45
Werkverwijdering	p.46
Werkverwijdering voor borstvoeding	p.47
U bent ziek vóór de bevalling	p.47
U bent invalide	p.48
Borstvoedingspauzes	p.48
Nog meer voordelen	p.49
Een kindveilig huis!	p.52



VOORWOORD

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

Een kind krijgen is een bijzondere gebeurtenis die veel vragen oproept, emoties opwekt en veranderingen teweegbrengt in het leven van een koppel. Deze gids wil duidelijke antwoorden bieden op de vele vragen die u zich stelt als ouder of als toekomstige ouder.

Mutualia heeft alle voordelen en diensten gebundeld in deze praktische gids, of het nu om de geboortepremie gaat, of om een workshop baby-massage. Kortom een schat aan informatie om kinderen, jonge ouders en toekomstige ouders optimaal te begeleiden in het jonge gezinsleven.

Mutualia en zijn partners willen u dat u een mooie en onbezorgde zwangerschap tegemoet gaat.



babyweegschaal DIGITALE

- ✓ Ideaal om de groei van uw kindje bij te houden
- ✓ Automatische Tarra-functie
- ✓ Mobiel weegplateau



Te huur

€ 0,30/dag*

(geen waarborg)

UW VOORDELEN



Uw aanvullende voordelen met Mutualia

De verplichte verzekering dekt niet alle gezondheidskosten die u oploopt. **Mutualia** biedt u daarom een aanvullende verzekering aan waarmee u kunt genieten van allerlei terugbetalingen en diensten, afgestemd op ieders behoeften.



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

IN VITRO FERTILISATIE

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

GYNAECOLOGIE

Zwanger? Mutualia biedt u een tussenkomst in het remgeld voor de raadplegingen bij een gynaecoloog tijdens de zwangerschap. Deze tussenkomst is beperkt tot € 50 per zwangerschap.

PERINATALE KINESITHERAPIE

Perinatale kinesitherapie helpt de toekomstige moeder deze mooie periode zo comfortabel mogelijk door te brengen, en zich fysiek en mentaal voor te bereiden op de bevalling. Mutualia kent u een tussenkomst toe van € 3 per sessie van perinatale kinesitherapie, beperkt tot 15 sessies per zwangerschap.

OPSPOREN VAN DOOFHEID

Met Mutualia geniet u een volledige terugbetaling van de kosten voor een neonatale gehoorscreening uitgevoerd op de afdeling materniteit, op eenvoudig vertoon van de factuur.

FLESVOEDING EN LUIERS

Mutualia kent 3 jaar lang een tussenkomst toe van € 75 in de kosten voor flesvoeding aangekocht in de apotheek (aankoopbewijs moet worden voorgelegd) , of toegekend via een pakket luiers ter waarde van € 75.

PEDIATRIE

Mutualia biedt u een volledige terugbetaling van het remgeld voor medische en paramedische zorg (tandarts, arts, kinesist,...) van kinderen, van bij de geboorte tot de dag van de 18e verjaardag, voor zover uw kind beschikt over een globaal medisch dossier bij een huisarts (niet nodig voor kinderen jonger dan 3 jaar).

PSYCHOMOTORIEK

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



Een geboorte- premie, dankzij Mutualia...

Bij de geboorte van uw kind
of de adoptie van een kind
jonger dan 18 **ontvangt u
een premie van € 350** op
voorlegging van het uittrek-
sel uit de geboorteakte
(of het bewijs van adoptie)
wanneer u het kind inschrijft
bij Mutualia.



Maak kennis met baby-massage

*Neem dankzij Mutualia deel aan een workshop van **10 uur** les waarin u op een leuke en speelse manier de kunst van deze vorm van massage onder de knie krijgt aan voordeeltarief...*

In veel culturen masseren moeders van oudsher hun baby's, of het nu in Afrika, Mexico of India is. Babymassage is dus allesbehalve een modeverschijnsel of lokaal fenomeen, maar een eeuwenoude, natuurlijke en heilzame traditie die alle belangstelling verdient.

Aanraken en aangeraakt worden is immers fundamenteel binnen de menselijke communicatie. Babymassage, overgedragen van generatie op generatie, is door de onverdeelde tedere aandacht van een moeder van onschatbare waarde. De liefdevolle aanrakingen zijn goed voor de affectieve en intellectuele

ontwikkeling van de pasgeborene. In heel Europa wordt baby-massage inmiddels erkend en uitgeoefend.

De hechting begint in de buik. Reeds in de zwangerschap reageren baby's op prikkels en aanrakingen van buitenaf. Baby's voelen hun lichaampje tegen de baarmoederwand liggen, merken het geborrel van het vruchtwater en zelfs de aanrakingen van de navelstreng.

De huid van een pasgeborene is extra gevoelig voor aanrakingen. Dat dit zintuig het sterkst ontwikkeld is, hoeft niet te verbazen: onze huid bevat als voornaamste tastzintuig duizenden cellen per centimeter. Via de tastreceptoren ontvangt de huid alle informatie van buitenaf en is ze erg gevoelig voor de zachtste aanrakingen en de minste temperatuurschommeling.

Buiten de beschermende bubbel van de baarmoeder verliest de baby zijn houvast. Strelen en masseren is de ideale manier om baby te laten wennen aan het leven buiten de baarmoeder en het gevoel van veiligheid te verlengen. De allerkleinsten vinden de liefdevolle aanrakingen en de onverdeelde affectie erg fijn.





Baby- massage met «Nouer des liens»

Een kinderwens, de zwangerschap, de langverwachte komst van een baby, stuk voor stuk sleutelmomenten in een leven. In Brussel staat in elk van deze belangrijke fasen "Nouer des Liens" aan uw zijde.

"Nouer des Liens" staat u vooral bij na de geboorte, wanneer er een drukke periode aanbreekt met steeds weer nieuwe ontdekkingen en ontwikkelingen. Het is belangrijk af en toe ook rustig wat tijd door te brengen met uw kindje. Die speciale feel good-momenten versterken immers de band tussen ouders en baby, verbeteren de communicatie en de hechting tussen ouder en kind, en geven een gevoel van lichamelijk en emotioneel welbehagen, van veiligheid en geborgenheid.

De module biedt tien uren ouders-babyactiviteiten aan:

BABYMASSAGE (4H)

De praktijkgerichte cursus baby-massage is een intiem en bijzonder moment van tederheid en verbondenheid! U leert er hoe u thuis zelf uw baby een massage kunt geven, afgestemd op het ritme en de behoefte van baby. U krijgt ook een stukje theoretisch uitleg (observeren van uw baby, slaap- en waakritme, huilgedrag, ...). Babymassage heeft veel voordelen voor het kindje én de ouder: ontspanning, interactie, stimulatie, verlichting.

WORKSHOP ERGONOMISCH DRAGEN (3 UUR)

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

WORKSHOP BABYGEBAREN (2 UUR)

De fijne motoriek ontwikkelt zich

nog voor de taalverwerving. Nog voor baby kan praten leert hij met u communiceren door middel van aangeleerde gebaren afgestemd op zijn ontwikkeling, en zo zijn emoties en noden delen. Baby heeft u heel wat te vertellen! De workshop Babygebaren verbetert het zelfvertrouwen, vermindert de frustraties en huilbuien en zorgt voor een betere hechting. In deze praktijkgerichte cursus van 2 uur leert u via kinderrijmpjes, verhaaltjes en spelletjes een zestigtal gebaren om elke dag met uw baby te kunnen communiceren.

EERSTE HULP (1 UUR)

In deze sessie verneemt u hoe u ongevallen thuis kunt vermijden en leert u technieken om in te grijpen in de meest voorkomende noodgevallen bij baby's en jonge kinderen (verbranden, vallen,...).

De workshops zijn opgevat als groepscursussen. U ontmoet er andere jonge ouders, smeedt er nieuwe vriendschappen en u voelt zich geruggesteund door een netwerk waar u, zo nodig, bij terecht kunt.

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

AANSLUITING BIJ EEN SPORTCLUB

Mutualia kent u en uw kind een jaarlijkse tegemoetkoming toe van € 60 op het lidgeld voor aansluiting bij een fitnesscentrum (mits abonnement voor minstens 10 fitnessbeurten) of bij een erkende sportclub, ongeacht uw leeftijd.

GRATIS STAGES

Mutualia biedt 3 maanden gratis zwemles aan voor kinderen van 5 tot 7 jaar, één keer per week, op zaterdag. Uw kinderen van 5 tot 12 jaar kunnen ook genieten van tennisinitiatie op woensdagnamiddag.

JEUGDKAMPEN

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

ALLERGEENSPECIFIEKE IMMUNOTHERAPIE

Mutualia biedt een tegemoetkoming van 60% in de kosten voor een allergeenspecifieke immunotherapie gedurende een behandelperiode van 3 jaar, op basis van een voorschrift van een dermatoloog, neus-keel-oorarts, longarts, kinderarts of allergoloog.



Dankzij uw **Mutualia&Plus kaart** geniet u van voorkeurtarieven voor tal van activiteiten in heel België !

Mutualia gelooft dat lichaam en geest in balans moeten zijn om van een goede gezondheid te kunnen spreken. Voldoende bewegen en in vorm komen of blijven door uw favoriete sport te beoefenen, of het nu dans is, een gevechtssport, een gezellige dag doorbrengen in familieverband in het pretpark, een avondje uit naar theater, of wat cultuur opsnuiven, ...

Mutualia biedt u daarom, dankzij onze partners, voorkeurtarieven aan voor tal van activiteiten in heel België!

U beschikt nog niet over uw Mutualia&Plus kaart?

Uw Mutualia&Plus kaart biedt u voorkeurtarieven aan voor meer dan 100 activiteiten op eenvoudig vertoon van de kaart. Vraag uw kaart aan uw Mutualia medewerker in uw kantoor of via een e-mail aan info@mutualia.be.

ORTHODONTIE

Mutualia biedt een tegemoetkoming aan tot € 750 voor een orthodontische behandeling mits akkoord van een adviserend arts (aangevraagd vóór het kind 15 jaar is). Zonder akkoord van een adviserend arts is er een eenmalige tegemoetkoming van € 150.

Mutualia biedt eveneens een tussenkomst aan van 50% in het remgeld voor een vroege orthodontische behandeling bij kinderen jonger dan 9 jaar die goedgekeurd is door de adviserende arts.

LOGOPEDIE /TOMATIS

Mutualia biedt u een terugbetaling aan van € 5 per sessie van logopedische behandeling in geval van weigering van tussenkomst in de verplichte verzekering en op voorschrift van een arts of een arts-specialist in dysfasie (€ 3 als er ook terugbetaling is door de verplichte verzekering), beperkt tot 75 sessies per jaar.

OPTIEK

Mutualia kent elke 4 jaar een tegemoetkoming toe van € 25 op het brilmontuur, mits voorlegging van de factuur (€ 75 voor kinderen jonger dan 18 jaar voor het allereerste montuur). Kinderen jonger dan 18 jaar genieten elke 2 jaar van een tussenkomst van € 62,50 op monturen, brilglazen en contactlenzen, op voorschrift van een oogarts. Bekijk ook even de voordelen die u geniet via onze partner Eyes-at-home.

Meer info

U vindt een volledig overzicht van alle voordelen: vaccins (onder meer tegen baarmoederhalskanker), screeningsonderzoeken, voedingsadvies, opvolging van diabetes, psychologie, initiatie rijden,... op www.mutualia.be of vraag onze brochure aan.

Dit is geen reglement, maar een overzicht van onze voordelen. In het geval van een geschil zijn onze statutaire bepalingen van toepassing.

VÓÓR DE GEBOORTE



Op weg naar een nieuw leven!

*Een kindje op komst? **Alvast onze welgemeende proficiat!** U geniet weldra van die momenten van pril leven dat uw geluk nog vergroot. Vergeet echter ook niet een aantal zaken te regelen.*

KONDIG UW ZWANGERSCHAP AAN

U bent loontrekkende

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

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

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

U bent zelfstandige of werkzoekende

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

Als werkzoekende mag u geen job weigeren omwille van uw zwangerschap, tenzij deze een bedreiging zou kunnen vormen voor uzelf of voor de baby. Als u minderjarig bent, bezorgt u het medisch attest aan het OCMW om een leefloon te kunnen ontvangen.

Of u nu loontrekkende, zelfstandige of werkzoekende bent, u dient steeds het medisch attest van zwangerschap aan uw ziekenfonds te overhandigen, zodra u de vermoedelijke bevallingsdatum kent en de datum van staking van de beroepsactiviteit.

DE KINDEROPVANG

Zodra u 3 maanden zwanger bent, gaat u best op zoek naar geschikte kinderopvang door u in te schrijven op een wachtlijst. Door tekorten zijn de beschikbare plekjes erg gegeerd en u bent er dus maar beter vroeg genoeg bij. Een door het O.N.E. of Kind en Gezin gesubsidieerde opvang werkt met tarieven volgens het inkomen van de ouders. Enkel in de kribbes, peuterspeelruimtes en de Gemeentelijke Kinderopvang zijn er kwalificatievereisten voor wie er werkt.

HET KRAAMGELD

Het kraamgeld is een eenmalige premie die u ontvangt bij de geboorte van uw kindje. Als u werkt of geniet van sociale uitkeringen, kunt u deze aanvragen vanaf de 6e zwangerschapsmaand en tot 5 jaar na de geboorte van uw kindje.

Bezorg uw kinderbijslagfonds het formulier dat u ontvangt van uw werkgever of van uw laatste werkgever of van het kinderbijslagfonds zelf, samen met het attest van zwangerschap van de gynaecoloog. De premie wordt uitbetaald vanaf de 8e zwangerschapsmaand.



Aerosoltoestel

- ✓ Voor verneveling in de lagere luchtwegen
- ✓ Gemiddelde vernevelsnelheid: 0,2 – 0,3 ml/min.
Partikelgrootte: 0,5 - 5 micron. Druk: 2,4 bar.

+ **Kit**
Masker volwassene of masker kind



Te huur

€ 0,16/dag*

+ kit **€ 3,50** bij aankoop
(geen waarborg)

NA DE GEBOORTE

Het is zover, Baby is er! Wat nu doen?

*Uw baby is er eindelijk...
Geniet zorgeloos
van uw welverdiende
moederschapsrust!*



DE KOMST VAN BABY

Eindelijk is uw baby er! Proficiat met de geboorte, maar vergeet ook niet de administratieve zaken in orde te brengen. Binnen de 15 dagen na de geboorte moet het kindje worden aangegeven bij de burgerlijke stand van uw gemeente. Soms doet de kraamkliniek dit voor u. Vraag dit best even na.

Bezorg de dienst burgerlijke stand het geboortecertificaat van de baby, afgeleverd door de kraamkliniek, samen met de identiteitskaarten van mama en papa en het trouwboekje als u gehuwd bent. U krijgt van de gemeente twee

uittreksels van de geboorteaakte: een eerste voor het ziekenfonds, en een tweede voor het kinderbijslagfonds of het sociaal verzekeringsfonds.

Aan de hand van het uittreksel van de geboorteaakte kan uw ziekenfonds de precieze duur van de moederschapsrust berekenen, u doet genieten van de voordelen van de aanvullende verzekering en het kindje inschrijven als persoon ten laste van één van beide ouders. Als u zelf geen keuze aangeeft, wordt het kindje ingeschreven ten laste van de oudste titularis of van de ouder waarbij het is gedomicilieerd. Als beide ouders niet bij hetzelfde

“ Uw kindje is er ! Breng uw gemeente op de hoogte binnen de 15 dagen ”

ziekenfonds zijn aangesloten, is hun handtekening vereist om het kindje ten laste van de ene of de andere ouder in te schrijven. De gemeente zal de informatie doorgeven aan de gemeente waar het kindje woont, die het kindje dan in het bevolkingsregister inschrijft.

UW MOEDERSCHAPSRUST

U bent loontrekkende of werkzoekende

Loontrekkenden en werkzoekenden hebben recht op een moederschapsverlof van in het totaal 15 weken, namelijk 5 weken voor de bevalling die tot na de bevalling mogen worden overgedragen en 1 week verplicht vóór de bevalling op te nemen (de week voorafgaand aan de bevalling), en 9 weken verplichte rust na de bevalling.

De dagen van gecontroleerde werkloosheid, gewerkte dagen en geassimileerde dagen tijdens de periode van prenatale facultatieve rust mogen worden opgenomen na de periode van verplichte postnatale moederschapsrust.

Bij de geboorte van een meerling wordt het moederschapsverlof verlengd met 4 weken, namelijk 2 weken in de periode voor de bevalling (mogen opgenomen worden na de bevalling) en 2 weken in de periode na de bevalling.

Opgelet, als u bent bevallen vóór de vermoedelijke bevallingsdatum kan de week voorafgaand aan de bevalling gedeeltelijk of helemaal verloren zijn.

U bent zelfstandige

Zelfstandigen hebben recht op een moederschapsverlof van 12 weken, namelijk 3 weken voltijds verplicht verlof (1 week vóór de vermoedelijke bevallingsdatum en 2 weken vanaf de datum van bevalling) en 9 weken facultatief voltijds of deeltijds verlof. De moederschapsrust begint volgens keuze van de moeder vóór de vermoedelijke bevallingsdatum, ten vroegste 3 weken voor de uiterekende datum.

Bij de geboorte van een meerling kan het postnatale moederschapsverlof worden verlengd met één week (of met 2 halftijdse weken).

De facultatieve weken moeten ten laatste worden opgenomen binnen de 36 weken die volgen op de periode van verplichte moederschapsrust. U mag 1 of meerdere van deze weken halftijds opnemen.

HET EINDE VAN DE MOEDERSCHAPS-RUST

U bent loontrekkende

Als loontrekkende moet u uw ziekenfonds binnen 8 kalenderdagen na het einde van de moederschapsrust op de hoogte brengen van uw werkhervatting. Bezorg het officieel attest van werkhervatting aan uw ziekenfonds.

U bent werkzoekende

Als werkzoekende moet u zich na de opgenomen moederschapsrust verplicht terug inschrijven bij de Dienst voor Arbeidsbemiddeling en bij uw uitbetalingsinstelling. U bezorgt hen het uittreksel uit de geboorteakte die u van de gemeente hebt ontvangen.

Bezorg uw ziekenfonds eveneens het bewijs van hervatting van werkloosheid, gedateerd en ondertekend door de uitbetaling-sinstelling.

U bent zelfstandige

Wanneer u als zelfstandige uw beroepsactiviteit weer opneemt na uw moederschapsverlof, moet u uw ziekenfonds daar binnen de 48 uur over inlichten met het attest van kennisgeving van arbeidshervatting.

DE AFSTAMMING EN ERKENNING

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

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

*Alleen de vrouwelijke koppels worden vermeld, niet de mannelijke koppels. Bij deze laatste moet toevlucht worden gezocht tot een draagmoeder, maar het draagmoederschap is voornog niet wettelijk geregeld in België.

binding of de nietigverklaring van het huwelijk.*

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

Als uw kind niet erkend is door de vader, kunt u een verzoek indienen om het vaderschap te laten vaststellen door de rechtbank van eerste aanleg.

DE KINDERBIJSLAG

U krijgt kinderbijslag vanaf de maand die volgt op de geboorte van uw kindje. De kinderbijslag wordt maandelijks betaald na vervallen termijn.

De kinderbijslag wordt betaald in functie van de plaats van het kind in het gezin, de leeftijd en het statuut van de ouder waarbij het kind ten laste staat.

Er kan ook een aanvullende uitkering worden toegekend. Dat is

onder meer het geval voor kinderen met een handicap of een aandoening, kinderen van gehandicapten, invaliden, langdurig zieken, bruggepensioneerden of kinderen van werkzoekenden. Eenoudergezinnen kunnen eveneens in aanmerking komen voor een verhoogde kinderbijslag.

HET GEBORTEVERLOF OF VADERSCHAPSVERLOF

De vader (of de meemoeder) van het kind, kan in aanmerking komen voor een geboorteverlof van 15 werkdagen voor de geboorte van zijn of haar kind als deze loontrekkende is. Deze 15 verlofdagen zijn vrij op te nemen, in één keer of verspreid over de 4 maanden die volgen op de geboorte van het kind.

De verwantschap wordt gestaafd aan de hand van de geboorteakte. Indien de 2e ouder niet vermeld is op de geboorteakte kan ook de huwelijksakte dienen voor de wettelijke echtgeno(o)t(e), of het bewijs van wettelijk samenwonen voor de wettelijke samenwonenden, of het attest van gezinssamenstelling die het feitelijk samenwonen sedert ten minste 3 jaar bewijst.

De eerste 3 dagen worden be-

taald door de werkgever. De overige dagen van de periode krijgt de begunstigde van het geboorteverlof een uitkering (onderworpen aan de voorwaarde van verzekering) ten belope van 82% van het begrensde bruto dagloon. De 15 dagen worden evenredig berekend in functie van het arbeidstelsel.

Zelfstandigen moeten contact opnemen met het sociaal verzekeringsfonds om aanspraak te maken op het geboorteverlof.

VERLENGDE HOSPITALISATIE VAN DE BABY

Als de baby meer dan 7 dagen na de geboorte in het ziekenhuis moet blijven, kan de moederschapsrust verlengd worden met een duur gelijk aan de opnamedagen. De totale verlenging is wel beperkt tot 24 weken. Bezorg uw ziekenfonds in dat geval een medisch attest van de hospitalisatie van uw kindje nog voor het einde van de moederschapsrust.

OVERDRACHT VAN DE MOEDERSCHAPSRUST NAAR DE MEEOUDER

Slechts in een beperkt aantal gevallen wordt een overdracht toe-

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

De moeder behoudt het recht op de moederschapsuitkering tijdens de periode van omgezette moederschapsrust opgenomen door de meemoeder, die op haar beurt recht heeft op een uitkering ten belope van 60% van haar brutoloon. Indien deze werkloos is, kan de uitkering niet meer bedragen dan de werkloosheidsuitkering, noch minder dan de invaliditeitsuitkering indien deze invalide is.

Binnen de 8 dagen na het einde van de moederschapsrust moet de meemoeder het ziekenfonds een attest bezorgen van de werkgever of van de uitbetalingsinstelling met de datum van de werkhervatting of de hervatting van de werkloosheid, en een getuigschrift van het ziekenhuis met de einddatum van de hospitalisatie van de moeder erop.

Voorhuwelijkssparen

Tot **125%** interesten...



Een spaarformule met hoog rendement tot de leeftijd van 30 jaar, voor alle alleenstaanden, indien ingetekend wordt **tussen 14 en 26 jaar**.*

Schrijf uw kind in voor onze formule van voorhuwelijkssparen vanaf de leeftijd van 14 jaar, tot en met 26 jaar. Ouders, grootouders of andere familieleden kunnen per jaar een bedrag sparen van € 18 tot € 48. Een spaarpotje dat uitgekeerd wordt bij huwelijk of samenwonen (of ten laatste op de leeftijd van 30 jaar).

*Zie voorwaarden zoals bepaald in de statuten



Rode baby-billetjes

*Baby's hebben een gevoelige en kwetsbare huid. **Restjes plas** en poep in de luier **irriteren** de huid. Rode billetjes verdienen dus zeker onze aandacht.*

Luieruitslag is een vaak voorkomend probleem bij zuigelingen en is eigenlijk een irritatie van de huid veroorzaakt door de stoffen in de ontlasting en urine. De beste manier om luieruitslag te voorkomen is vaak genoeg de luier te verschonen. In de luier is het namelijk warm en vochtig en de wrijving maakt de huid weker, met irritatie tot gevolg. Zorg er dus voor dat u de luier van de baby regelmatig verschoont, best 4 tot 6 maal per dag, bij voorkeur bij de maaltijden, telkens de baby tekenen vertoont van ongemak of als u merkt dat uw kindje een vieze luier heeft.

Er bestaat een heel gamma aan producten om babybilletjes

schoon te maken. Toilet-melk is makkelijk in gebruik, maar laat al eens een vette film na die de huid nog weker kan maken. Goed schoonmaken is dus de boodschap. Na stoelgang is het best de billetjes schoon te maken met lauw water en zeep. Gebruik hiervoor alleen een zachte zeep, zonder toegevoegde stoffen, kleurstoffen of geurstoffen. Kies voor een zeepvrije zeep of een syndet, in vloeibare of vast vorm.

Als de billetjes schoon zijn, raden we aan ze nadien goed te drogen door ze te droog te deppen en niet droog te wrijven. Vergeet daarbij vooral de huidplooiën niet. U hoeft niet na elke luiervissel een beschermende zalf aan te brengen (met zinkoxide en vaak ook met enzymen en vitaminen), tenzij uw baby beginnende huidirritatie vertoont of als hij snel rode billetjes heeft. Gebruik liever geen talkpoeder of andere poeders want die kunnen de huiduitslag nog verergeren. Ook de keuze van luiervissel heeft belang. Kies bij voorkeur voor wegwerpluiers met een goed absorberende laag die de baby droog houden.



Alle baby's krijgen wel eens met luiervissel te maken. Bij warm weer bijvoorbeeld, of bij een kleine infectie, antibioticagebruik, tandjes die doorbreken of onvolgende luiervissel. Als de roodhuid zich beperkt tot de liesstreek gaat het gewoon om wat weke huid. Water en zeep, grondig droog deppen en het aanbrengen van een laagje antiseptische zalf en litteken crème volstaan doorgaans om ernstige luiervissel te voorkomen. Laat uw baby ook al eens met blote billetjes liggen zodat er lucht bij komt. Bij een erns-



tigere luieruitslag is er ook roodheid op de billen, de bovenkant van de dijen en de geslachtsdelen. De liezen blijven daarbij vaak gespaard. Dat is een vorm van contactdermatitis door langdurige blootstelling aan plas en poep in combinatie met de wrijving tegen de luier. Naast geregeld verschonen is het dan raadzaam na elke luierswissel (of toch minstens twee maal per dag) een lotion of toiletmelk op basis van imidazole te gebruiken, zodat schimmels of bepaalde bacteriën het moeilijk krijgen.

Als de luieruitslag erg rood wordt, blaasjes en witte bultjes vertoont,

moet er aan een schimmelinfectie worden gedacht (candidiasis). Hoewel die de roodheid nog in de hand werkt, is dit makkelijk te behandelen. Vraag wel steeds advies want niet alle producten zijn aangewezen voor babybiljetjes.

Belangrijk: vraag steeds advies aan uw apotheek vooraleer u een product gebruikt en ga te rade bij een arts als de baby erg veel last heeft van luieruitslag, of als u een ernstige infectie vermoedt.



REIZEN EN KAMPEN AAN ONKLOPBARE PRIJZEN

Geniet als lid van Mutualia van
een tegemoetkoming van € 350 op de jongeren-
vakanties georganiseerd door **Tous En Vadrouille**.





De realiteit van een uitgbluste ouder

"Proficiat, kinderen brengen vreugde en geluk!", een roze wolk die je voorgehouden wordt bij de aankondiging van een geboorte. Ziet het ouderschap er echt zo uit? Wat als je opgebrand bent, uitgeput door het ouderschap?

Het ouderschap is lang niet alleen maar rozengeur en maneschijn. Veel illustratoren, comedians en bloggers delen dan ook graag een andere kijk op het ouderschap, beter herkenbaar voor vermoeide en overdonderde ouders, ver weg van de perfecte plaatjes.

Tussen die perfecte plaatjes en de horrorverhalen zit een heel gamma van verhalen, elk met eigen emoties en persoonlijke situaties.

Net na de zwangerschap ondergaan het levensritme, de slaapcyclus, het lichaam, maar ook de hormonen, ingrijpende veranderingen. We zijn inmiddels vertrouwd met het concept baby-

“ 5% van
de ouders zou
aan een **parentale
burn-out** lijden en
bij nog eens 8%
loert de
burn-out om de
hoek. ”

blues of kraambedtranen en met de postnatale depressie, maar weet u ook wat een parentale burn-out is?

Volgens wetenschappelijk onderzoek zou 5% van de ouders getroffen worden door een parentale burn-out en bij nog eens 8% zou het risico op een burn-out om de hoek loeren. Het hoeft niet te verbazen dat het concept nu meer opduikt dan ten tijde van onze ouders of grootouders. Op de eerste plaats omdat in het verleden een parentale burn-out niet aan de grote klok werd gehangen of zelfs niet gediagnosticeerd werd, maar niet in het minst ook omdat de rol van ouder sindsdien ingrijpend is veranderd.

In nauwelijks twee generaties wordt er een behoorlijk toegenomen druk vanuit de maatschappij ervaren. Zes ingrijpende omwentelingen spelen daarin een rol. Zo is er de veranderde rol van mannen en vrouwen, de druk vanwege de overheid door middel van het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind, nog versterkt door het discours van psychologen, artsen en vroedvrouwen die allemaal uitpakken met allerlei manieren en praktijken om de harmonieuze ontwikkeling van het kind te stimuleren. Alsof dit lijstje niet genoeg doorweegt, zijn er nog de reclame, de campagnes en de sociale netwerken die perfecte plaatjes tonen van een “goede ouder”. Komt daar nog bij het vrij voorhanden zijn van voorbehoedsmiddelen en medisch begeleide voortplanting die impliciet de mogelijkheid suggereren om zelf het moment uit te kiezen om een kind te krijgen en er dus klaar voor te moeten zijn. Het hoort per slot van rekening niet te jammeren bij een eigen doordachte keuze... Tot slot is er nog de dictatuur van het geluk,

¹Het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind (IVRK), oftewel het Kinderrechtenverdrag, is een internationaal verdrag aangenomen door de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties op 20 november 1989.

het juk dat ons verplicht een geslaagd leven te leiden, en tegelijk voldoende tijd voor zichzelf en de kinderen uit te trekken!

Al deze omwentelingen, gekoppeld aan een aantal factoren, kunnen een onevenwicht veroorzaken tussen de verplichtingen opgelegd aan de ouder en de veerkracht waarover deze beschikken om weer op te staan, zoals mooi uitgelegd in het boek van Isabelle Roskam en Moïra Mikolajczak: "Ouders zijn ook maar mensen. Wat is een parentale burn-out en hoe kom je erbovenop?" Als het evenwicht zoek is, steken negatieve emoties de kop op die niet makkelijk bespreekbaar zijn met de omgeving.

Als u zelf tekenen ondervindt dat u met dit probleem kampt, of het nu bij uw eerste kindje is, of bij het jongste, weet dan dat u niet alleen bent. Spreek er gerust over met iemand uit uw omgeving, met een arts of een zorgprofessional die naar u luistert en u kan helpen. Er is efficiënte ondersteuning voorhanden en het zou jammer zijn daar geen gebruik van te maken. Jammer voor u, uiteraard, maar ook voor uw partner en voor uw kinderen.

Voor meer informatie en een link naar een professional in uw buurt kunt u terecht op www.burnout-parental.com.



Elsa Guillier,

Psycholoog, erkende mental coach, zootherapeute en hypnotherapeute.

Gespecialiseerd in begeleiding bij geestelijke en lichamelijke uitputting



U vertrekt binnenkort op vakantie naar het buitenland met uw kinderen? Vraag dan zo snel mogelijk de Kids-Id aan bij uw gemeentebestuur...*

De Kids-ID is een elektronisch identiteitsdocument voor Belgische kinderen onder de 12 jaar. Deze vervangt het reisdocument waarover kinderen moeten beschikken als ze naar het buitenland reizen, en is geldig in Europa en in een aantal niet-Europese landen.

De Kids-ID is niet verplicht en u moet deze zelf aanvragen bij uw gemeentebestuur. Opgelet, het aanmaken van de Kids-ID duurt 3 weken. Vraag deze dus best tijdig aan.

Uw kind heeft nog geen Kids-ID?

Vraag deze zo snel mogelijk aan bij uw gemeentebestuur.

Meer informatie vindt u op www.ibz.rn.fgov.be.

* De prijs van een Kids-ID verschilt van gemeente tot gemeente. U vindt de huidige tarieven voor de identiteitsdocumenten op www.ibz.rn.fgov.be www.ibz.rn.fgov.be



Kind met een hoog potentieel

We spreken over hoogbloeiers, hoogbegaafden, ... maar wat zijn nu precies kinderen met een hoog potentieel en hoe begeleiden we ze het best in het dagelijkse leven?

Een kind met een hoog potentieel hebben is alles behalve een modeverschijnsel, noch een handicap. En al helemaal geen teken van misplaatste pretentie.

"HP" kan immers objectief en wetenschappelijk worden gemeten middels een test die verschillende indexen berekent voor de cognitieve vaardigheden: de WPSSI-IV voor de allerkleinsten, de WISC-V voor kinderen en adolescenten, en de WAIS-IV voor jongeren vanaf 16 jaar. Hoog potentieel is immers geen voorbijgaande fase, maar iets wat men het hele leven met zich meedraagt. .

Een kind met een hoog potentieel

**“ Het is
lang niet altijd zo
dat een kind met
een hoog
potentieel de
eerste van
de klas
is... ”**

heeft uiteraard ook een eigen persoonlijkheid. Het hoog potentieel vormt hierin slechts een deel - zij het belangrijk deel - naast zijn individualiteit, levenservaringen, opvoeding,... Dat deel negeren staat gelijk met een deel van de persoon te negeren.

In België spreekt men van hoog potentieel bij een IQ van minstens 130. Ter vergelijking: het gemiddelde IQ bedraagt 100. Steeds meer verenigingen en instellingen leggen de lat voor HP echter reeds op 125 (ook in Frankrijk). Slechts 5% van de algemene bevolking heeft een IQ gelijk aan of hoger dan 125 (ten opzichte van 2,3% voor een IQ van 130).

Zonder te veralgemenen staat

het in de meeste naslagwerken rond het onderwerp bol van lijstjes met emotionele persoonlijkheidskenmerken bij mensen die gediagnosticeerd zijn met een hoog potentieel. Men weidt uit over de kenmerken van en de oorzaken voor het zich niet lekker voelen in het vel, vaak vastgesteld bij wie over de vloer komt van de professionals. Zonder meteen onderscheidende kenmerken te zijn, kunnen deze wel wijzen op een eventueel hoog potentieel bij uw kind. Dit zijn de meest bekende kenmerken:

- ✓ Uw kind is uiterst gevoelig, snel en sterk onder de indruk van wat er wordt gezegd of wat het ziet (bijvoorbeeld op televisie);
- ✓ Uw kind is erg empathisch en zet zichzelf vaak in de plaats van anderen, soms in het eigen nadeel;
- ✓ Uw kind wil achterhalen hoe bepaalde dingen werken, waarom bepaalde regels gelden in huis...;
- ✓ Uw kind is nieuwsgierig en stelt veel vragen; uw kind zoekt het gezelschap op van oudere kinderen en volwassenen;
- ✓ Uw kind heeft een hoog rechtvaardigheidsgevoel en

verliest de zelfbeheersing als het meent onrechtvaardig te zijn behandeld;

- ✓ Uw kind kan helemaal opgaan in zijn fantasie.

Daarnaast kunnen ook andere kenmerken wijzen op een hoog potentieel, zoals snelheid van begrip en leren, snel verbanden zien en redeneren en oplossingen vinden voor problemen (zonder de logica erachter te kunnen uitleggen), verbaal sterk uit de hoek komen, of een wisselend aandachtsvermogen.

Het is belangrijk te benadrukken dat het ene kind met HP het andere niet is. Niet alle kinderen vertonen alle hogergenoemde kenmerken. Een HP kind hoeft niet noodzakelijk emotioneel intens te zijn, en omgekeerd is niet elk emotioneel intens kind een HP kind. Het zijn kenmerken die uiteraard ook aanwezig zijn in de brede bevolking. Het is ook niet zo dat een kind met een hoog potentieel stelselmatig de eerste van de klas is en goed presteert over de hele lijn. Dat kan, maar is lang niet altijd zo. Net zoals het kind dat zich achterin de klas verveelt niet per se een kind met een hoog potentieel is. Er zijn meerdere schoolse patronen, meerdere manieren van functioneren, ieder kind is anders. De

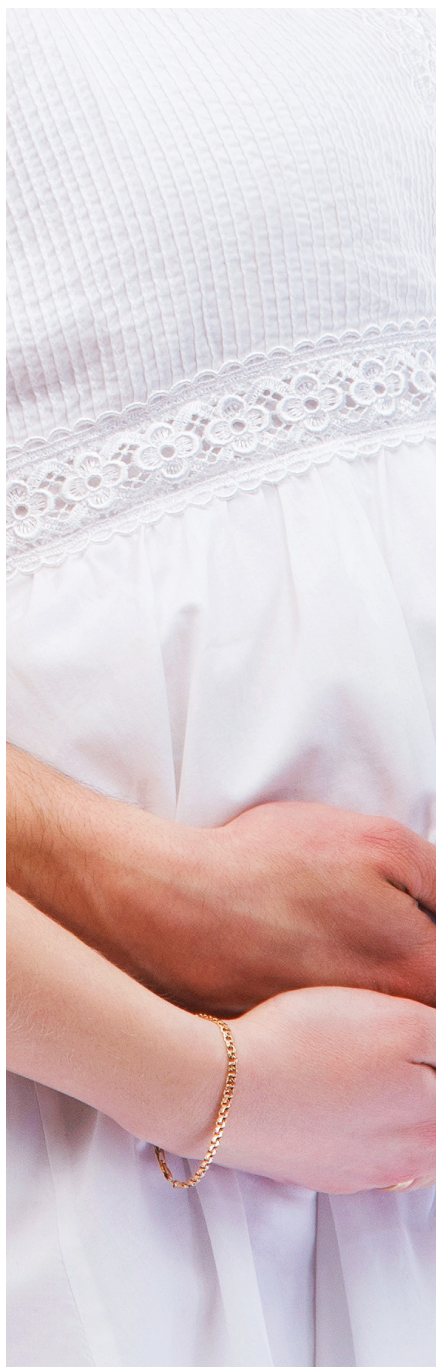
moeilijkheden van uw kind moeten apart onderzocht worden met het oog op een positieve begeleiding op maat van het kind. Een hoog potentieel hebben gaat overigens niet altijd gepaard met problemen. Een flink aantal kinderen (en volwassenen) zien deze bijzondere kenmerken gelukkig als een geschenk. Het is nooit te laat om te begrijpen hoe wij functioneren en hoe we onze verschillen kunnen temperen.



Elsa Guillier,

Psycholoog, erkende mental coach, zootherapeute en hypnotherapeute. Gespecialiseerd in de begeleiding bij geestelijke en lichamelijke uitputting

UW UITKERINGEN



Uw uitkeringen met Mutualia

De verplichte verzekering biedt **een vervangingsinkomen** aan al wie omwille van de gezondheidstoestand niet langer een beroepsactiviteit kan uitoefenen (ziekte en moederschap), dus zowel aan loontrekkenden, werkzoekenden, als zelfstandigen.*

Onbezorgd zwanger zijn

*Of u loontrekkende,
werkzoekende of zelfstandige
bent, uw ziekenfonds kan u
uitkeringen toekennen tijdens uw
moederschapsrust...*



UW MOEDERSCHAPSUITKERING

U bent loontrekkende of werkzoekende

Gedurende de eerste 30 dagen van uw zwangerschapsrust bedraagt uw vergoeding 82% van uw niet-begrensd bruto dagloon.

Indien u werkloos bent, geniet u een uitkering van 79,5% van het referenteloan waarop de werkloosheidsuitkering is gebaseerd. Vanaf de 31e dag bedraagt uw uitkering 75% van het geplafonneerde loon.

Om tijdens deze periode van een uitkering te kunnen genieten, moet u voldoen aan dezelfde voorwaarden als die voor uitkerin-

gen in het kader van een arbeidsongeschiktheid (wachtijd, e.d.), en uw ziekenfonds het medisch getuigschrift overhandigen met de begindatum van de moederschapsrust en de voorziene bevaldatum indien u nog niet bevallen bent.

Zodra wij de geboorteakte hebben ontvangen, en ook het inlichtingenblad (ingevuld door werkgever of werkloosheidsinstelling) en het door uzelf ingevulde deel, betalen wij de moederschapsuitkering uit.

* Dit is niet van toepassing voor ambtenaren, waarbij de werkgever is belast met de betaling van het vervangingsinkomen.

U bent zelfstandige

U bent zelfstandige en u voldoet aan de verzekeringsvoorwaarden? Dan hebt u recht op een forfaitaire moederschapsuitkering per week van stopzetting van de activiteit.

Om van deze moederschapsuitkering te kunnen genieten, moet u aan uw ziekenfonds de volgende documenten bezorgen:

- ✓ een medisch getuigschrift met de vermoedelijke bevallingsdatum
- ✓ de begindatum van de moederschapsrust
- ✓ het ingevulde en ondertekende aanvraagformulier voor moederschapsverlof met de planning van de gekozen weken van rust
- ✓ de geboorteakte (met een nieuw aanvraagformulier indien de aanvankelijk geplande weken van rust zijn aangepast)

De zelfstandige moeder betaalt geen sociale bijdragen in het kwartaal dat volgt op de bevaling.

WERKVERWIJDERING

U bent zwanger en uw werk

houdt een specifiek risico in voor u of voor het kindje (kanker-verwekkende chemische stoffen, extreme koude/warmte, dragen van zware lasten, ...)? Uw werkgever mag u niet laten werken waar u wordt blootgesteld aan risico's voor de zwangerschap.

Het is de arbeidsarts die oordeelt of u al dan niet een verhoogd risico loopt. Uw werkgever heeft dan de keuze uit:

1. Een gedeeltelijke werkverwijdering, namelijk een tijdelijke wijziging van uw werkomstandigheden of uw werktijd.
2. Als een aanpassing van uw werkomstandigheden of -tijd onmogelijk of onuitvoerbaar blijkt te zijn (omwille van voldoende gerechtvaardigde redenen), zal men u waar mogelijk ander werk geven dat verenigbaar is met uw toestand.
3. Als het niet mogelijk is u ander werk te geven, zult u tijdelijk moeten stoppen met werken en krijgt u een volledige werkverwijdering.

Als u loonverlies lijdt door de werkverwijdering kunt u een uitkering ontvangen van uw ziekenfonds. U ontvangt in dat geval een uitkering die 78,237% bedraagt van uw bruto dagloon bij een volledige werkverwijdering,

of van 60% in geval van een gedeeltelijke werkverwijdering.

Om hiervan te genieten, moet u het ziekenfonds het attest bezorgen van de arbeidsarts en het attest van de werkgever dat meldt dat er geen aangepast werk kan worden geboden.

WERKVERWIJDERING VOOR BORSTVOEDING

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

Om hiervan te kunnen genieten, bezorgt u aan uw ziekenfonds het getuigschrift van de arbeidsarts, een getuigschrift van uw werkgever dat meldt dat er geen aangepast werk kan worden geboden, alsook een attest op eer dat bevestigt dat u borstvoeding geeft.

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

U BENT ZIEK VÓÓR DE BEVALLING

Bent u als zwangere werkneems-

ter ziek nog vóór de bevalling, dan moet u uw werkgever hiervan zo snel mogelijk op de hoogte brengen. Bezorg de werkgever het medisch attest via aangetekend schrijven of tegen ontvangstbevestiging.

Als werkzoekende vult u vanaf het begin van de arbeidsongeschiktheid de letter "Z" in op uw stempelkaart in de hokjes bestemd voor de dagen arbeidsongeschiktheid.

Vergeet niet de adviserende arts van uw ziekenfonds binnen de 48 uur in te lichten over uw arbeidsongeschiktheid. Uw attest moet een begin- en einddatum van arbeidsongeschiktheid vermelden, en de vermoedelijke bevallingsdatum. Laat uw arbeidsongeschiktheid staven aan de hand van een attest tot aan de datum van de bevalling.

De zelfstandigen moeten hun ziekenfonds verwittigen binnen de 8 dagen volgend op het begin van de arbeidsongeschiktheid, met de poststempel als bewijs. Zodra uw ziekenfonds uw medisch attest heeft ontvangen, voorzien van de datum en handtekening van uw arts en van uzelf, ontvangt u een vragenlijst met inlichtingen omtrent uw ongeschiktheid, uw sociaal

verzekeringsfonds en de stopzetting van de activiteiten. Stuur ons dit ingevulde inlichtingenblad zo snel mogelijk terug.

U BENT INVALIDE

U bent sinds meer dan een jaar arbeidsongeschikt en in moederschapsrust? Gelieve ons dan het uittreksel uit de geboorteakte te bezorgen, zodat wij uw uitkeringen kunnen herberekenen. Uw uitkering voor moederschapsrust zal minstens even veel bedragen als uw uitkering voor invaliditeit.

Uw statuut als invalide geeft u onder bepaalde voorwaarden recht op verhoogde kinderbijslag. Dat blijft behouden tijdens de periode van moederschapsrust.

BORSTVOEDINGSPAUZES

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

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

Om gebruik te kunnen maken van deze borstvoedingspauzes moet de werkgever 2 maanden vooraf worden ingelicht en moet met zijn instemming de organisatie ervan concreet zijn uitgewerkt (aanpassing van het uurrooster, aangepaste ruimte voor het afkolven van de moedermelk...).

Op basis van het maandelijks getuigschrift dat de werkgever invult, betaalt het ziekenfonds een uitkering die 82% bedraagt van het bruto uurloon.

**NOG MEER
VOORDELEN**

...



Het mag baby aan niets ontbreken...

*De baby is er, maar kent u echt
alle voordelen waarop u recht
hebt als jonge mama? Ontdek er
nog meer!*

DE VERHOOGDE TEGEMOETKOMING

Gezinnen met een beperkt inkomen, zoals in sommige gevallen de eenoudergezinnen, krijgen een verhoogde terugbetaling voor gezondheidszorg, geneesmiddelen en raadplegingen, betalen bij opname in het ziekenhuis een lager persoonlijk aandeel in de verblijfskosten, krijgen de toepassing van de regeling betalende derde waardoor enkel nog het remgeld moet worden betaald, en hebben een lager plafond voor de maximumfactuur (zodra het betaalde remgeld voor gezondheidszorg een bepaald bedrag bereikt, wordt voor de rest het remgeld volledig terugbetaald. U hebt daarnaast

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

GEZINSLAST

U hebt recht op een vermindering van de onroerende voorheffing voor uw woning, of u nu eigenaar bent of huurder. Gezinnen met minstens twee kinderen in leven op 1 januari, ten laste of niet, krijgen dit voordeel toegekend. De vermindering bedraagt € 125 per kind in het Waals Gewest, en 10% per kind in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Voor kinderen met een handicap bedraagt de vermindering € 250 in het Waals Gewest en 20% in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

DE INKOMENSBELASTING

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

MEERLINGEN

Voor gezinnen met drie kinderen in 18 maanden tijd is er gratis hulp voorzien in de vorm van een voltijdse kinderverzorgster of een halftijdse huishoudhulp. Dit kan tot het jongste kind de leeftijd heeft bereikt van 3 jaar. In tegenstelling tot het Waals Gewest kent het Brussels Hoofdstedelijk Gewest deze steun alleen toe als de kinderen tegelijk zijn geboren.

AFTREK VAN KOSTEN VOOR KINDEROPVANG

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

DIENTSTENCHEQUES VOOR ZELFSTANDIGEN

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

Een kindveilig huis!

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

DE BADKAMER

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

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

DE KEUKEN

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

Draai de handvaten van potten en pannen steeds naar de achterkant van het fornuis. Zo kan uw kindje de pan niet van het fornuis trekken met zware brandwonden tot gevolg. Houd scherpe voorwerpen, scharen en messen buiten het bereik van kinderrandjes, op een veilige hoogte.

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

Laat uw kind nooit alleen in de hoge kinderstoel en maak het goed vast. Voor erg sterke peuters kan een veiligheidstuigje nodig blijken.

“ De meeste ongevallen zijn te vermijden ... ”

DE TRAPPEN

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

DE WOONKAMER

Veel ongelukken vinden plaats in de woon- en eetkamer. Kaarsen, de haard, halogeenspots: de leefruimte zit vol gevaren voor kinderen. Elke twee minuten breekt er wel ergens een brand uit, vooral 's nachts. Rust het huis daarom uit met erkende rookmelders en laat brandende kaarsen of parfum diffusers nooit onbewaakt achter, vooral niet in aanwezigheid van kinderen.

DE SLAAPKAMER

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

DE GARAGE

De garage is geen geschikte opbergplaats voor kinderspeelgoed. Als u de toegang er niet toe kunt afgrenzen voor uw kind, moet u, net als in de badkamer, het risico op vergiftiging voorkomen door alles zorgvuldig op te bergen, met alle giftige producten op een veilige hoogte. Ook hier is voorzichtigheid geboden voor brand. Laat geen ontvlambare producten of lucifers binnen handbereik van nieuwsgierige handjes.

DE TUIN

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

of kies voor een plonsalarm of ander systeem dat goedgekeurd is.

OVERIGE GEVAREN

De meest ongevallen en incidenten kunnen worden voorkomen. Laat het strijkijzer nooit onbewaakt in werking achter. Installeer stopcontactbeveiligingen met een afdekplaatje. Zo hoeft u zich geen zorgen te maken dat uw kind zich elektrocutteert. Ook elektrische verlengsnoeren in het stopcontact, niet verbonden met een toestel, vormen een heus gevaar voor de kleinsten.

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

KIES VOOR CE

Als u veilig wilt kopen, moet u "CE" kopen. De CE-markering (in overeenstemming met de Europese wetgeving) geeft aan dat het aan de EU-eisen voldoet qua veiligheid. De CE-markering voor kinderen geeft aan dat het product vermoed wordt te voldoen aan de normen en reglementen van ons land.

WIE CONTACTEREN IN GEVAL VAN NOOD?

De nooddiensten, voor
dringende hulp:
Brandweer - Politie: 112

Naargelang het noodgeval
zullen deze diensten uw oproep
doorschakelen.

**Noteer hier de nummers voor
uw regio:**

✓ Antigifcentrum:

.....

✓ Medische nooddienst:

.....

✓ Huisarts:

.....

✓ Kinderarts:

.....

**Probeer kalm te blijven
aan de lijn en haak niet in
vooraleer u alle gevraagde
informatie hebt gegeven:**

Uw naam en volledig adres:
huisnummer, straat en gemeente, de toegangscode
van de poort en inkom, eventueel het nummer van het
trappenhuis, de verdieping,
deur, ...

NOTA'S

[illegible]

NOTA'S

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTA'S

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ADMINISTRATIEVE ZETEL

Mutualia, Neutraal Ziekenfonds
Place Verte, 41 - 4800 Verviers
087/31 34 45

MAATSCHAPPELIJKE ZETEL

Brand Whitlocklaan 87/93 bus 4,
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
02/733 97 40

info@mutualia.be

www.mutualia.be

Verantwoordelijke uitgever:

Mutualia, Neutraal Ziekenfonds

Redactie:

Communicatiedienst Mutualia

Druk

Excelle Print

Foto's:

www.depositphotos.com

VITAMINS

FOR HEALTHY LIFE

€15,80

Membre € 14,22

GEMBER 1200 BIO Biologische capsules

Ter voorkoming van misselijkheid

€15,55

Membre € 14,00

BIFIBIOL® JUNIOR Zuurbestendige capsules

Ter ondersteuning van darmflora bij kinderen

€17,49

Membre € 15,74

NATUR-D 2000 Druppels – 50 ml

Vitamine D voor het
hele gezin



ZENOLIA

ZENOLIA – Place Verte, 41 - 4800 Verviers | Tel. 087/30 80 90 | info@zenolia.be
U kunt ons vinden in Barvaux, Dison, Ensival, Heusy, Geldenaken, Luik, Spa, Theux, Waterloo en Waver.

Luiers aan
een zacht
prijsje Met

ZENOLIA
Baby

Geniet van het pakket luiers u aangeboden bij de geboorte van uw kindje



ZENOLIA – Place Verte, 41 - 4800 Verviers | Tél. 087/30 80 90 | info@zenolia.be
U kunt ons vinden in Barvaux, Dison, Ensival, Heusy, Geldenaken, Luik, Spa, Theux,
Waterloo en Waver.

 **Mutualia**
Neutrale Mutualiteit