



# Baby op komst



Ben je zwanger of net ouder geworden van een (adoptie)kind? Proficiat!  
LM begeleidt je graag doorheen deze mooie periode.

Deze brochure geeft je een overzicht van alles wat erbij komt kijken: moederschapsrust, uitkering, geboorteverlof, borstvoedingspauze, kraamzorg, kinderbijslag,...

Maar ook: nuttige weetjes, tips en een royaal pakket aan geboortevoordelen!

Gedetailleerde info en stappenplannen vind je op  
**www.lm.be** › wat te doen bij? › zwangerschap, geboorte of adoptie



# INHOUD

<b>TIJDENS JE ZWANGERSCHAP</b>	<b>4</b>
Zwanger op het werk	4
Gezond zwanger	6
<b>MOEDERSCHAPSRUST</b>	<b>8</b>
Moederschapsrust voor werknemers en werklozen	8
Moederschapsrust voor zelfstandigen	8
Uitkering tijdens moederschapsrust	9
<b>GEBOORTE</b>	<b>11</b>
Bevallen in het ziekenhuis	11
Thuis bevallen	12
Geboorteaangifte	13
Kraamzorg en kinderopvang	13
Kraamgeld en kinderbijslag	14
<b>VERLOFSTELSELS</b>	<b>16</b>
Borstvoedingsverlof en borstvoedingspauze	16
Vaderschapsverlof of geboorteverlof meeouder	17
Ouderschapsverlof	18
Adoptieverlof	18
Pleegouderverlof en pleegzorgverlof	19
Verlof om dwingende redenen	20
Tijdskrediet	20
<b>DE GEZONDHEID VAN JE BABY</b>	<b>22</b>
Basisvaccinatieschema	22
Screening zeldzame ziektes	23
<b>GEBOORTEVOORDELEN LM</b>	<b>24</b>
<b>GOED VERZEKERD MET HOSPITAAL-PLUS</b>	<b>26</b>

# TIJDENS JE ZWANGERSCHAP

## Zwanger op het werk

### Breng je werkgever op de hoogte

Breng je werkgever zo snel mogelijk op de hoogte met een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum. Vanaf dan gelden er voor jou beschermingsmaatregelen op het werk.

### Beschermingsmaatregelen

De wet voorziet in een aantal beschermingsmaatregelen opdat jij en je baby geen gezondheidsrisico's lopen:

- je mag niet in een ongezonde werkomgeving werken: blootstelling aan lawaai, hoge temperaturen, scheikundige stoffen, mechanische trillingen, gevaar voor besmetting...
- je mag bepaalde werkzaamheden niet meer uitvoeren: geen zware lasten dragen...
- tijdens je zwangerschap en tijdens de periode dat je borstvoeding geeft, mag je niet meer uren presteren dan vermeld op je arbeidscontract
- de werkgever kan je niet verplichten nachtarbeid te verrichten gedurende een periode van acht weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum

### Bescherming tegen ontslag

De wet beschermt je tegen ontslag vanaf het moment dat je werkgever op de hoogte is van de zwangerschap tot één maand na het einde van de moederschapsrust, met inbegrip van de verlengingen. Tijdens deze periode mag je werkgever geen einde maken aan je arbeidsovereenkomst, tenzij om ernstige redenen of redenen die geen verband houden met je zwangerschap (bv. diefstal, economische redenen...).

### Werkverwijdering

Als je werk gezondheidsrisico's inhoudt, moet je werkgever je arbeidsomstandigheden aanpassen of jou een aangepaste functie voorstellen. Als dat niet mogelijk is, kan de preventieadviseur of arbeidsarts beslissen dat je tijdelijk, gedeeltelijk of volledig moet stoppen met werken. Dat noemt men het profylactisch verlof of preventief verlof ter voorkoming van ziektes of gezondheidsrisico's.

### Goed om te weten

- Je ontvangt een uitkering van je ziektefonds.
- De aanvraag en uitkering verschillen bij een gedeeltelijke of een volledige werkverwijdering.



### Afwezigheid voor zwangerschaps- onderzoek

Je mag tijdens de werkuren afwezig zijn voor een zwangerschapsonderzoek als dat niet buiten de werkuren kan plaatsvinden.

- Verwittig je werkgever vooraf.
- Bezorg je werkgever een medisch attest.

### Wat als je ziek wordt tijdens je zwangerschap?

Breng je LM-kantoor en je werkgever op de hoogte.

### Met de trein

Je mag de laatste 4 maanden van je zwangerschap met een vervoersbewijs tweede klas reizen in **eerste klas** zonder hiervoor bij te betalen. Bij controle moet je wel een medisch attest kunnen voorleggen waarop de vermoedelijke bevallingsdatum vermeld staat.

# Gezond zwanger

## Zwangerschapscontroles

### Echografie

Je krijgt drie echografieën terugbetaald:

1. echografie op ca. 12 weken
2. echografie op ca. 20 weken
3. echografie op ca. 30 weken

### NIPT

De niet-invasieve prenatale test (NIPT) is een screeningstest voor het opsporen van het syndroom van Down (trisomie 21), het syndroom van Edwards (trisomie 18) en het syndroom van Patau (trisomie 13) bij baby's. De test gebeurt door middel van bloedafname waardoor er geen risico aan verbonden is. De betrouwbaarheid van de test is zeer hoog.

### Goed om te weten

De NIPT-test wordt terugbetaald door de verplichte ziekteverzekering.

[www.lm.be](http://www.lm.be) > terugbetaling echografie



## Je zwangerschapsdossier

Laat je huisarts, gynaecoloog of vroedvrouw de zwangerschap vanaf het begin goed opvolgen. In je zwangerschapsdossier komt alle info over:

- je medische voorgeschiedenis: er wordt onder meer gekeken of je immuun bent voor sommige infectieziekten (bv. toxoplasmose);
- je gynaecologische voorgeschiedenis;
- je vaccinatiestatus:
  - je arts of vroedvrouw gaat na welke kinderziekten je hebt doorgemaakt, welke vaccinaties je reeds gekregen hebt en geeft je advies. Als jij gevaccineerd bent, bescherm je immers niet alleen jezelf, maar ook je ongeboren kind;
  - tijdens de zwangerschap wordt vaccinatie tegen griep en kinkhoest (ook al kreeg je al eerder een kinkhoestvaccin) aanbevolen. Andere vaccins stel je beter uit tot na de bevalling;
  - info over COVID-19-vaccinatie vind je op [www.laatjevaccineren.be](http://www.laatjevaccineren.be);
- de resultaten van de echografieën.

## Voeding

- Eet gezond en gevarieerd met voldoende groenten, fruit en volkoren graanproducten. Drink voldoende water en vermijd alcohol, overmatig zoutgebruik en tabak.
- Vermijd voedingsmiddelen die schadelijk zijn voor de foetale ontwikkeling of zelfs een pril zwangerschapsverlies veroorzaken.
- Zowel voor als tijdens de eerste drie maanden van je zwangerschap is een dagelijkse inname van 400µg foliumzuur aangeraden. Heb je een verhoogd risico op een tekort aan foliumzuur of een neuralebuisdefect, dan zal je arts je een hogere dosis foliumzuursupplement voorschrijven.

### Meer info:

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

## Beweging

Blijf bewegen. Kies voor oefeningen waar je je goed bij voelt, perinatale kinesitherapie, zwangerschapszwemmen en zwangerschapsyoga.



# MOEDERSCHAPS- RUST

Voor de bevalling heb je recht op prenatale rust of voorbevallingsrust, na de bevalling op postnatale rust of nabevallingsrust.

## Moederschapsrust voor werknemers en werklozen

De moederschapsrust bedraagt **15 weken** (19 weken bij een meerling):

- 6 weken **prenatale rust of voorbevallingsrust** (8 weken bij een meerling), waarvan:
  - **1 week verplicht** op te nemen voor de vermoedelijke bevallingsdatum;
  - je mag tot **5 weken** (7 weken bij een meerling) overdragen als postnataal verlof;
- 9 weken **postnatale rust of nabevallingsrust**: verplicht op te nemen (11 weken bij een meerling).

## Moederschapsrust voor zelfstandigen

De moederschapsrust bedraagt **12 weken** (13 weken bij een meerling):

- **prenatale rust of voorbevallingsrust: 3 weken**, waarvan 1 week verplicht op te nemen voor de vermoedelijke bevallingsdatum;
- **postnatale rust of nabevallingsrust: 9 weken (10 weken bij een meerling)**, waarvan 2 weken verplicht op te nemen.

### Goed om te weten

- Je bent niet verplicht om je volledige moederschapsrust op te nemen. Je kan je moederschapsrust **inkorten tot 3 weken**: 1 week voor en 2 weken na de bevalling.
- Je kan de **overige 9 weken (10 weken bij een meerling)** spreiden over 38 weken na de geboorte. Je moet dit verlof per 7 dagen opnemen, maar dit kan ook halftijds.

[Wil je halftijds aan de slag?](#)

Meld dit aan je ziekenfonds voor je je moederschapsrust aanvat.



# Uitkering tijdens moederschapsrust

Tijdens de moederschapsrust heb je recht op een uitkering.

## Uitkering voor werknemers

### Hoeveel bedraagt je uitkering?

- De **eerste 30 dagen** bedraagt je uitkering 82% van je brutoloon.
- **Vanaf de 31e dag** bedraagt je uitkering 75% van je begrensde loon. Begrensd loon wil zeggen dat er een wettelijke maximumgrens is. Overschrijdt je inkomen (= brutoloon) die grens, dan wordt je uitkering beperkt tot het grensbedrag.

### Goed om te weten

Hou er rekening mee dat je ziekteverzekering een bedrijfsvoorheffing van 11,11% inhoudt op je uitkering.

### Hoe vraag je je moederschapsuitkering aan?

Volg het stappenplan om je uitkering aan te vragen:

STAP 1: Download het getuigschrift van arbeidsongeschiktheid op **www.lm.be** of vraag het bij je LM-kantoor.

STAP 2: Laat het getuigschrift invullen door je arts. Hij vermeldt de vermoedelijke bevallingsdatum en de begindatum van de moederschapsrust.

STAP 3: Bezorg het getuigschrift aan je LM-kantoor bij aanvang van je moederschapsrust.

STAP 4: Je ontvangt een inlichtingenblad uitkeringen. Bezorg het zo snel mogelijk ingevuld terug aan je LM-kantoor.

STAP 5: Het ziekteverzekeringfonds berekent je uitkering.

STAP 6: Bezorg een uittreksel van de geboorteakte aan je LM-kantoor.



## Uitkering voor zelfstandigen

### Hoeveel bedraagt je uitkering?

- Je krijgt een **wekelijkse uitkering** van je ziekenfonds.
- Je ontvangt een **forfaitair bedrag**.
- Neem je je moederschapsrust halftijds op, dan wordt je moederschapsuitkering gehalveerd.

### Goed om te weten

Hou er rekening mee dat je ziekenfonds een bedrijfsvoorheffing van 11,11% inhoudt op je uitkering.

### Hoe vraag je je moederschapsuitkering aan?

Volg het stappenplan om je uitkering aan te vragen:

- STAP 1: Download het getuigschrift van arbeidsongeschiktheid op **www.lm.be** of vraag het bij je LM-kantoor.
- STAP 2: Laat het getuigschrift invullen door je arts. Hij vermeldt de vermoedelijke bevallingsdatum en de begindatum van de moederschapsrust.
- STAP 3: Bezorg het getuigschrift aan je LM-kantoor voor je in moederschapsrust gaat.
- STAP 4: Je ontvangt een aanvraagformulier voor moederschapsrust voor zelfstandigen. Bezorg het zo snel mogelijk ingevuld terug aan je ziekenfonds.
- STAP 5: Het ziekenfonds berekent je uitkering.
- STAP 6: Bezorg een uittreksel van de geboorteakte aan je LM-kantoor.

## Uitkering voor werklozen

### Hoeveel bedraagt je uitkering?

#### Tijdens de 30 eerste dagen

Je ontvangt een basisuitkering gelijk aan het bedrag van jouw werkloosheidsuitkering

+ een aanvulling van 19,5% van jouw brutoloon begrensd tot de loongrens in aanmerking genomen in de sector van de werkloosheid.

#### Vanaf de 31ste dag

Je ontvangt een basisuitkering gelijk aan het bedrag van jouw werkloosheidsuitkering

+ een aanvulling van 15% van jouw brutoloon begrensd tot de loongrens in aanmerking genomen in de sector van de werkloosheid.

### Goed om te weten

Deze uitkering is een brutobedrag. Hou er rekening mee dat je ziekenfonds een bedrijfsvoorheffing van 11,11% inhoudt op je uitkering.

### Hoe vraag je je moederschapsuitkering aan?

Volg hetzelfde stappenplan als de werknemers om je uitkering aan te vragen.

### Wanneer wordt je uitkering betaald?

Raadpleeg de betaalkalender op **www.lm.be** > betaalkalender

# GEBOORTE

## Bevallen in het ziekenhuis

### Een- of meerpersoonskamer: maak je keuze

Ga je bevallen in het ziekenhuis, dan teken je een **opnameverklaring** en maak je een keuze tussen een een- of meerpersoonskamer. De kostprijs hangt samen met je kamerkeuze:

- **eenpersoonskamer:** het ziekenhuis mag je supplementen aanrekenen voor de kamer en de erelonen van de dokters.
- **meerpersoonskamer:** het ziekenhuis mag je geen supplementen aanrekenen voor de kamer of de erelonen van de dokters.

Als het nodig is voor je gezondheid dat je op een eenpersoonskamer verblijft, dan mag het ziekenhuis je geen supplementen aanrekenen. In deze situatie gelden de tarieven voor een meerpersoonskamer. Ook als je een sociaal statuut hebt, rekent het ziekenhuis je geen of verminderde supplementen aan.



### Bereid je opname in het ziekenhuis goed voor

Je vindt een handige checklist op [www.lm.be](http://www.lm.be) › wat te doen bij? › opname in het ziekenhuis

### Vermijd hoge ziekenhuiskosten met Hospitaal-Plus

Een hospitalisatieverzekering is geen overbodige luxe. Kies de formule die het best bij jou past: uitgebreide dekking tot **15.000 euro of tot 25.000 euro**.

[www.lm.be](http://www.lm.be) › goed verzekerd › hospitalisatieverzekering

## Thuis bevallen

Wil je graag thuis bevallen? Bespreek alles vooraf met je arts en de vroedvrouw die je zwangerschap opvolgt en de bevalling begeleidt. Wist je dat LM tegemoetkomt in de kosten voor begeleiding door een vroedvrouw?

[www.lm.be](http://www.lm.be) > tussenkomst begeleiding door een vroedvrouw

## Wat als...?

- ... ik vroeger of later beval dan verwacht?
- ... mijn baby langer in het ziekenhuis moet blijven?
- ... ik arbeidsongeschikt word tijdens het prenataal verlof? Kan ik de dagen van arbeidsongeschiktheid overdragen naar postnataal verlof?

Je vindt een antwoord op onze website [www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij de geboorte? > veelgestelde vragen



## Geboorteaangifte

Vader, moeder of beiden moeten binnen de 15 dagen na geboorte het kind aangeven bij de burgerlijke stand van de geboorteplaats.

### Wat heb je nodig?

- De identiteitskaart van beide ouders
- Het medisch geboortecertificaat
- Het trouwboekje (voor gehuwden) of de erkenningsakte (voor samenwonenden als de partner het kindje al voor de geboorte erkend heeft).

### Geboortecertificaten

Bij aangifte ontvang je een aantal geboortecertificaten. Die heb je nodig om:

- het Groeipakket aan te vragen;
- je kind in te schrijven als persoon ten laste bij je LM-kantoor.



[www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij de geboorte? > geboorteaangifte

## Kraamzorg en kinderopvang

### Verzorging na de bevalling

- Je hebt recht op 5 dagen verzorging door een vroedvrouw na de bevalling.
- Je kan 7 keer een beroep doen op verzorging door een vroedvrouw tot je kindje 1 jaar oud is. Indien nodig kan de vroedvrouw dit uitbreiden naar 10 keer.

### Kraamzorg

Kraamhulp helpt je bij het huishouden en de verzorging van je kindje tijdens de eerste weken na de geboorte.

### Kinderopvang

- Kinderopvang stimuleert kinderen in hun ontwikkeling en sociale vaardigheden.
- Informeer op tijd naar kinderopvang want de plaatsen zijn beperkt.
- Vraag na of de kinderopvang een attest van toezicht heeft of een erkenning van Kind & Gezin. Indien dit het geval is, voldoet je kinderopvang aan bepaalde wettelijke voorwaarden.

[www.lm.be](http://www.lm.be) > terugbetaling kraamzorg/kinderopvang

# Kraamgeld en kinderbijslag

Bij de geboorte van je kind heb je recht op kraamgeld, kinderbijslag en eventueel een extra toelage. Elke regio in België past haar eigen systeem van kinderbijslag toe.

Het nieuwe systeem van kinderbijslag bestaat uit:

- een **eenmalig startbedrag** bij de geboorte (het vroegere kraamgeld) of adoptie;
- een **maandelijks basisbedrag** na de geboorte;
- een **schoolbonus**;
- eventuele **extra toelagen**.

Het bedrag is bepaald per regio en afhankelijk van je gezinssituatie.

## Vlaanderen

In Vlaanderen ontvangt elk kind een **Groeipakket**. Er zijn 5 uitbetalers: KidsLife Vlaanderen, MyFamily, Parentia, Infino en Fons. Jij bepaalt zelf bij welke uitbetaler je je aansluit.

Het Groeipakket bestaat uit:

- **Startbedrag**  
Bij de geboorte of de adoptie van je kind krijg je **eenmalig** een startbedrag van 1.167,33 euro.
- **Maandelijks basisbedrag**  
Je krijgt **maandelijks** een basisbedrag voor je kind(eren) als financiële ondersteuning bij de opvoeding:
  - elk kind geboren vanaf 2019 krijgt een basisbedrag van 169,79 euro;
  - kinderen geboren vóór 2019 krijgen de basisbedragen van de vroegere kinderbijslag, aangevuld met een leeftijdsbijslag op 6, 12 en 18 jaar.
- **Schoolbonus**  
Elk kind dat in juli recht had op het basisbedrag krijgt een schoolbonus als duwtje in de rug bij de **start van het nieuwe schooljaar**. Het bedrag van de schoolbonus hangt af van de leeftijd van het kind.
- **Eventuele extra toelagen**  
Kinderen in een specifieke situatie hebben recht op een extra toeslag:
  - **zorgtoeslag** voor weeskinderen, pleegkinderen en kinderen met een specifieke zorgbehoefte;
  - **sociale toeslag** voor gezinnen die het financieel moeilijker hebben;
  - **participatietoeslag** voor kinderopvang en onderwijs.

[www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij de geboorte? > kraamgeld en kinderbijslag

LM geeft je een extra duwtje in de rug met een geboortepremie  
[www.lm.be](http://www.lm.be) > terugbetalingen > geboortepremie

## Brussel

Sinds 1 januari 2020 geldt de nieuwe kinderbijslagregeling in Brussel. Voor elk kind ontvang je minstens hetzelfde bedrag als dat wat je in december 2019 kreeg. Je kan zelf kiezen uit vijf Brusselse uitbetalers: Famiris, Infino, Kidslife, Brussels Family en Parentia.

- **Kraamgeld of geboortepremie**  
Het kraamgeld of de geboortepremie is een **eenmalige premie** die je ontvangt bij de geboorte. Bij adoptie ontvang je een adoptiepremie.
- **Kinderbijslag**  
De **maandelijkse** kinderbijslag geldt voor alle kinderen die in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest wonen, ook voor kinderen die geboren zijn voor 1 januari 2020.  
Als je door de nieuwe regels minder kinderbijslag zou krijgen dan in het oude systeem, dan behoud je wel nog je oude bedrag voor de kinderen geboren voor 1 januari 2020. Zo wordt geen enkel Brussels gezin benadeeld.
- **Schoolpremie**  
De schoolpremie is een toeslag bij de **start van het nieuwe schooljaar**.
- **Eventuele extra toelagen**  
Kinderen in een specifieke situatie hebben recht op een extra toeslag:
  - **zorgtoeslag** voor weeskinderen, pleegkinderen en kinderen met een specifieke zorgbehoefte;
  - **sociale toeslag** voor gezinnen die het financieel moeilijker hebben;
  - **participatietoeslag** voor kinderopvang en onderwijs.

## Wallonië

Sinds 1 januari 2020 werd de kinderbijslagregeling in Wallonië afgestemd op het Groeipakket in Vlaanderen. Je kan kiezen uit vijf Waalse uitbetalers.

## Duitstalige gemeenschap

Meer info over de kinderbijslagregeling in de Duitstalige Gemeenschap vind je op **[www.ostbelgienlive.be](http://www.ostbelgienlive.be)**.



# VERLOFSTELSELS

Om je nieuwe gezinssituatie zo goed mogelijk te combineren met je werk bestaan er een aantal verlofstelsels voor mama's, papa's en meedouders.

## Borstvoedingsverlof en borstvoedingspauze

### Borstvoedingsverlof

Je kan je moederschaprust verlengen om borstvoeding te geven. Er bestaan twee soorten borstvoedingsverlof:

- **profylactisch borstvoedingsverlof:**
  - de arbeidsarts kan je verplichten om te stoppen met werken omdat je werk gezondheidsrisico's inhoudt voor jou of je baby;
  - tijdens deze periode kan je een uitkering ontvangen van je ziekenfonds;
- **individueel toegestaan borstvoedingsverlof:**
  - je beslist zelf in overleg met je werkgever om thuis te blijven. Je spreekt de duur van het verlof af met je werkgever of je volgt de bepalingen van de collectieve arbeidsovereenkomst (cao);

- tijdens deze periode ontvang je geen uitkering. Je kan wel tijdskrediet aanvragen via de RVA en de werkloosheidsinstellingen.

### Borstvoedingspauze

Als werknemer heb je het recht om één of tweemaal per dag gedurende een half uur het werk te onderbreken om borstvoeding te geven of om moedermelk af te kolven. Voor deze pauzes ontvang je een uitkering van je ziekenfonds.



[www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij de geboorte? > borstvoedingsverlof en borstvoedingspauze

# Vaderschapsverlof of geboorteverlof meeouder

Geboorteverlof bestaat uit **15 dagen** verlof, te nemen binnen de 4 maanden vanaf de geboorte.

- Het geboorteverlof kan opgenomen worden door **de vader, de meeouder of de samenwonende partner** van het heterokoppel die het kind niet wettelijk erkent.
- Het verlof kan slechts **eenmaal** opgenomen worden voor één en hetzelfde kind (cumulregeling).
- De werknemer waarvan de afstamming wettelijk vaststaat heeft voorrang (**voorrangsregeling**).

## Je bent werknemer

- De eerste 3 dagen betaalt je werkgever je volledige loon.
- De resterende dagen (12 voor een geboorte in 2021 of 2022) ontvang je een uitkering van je ziekenfonds.
- Dien je aanvraag in bij je werkgever en je ziekenfonds binnen de 4 maanden na de geboorte.

## Je bent zelfstandige

Dien je aanvraag in bij je sociaal verzekeringsfonds.

## Je bent werkloos

Je hebt geen recht op vaderschaps- of geboorteverlof.

[www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij de geboorte? > vaderschapsverlof of geboorteverlof meeouder



## Ouderschapsverlof

Het ouderschapsverlof biedt aan ouders de mogelijkheid om gedurende een bepaalde periode hun loopbaan te onderbreken om voor een kind te zorgen.

### Je bent werknemer

Heb je in de loop van de laatste 15 maanden minstens 12 maanden bij dezelfde werkgever gewerkt, dan heb je recht om ouderschapsverlof op te nemen.

- Er zijn 3 vormen van ouderschapsverlof: volledig, halftijds en 1/5.
- Ouderschapsverlof kun je opnemen **tot je kind 12 jaar is**.
- Heeft je kind een handicap of aandoening, dan wordt de leeftijdsgrens verschoven naar 21 jaar.
- Ouderschapsverlof kan niet tussen de ouders onderling (geheel of gedeeltelijk) worden doorgegeven.
- Ouderschapsverlof geldt ook voor adoptiekinderen.
- Je kan een vervangingsuitkering ontvangen van de RVA.

### Je bent zelfstandige

Je hebt geen recht op ouderschapsverlof.

## Adoptieverlof

Elke adoptieouder heeft recht op **6 weken adoptieverlof (+2 facultatieve weken)** voor een minderjarig kind.

- Je moet dit verlof in één aaneengesloten periode opnemen.
- Het adoptieverlof is niet overdraagbaar naar de andere adoptieouder.
- Het adoptieverlof moet ingaan in de 2 maanden na de inschrijving in het bevolkingsregister. In geval van internationale adoptie kan het verlof al ingaan voor de datum van inschrijving, op voorwaarde dat het verlof gebruikt wordt om het kind op te halen in het land van oorsprong.
- Bij gelijktijdige adoptie van meerdere kinderen heb je recht op 2 extra weken adoptieverlof.
- Als je een kindje met een handicap van 66% adopteert, dan verdubbelt de periode voor adoptieverlof.

### Je uitkering als werknemer

De eerste 3 dagen betaalt je werkgever je loon verder. De resterende dagen ontvang je een uitkering van je ziekenfonds.

### Je uitkering als zelfstandige

Je ontvangt een forfaitaire uitkering.

### Goed om te weten

Je bent niet verplicht om je volledig adoptieverlof op te nemen. Als je het opneemt, moet dit wel per 7 dagen.

# Pleegouderverlof en pleegzorgverlof

## Pleegouderverlof

Als je een minderjarig kind in je gezin onthaalt en de zorg ervoor opneemt, dan heb je recht op pleegouderverlof. Het verlof is bedoeld om pleegouders en kind aan elkaar te laten wennen.

- Het pleegouderverlof bedraagt standaard **6 weken (+2 facultatieve weken)**.
- Het betreft **langdurige pleegzorg**: bij aanvang is duidelijk dat het kind voor minstens 6 maanden bij jou zal verblijven.
- Je moet dit verlof in één aaneengesloten periode opnemen.
- Het pleegouderverlof is niet overdraagbaar naar de andere pleegouder.
- Het pleegouderverlof moet starten **binnen het jaar** na inschrijving van het kind als deel uitmakend van je gezin in het bevolkings- of vreemdelingenregister van je gemeente.
- Dien het aanvraagformulier voor pleegouderverlof in bij je LM-kantoor.

### Je uitkering als werknemer

De eerste 3 dagen betaalt je werkgever je loon verder. De resterende dagen ontvang je een uitkering van je ziekenfonds.

### Je uitkering als zelfstandige

Je krijgt een forfaitaire uitkering.

### Goed om te weten

Je bent niet verplicht om je volledig pleegouderverlof op te nemen. Als je het opneemt, moet dit wel per 7 dagen.

## Pleegzorgverlof

Pleegzorgverlof biedt de mogelijkheid om afwezig te zijn op het werk voor gebeurtenissen die verband houden met de plaatsing van het kind:

- je bent werknemer;
- maximaal 6 dagen per kalenderjaar en per pleeggezin;
- als beide pleegouders werknemer zijn, moet je onderling afspreken hoe je het verlof onder elkaar verdeelt;
- het aantal pleegkinderen in jouw gezin speelt geen rol.



## Verlof om dwingende redenen

Verlof om dwingende redenen of **familiaal verlof** wordt geregeld in een collectieve arbeidsovereenkomst (cao) voor het hele bedrijf of in individueel akkoord met je werkgever.

- In principe word je niet betaald voor deze vorm van verlof, maar voor de sociale zekerheid is het gelijkgesteld met dienstactiviteit.
- Per jaar kun je maximaal 10 dagen opnemen bij voltijdse tewerkstelling.

## Tijdskrediet

Als werknemer heb je de mogelijkheid om je werkzaamheden tijdelijk stop te zetten of te verminderen zodat je meer tijd kan besteden aan familiale of sociale verplichtingen.

- Vraag de voorwaarden na bij je werkgever.
- Tijdens je tijdskrediet ben je beschermd tegen ontslag door de werkgever en je behoudt bepaalde rechten binnen de sociale zekerheid.
- Je kan een vervangingsuitkering ontvangen van de RVA.

## Dienstencheques voor zelfstandigen

Ben je zelfstandige of werk je mee in de zaak van je partner en begin je opnieuw te werken na je bevalling? Dan kun je 105 gratis dienstencheques krijgen.

- Je kunt de cheques gebruiken voor huishoudhulp.
- De cheques zijn 8 maanden geldig.
- Je kunt ze niet aftrekken van je belastingen.
- Je kunt ze ten vroegste in de 6de maand van je zwangerschap en ten laatste 15 weken na je bevalling aanvragen bij je sociale verzekeringskas.
- Deze regeling is niet van toepassing bij adoptie.

[www.lm.be](http://www.lm.be) > wat te doen bij de geboorte? > verlof om dwingende redenen/  
tijdskrediet





# DE GEZONDHEID VAN JE BABY

## Basisvaccinatieschema

Tijdens de zwangerschap krijgt je baby de belangrijkste antistoffen van jou, waardoor hij bij de geboorte een zekere **bescherming tegen infectieziekten** heeft. Deze bescherming is al snel uitgewerkt. Daarom is een tijdige vaccinatie van het basisvaccinatieschema belangrijk. Vaccinaties beginnen al vanaf 8 weken na de geboorte.

Het basisvaccinatieschema is een overzicht van de aanbevolen vaccinaties om je kind optimaal te beschermen tegen bepaalde infectieziekten. Het vaccinatieschema geeft duidelijk aan **welk vaccin op welke leeftijd** nodig is.

### Waarom vaccineren?

Dankzij vaccinatie komen infectieziekten zoals kinderverlamming, pokken, difterie, mazelen en rubella (rodehond) in België (bijna) niet meer voor. Dat wil niet zeggen dat vaccinatie tegen deze ziektes stopgezet mag worden. Zolang de ziekten nog ergens in de wereld voorkomen, blijft vaccinatie noodzakelijk.

### Welke vaccinaties zijn opgenomen in het basisvaccinatieschema?

Het vaccinatieschema biedt bescherming

tegen poliomyelitis (kinderverlamming), pneumokokken, difterie (kroep), tetanus (klem), kinkhoest (pertussis), mazelen, bof (dikoor), rubella (rodehond), haemophilus influenzae type b, hepatitis B, meningokokken van serogroep C, rotavirus en het humaan papillomavirus. Enkel de vaccinatie tegen polio is wettelijk verplicht.

### Zijn de vaccins gratis?

De vaccins van het basisvaccinatieschema krijg je gratis toegediend bij Kind en Gezin en de Centra voor Leerlingenbegeleiding. Ook bij je huisarts of kinderarts zijn deze vaccins gratis, maar hier betaal je wel de raadpleging.

Het vaccin tegen het rotavirus moet je zelf aankopen bij de apotheek.

### Is je kind beschermd voor het leven?

Als je kind alle vaccinaties van het vaccinatieschema kreeg, is het voor sommige ziekten heel zijn leven beschermd. Voor bepaalde ziekten zijn herhalingsinertingen nodig.

### Goed om te weten

Ook op latere leeftijd blijven vaccinaties belangrijk. Mensen in de omgeving van kleine kinderen laten zich best vaccineren



tegen kinkhoest zodat zij de ziekte niet kunnen doorgeven aan een kind dat nog niet volledig gevaccineerd is.

Twijfel je of je bepaalde vaccins moet vernieuwen? Vraag raad aan je huisarts of check het online via **[www.myhealthviewer.be](http://www.myhealthviewer.be)**.



## Screening zeldzame ziektes

Ouders van pasgeboren baby's in Vlaanderen kunnen hun kindje gratis laten onderzoeken op 15 aangeboren aandoeningen. Dit gebeurt via een prikje in de hand.

- Vanaf 72 uur en ten laatste 96 uur na de geboorte.
- Het onderzoek is niet verplicht, maar sterk aanbevolen.
- Een aantal zeldzame aangeboren ziekten is niet zichtbaar bij de geboorte, maar wel levensbedreigend.
- Dankzij vroegtijdige opsporing kan je handicaps, verwikkelingen en overlijdens voorkomen.
- De staal wordt afgenomen in de materniteit of thuis als de moeder en haar baby de kraamafdeling al verlaten hebben.

### Goed om te weten

In de loop van 2022 en 2023 wordt dit onderzoek in Vlaanderen uitgebreid met 4 zeldzame ziekten.

### Meer info:

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

[www.lm.be](http://www.lm.be) > gezondheidsblog > preventie > paar prikjes doen wonderen

[www.lm.be](http://www.lm.be) > gezondheidsblog > Laat je pasgeboren baby onderzoeken op 15 zeldzame ziektes

# GOED VERZEKERD MET HOSPITAAL-PLUS

De kosten voor een ziekenhuisopname kunnen al snel oplopen. Je ziekteverzekering betaalt een deel terug, maar er blijft steeds een stuk voor je eigen rekening. Daarom is een hospitalisatieverzekering geen overbodige luxe.

Hospitaal-Plus biedt verschillende formules aan, aangepast aan jouw noden:

**Hospitaal-Plus 100:** uitgebreide dekking van je ziekenhuiskosten tot 15.000 euro;  
**Hospitaal-Plus 200:** uitgebreide dekking van je ziekenhuiskosten tot 25.000 euro.

Je ontvangt een terugbetaling voor:

- **ziekenhuisopname:** verblijfskosten, ereloonsupplementen, aangepast vervoer om medische redenen, tandheelkundige verzorging, tandprothesen, therapeutische prothesen en orthopedische apparaten, heelkundige ingrepen in de dagkliniek, farmaceutische producten;
- **voor- en nazorg bij hospitalisatie:** vanaf één maand voor de hospitalisatie tot drie maanden erna;
- **behandeling van ernstige ziekte zonder opname:** speciale behandelingen, analyses, geneesmiddelen en onderzoeken buiten een ziekenhuisopname die terugbetaald worden door de verplichte ziekteverzekering;

- **andere kosten:** Terugbetaling van implantaten, geneesmiddelen, endoscopisch en viscerosynthetisch materiaal, thuisbevalling, kraamzorg en rooming-in.

## Wist je dat?

De hospitalisatie- en tandzorgverzekering is **GRATIS voor kinderen jonger dan 8 jaar**, op voorwaarde dat minstens één ouder aangesloten is bij hetzelfde product.

## Wat als je bij toetreding al zwanger bent of een aandoening hebt?

Ook wanneer je in het ziekenhuis wordt opgenomen voor een ziekte of aandoening die je al had van voor je verzekerd was bij Hospitaal-Plus, kun je rekenen op een tegemoetkoming. Hou er in dat geval wel rekening mee dat de kamer- en ereloonsupplementen in een **eenpersoonskamer** niet worden vergoed:

- tijdens de eerste 5 jaar van het contract;
- tijdens de eerste 9 maanden van het contract in het kader van een vooraf bestaande zwangerschap.



Voor opnames met verblijf in een **meer-persoonskamer** geldt de beperking van 5 jaar of 9 maanden niet.

Na die periode van 5 jaar of 9 maanden vergoedt Hospitaal-Plus ook ziekenhuisopnames in een eenpersoonskamer volgens de gewone terugbetalingsregels.

## Was je eerst verzekerd bij een hospitalisatieverzekering van een ander ziekenfonds?

Dan trekken we het aantal volledig verzekerde maanden af van de periode van 5 jaar of 9 maanden, op voorwaarde dat beide contracten elkaar opvolgen zonder onderbreking.



**Jouw ziekenfonds  
voor ieder  
LevensMoment**

### **LM Plus**

Kalkoven 22 (hoofdzetel)  
1730 Asse  
0800 17 417  
info@lplus.be

### **LM Oost-Vlaanderen**

Brabantdam 109  
9000 Gent  
09 223 19 76  
info.ov@lm.be

### **LM MUTPLUS.be**

Koninginneplein 51-52  
1030 Schaarbeek  
02 209 48 11  
infoln@mutplus.be



**www.lm.be**