



**Baby  
op komst**



**LM**  
*Plus*



**Jouw  
ziekenfonds  
voor ieder  
LevensMoment**

# Inhoud

## 5 TIJDENS DE EERSTE ZWANGERSCHAPSMAANDEN

- Zwangerschapscontroles | 4
- Vaccinatie | 5
- Echografie | 6-7
- Voeding | 8

Zwanger en aan het werk | 9

Aanvraag kinderopvang | 9

## 11 VAN DE ZESDE MAAND TOT DE GEBORTE

Administratieve en praktische zaken | 11

Tegemoetkoming bij perinatale begeleiding | 12-13

Hospitalisatieverzekering | 14

Kraamzorg | 14

Vroedkundige aan huis | 15

## DE GEBORTE

### 17 Kosten bij ziekenhuisopname en bevalling | 17

Moederschapsrust | 18-19

Geboorteverlof werknemers/werklozen | 20

Geboorteverlof voor zelfstandigen | 20

Veelgestelde vragen | 21

## NA DE GEBORTE

### 23 Geboorteaangifte | 23

Geboorte-, pleegzorg- en adoptiepremie | 24

Groep pakket aanvragen | 24

Borstvoeding | 25-26

Pleegouder- en adoptieverlof | 27

Postnatale zorg | 28

Dienstencheques voor zelfstandigen | 28

Tijds krediet | 29

Verlof om dwingende redenen | 29

Ouderschapsverlof | 29

## NOG MEER GEBORTEVOORDELEN

### 30 Thuisoppas zieke kinderen | 30

Gratis verzekering voor kinderen tot 8 jaar | 30

Terugbetaling remgeld | 30

Tegemoetkoming op babyzwemmen/watergewinning | 31

Uitlenen van babymateriaal | 31

Toffe babyspullen in de Zorgboetiek | 31

Monitoring wiegendood | 31

Geschenk tweejarigen | 31



# Proficiat, je bent zwanger!

Naast dit geweldige nieuws rijzen wellicht direct tal van vragen op. Vragen over hoe je bevalling precies zal verlopen, maar ook vragen over het Groeipakket en moederschapsrust. Bovendien gaat bij een geboorte best wat administratie gepaard.

Deze brochure wil je tal van antwoorden bieden. De info is daarom ingedeeld volgens de evolutie van je zwangerschap. Naast nuttige informatie vind je ook praktische tips om tijdens en na je zwangerschap op te letten.

LM Plus staat je bij voor, tijdens en na je zwangerschap, niet alleen op administratief vlak, maar ook op vlak van voordelen. Bij LM Plus geniet je namelijk tot ruim 1200 euro aan geboortevoordelen.

Aarzel niet om ons te contacteren voor meer info.

**LM Plus wenst je van harte een vlotte zwangerschap toe!**

## Ben je zwanger?

Meld dit zeker  
aan jouw ziekenfonds.  
Of kom langs in één van onze  
plaatselijke kantoren en  
wij helpen jou vlot door  
alle administratie heen.



**LMPlus.be**  
**02 417 17 17**  
**info@LMPlus.be**

# Tijdens de eerste zwangerschapsmaanden

## JOUW GEZONDHEID PRIMEERT TIJDENS JE ZWANGERSCHAP

**Als zwangere vrouw is het extra belangrijk om jouw gezondheid op de eerste plaats te zetten. Want je draagt nu niet enkel zorg voor jezelf, maar ook voor dat kleine mensje in jouw buik.**

### ZWANGERSCHAPSCONTROLES

Het is belangrijk dat je jouw zwangerschap medisch laat begeleiden. Je lichaam en je baby ondergaan gedurende de zwangerschap namelijk een hele evolutie. Dit kan door een huisarts en/of gynaecoloog. De arts gaat je medische voorgeschiedenis na en voert een aantal algemene onderzoeken uit, zoals bloeddruk meten, een bloed- en urineonderzoek, ....

Tijdens het gynaecologisch onderzoek controleert de gynaecoloog o.a. de baarmoederhalsluiting en de doorbloeding van de placenta.

### Tip!

Voor bepaalde routineonderzoeken kan een vroedkundige instaan.

Wist je dat jouw ziekenfonds de begeleiding van je zwangerschap door een geconventioneerde vroedkundige volledig terugbetaalt?

De aanvraag van een vroedkundige van i-mens kan via het gratis thuiszorgnummer 0800 25 420.



## VACCINATIE

Vaccinatie vóór en tijdens de zwangerschap of na de bevalling is noodzakelijk voor de bescherming van de ongeboren baby.

Door jou te laten vaccineren, vermijd je dat je ziek wordt tijdens de zwangerschap, met mogelijke complicaties.

Dankzij de vaccinatie kan je kort na de geboorte ook geen besmettelijke ziekte aan je pasgeboren baby doorgeven.

Een belangrijk vaccin is het combinatievaccin tegen difterie, tetanus en kinkhoest, dat je best elke zwangerschap tussen week 24 en 32 laat zetten.

Baby's zijn vooral vatbaar voor kinkhoest en worden pas gevaccineerd vanaf 8 weken na de geboorte. Dankzij een vaccinatie tijdens de zwangerschap worden antistoffen doorgegeven aan de baby en is hij al van bij de geboorte beschermd.

Daarnaast is voor kinkhoest ook vaccinatie van familieleden die in contact komen met de baby aangewezen. Wanneer familieleden de voorbije 10 jaar reeds een herhalingsinenting kregen, dan is hervaccinatie niet nodig.



Je krijgt tot 25 euro terug voor vaccins. De lijst met vaccins die door LM Plus een tegemoetkoming genieten, vind je terug op [www.LMPlus.be](http://www.LMPlus.be).

Ben je zwanger tijdens het griepseizoen? Laat je dan vaccineren tegen griep, dit kan ongeacht het trimester van de zwangerschap.

Vaccinatie die levende afgezwakte virussen of bacteriën bevatten, zoals het **mazelen-bof-rubellavaccin**, stel je beter uit tot na de bevalling.

Bespreek daarom vaccinaties tijdig met jouw arts als je zwanger wil worden of reeds zwanger bent.

## 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 start het basisvaccinatieschema 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: 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.

Het vaccinatieschema geeft duidelijk aan welk vaccin op welke leeftijd nodig is.

	8w	12w	16w	12m	15m	5-7j	10-13j	14-16j
hexavalent vaccin*	✓	✓	✓		✓	✓		✓
pneumokokken	✓		✓	✓				
mazelen, bof en rubella				✓				
meningokokken C					✓			
rotavirus	✓	✓	✓					
humaan papillomavirus							✓	

\*vaccin tegen polio, difterie, kinkhoest, hepatitis B en Hib (Haemophilus influenzae type b)



# Echografie

Om de groei en evolutie van je baby te volgen, maakt de gynaecoloog een echografie. Per zwangerschap krijg je wettelijk een gedeeltelijke terugbetaling voor drie echografieën, namelijk één echografie per drie maanden.

## 12 WEKEN ECHO

Tijdens de eerste echografie, die rond twaalf weken zwangerschap plaatsvindt, meet de gynaecoloog jouw baby en gaat hij/zij na hoelang je al zwanger bent, preciseert de vermoedelijke bevallingsdatum, weet mee te geven of het om een eenling of meerling gaat en controleert op mogelijke afwijkingen.

Rond deze periode van jouw zwangerschap zal je ook de vraag naar de NIPT-test worden voorgelegd. NIPT staat voor Niet-Invasieve Prenatale Test.

Dat is een prenataal bloedonderzoek dat het DNA van je baby, dat in het bloed van de mama is terechtgekomen, onderzoekt. Hiermee kunnen een aantal afwijkingen in de chromosomen van de foetus worden opgespoord, zoals het syndroom van Down.

De NIPT-test wordt door jouw ziekenfonds terugbetaald volgens de wettelijke tarieven.

Tussen je tiende en veertiende zwangerschapsweek wordt de nekplooi meting uitgevoerd. Tijdens dat onderzoek wordt de dikte van de nekplooi van de foetus gemeten.

Op die manier kan een chromosoomafwijking, zoals bijvoorbeeld het syndroom van Down, vroegtijdig worden opgespoord.

## 20 WEKEN ECHO

Ongeveer halfweg jouw zwangerschap volgt een uitgebreide echo die heel veel van jouw baby laat zien. Tussen 20 en 22 weken zwangerschap gebeurt via een echografie een uitgebreid onderzoek naar de lichaamsdelen van de baby: de ontwikkeling van de hersenen, de vorming van de ruggengraat, het hartje, de armen en benen, het gezicht, de longen, de bloeddorstrooming, ... De gynaecoloog spoort eventueel een aantal ernstige afwijkingen op.

De resultaten van een echo staan niet per se garant voor een 100% gezond kindje. Met een echografie kunnen een aantal aandoeningen uitgesloten worden. Maar niet alle afwijkingen zijn in deze fase met een echo op te sporen.



### 30 WEKEN ECHO

De echo op 30 weken wordt ook wel de derdetrimesterecho genoemd. Je zit nu in de laatste drie maanden van jouw zwangerschap. Best spannend!

De gynaecoloog bepaalt met deze echo de verdere groei, grootte en ligging van jouw baby. Eveneens wordt de hoeveelheid vruchtwater gemeten en wordt de plaats van de moederkoek bepaald.

Helaas loopt niet elke zwangerschap op wietjes: uit een van de onderzoeken is bijvoorbeeld gebleken dat je kindje afwijkingen heeft.

Of in ergere gevallen bleek je kindje niet levensvatbaar te zijn. Het zijn helaas donkere wolken die niemand tijdens haar zwangerschap wil zien passeren.

Als je een miskraam hebt vóór je zes maanden zwanger bent, heb je geen recht op moederschapsrust. De arts kan jou wel ziekteverlof geven.

Wie dergelijk nieuws krijgt en nood heeft aan een babbel, kan terecht bij een specialist voor psychologische ondersteuning.



### PSYCHOLOGISCHE ONDERSTEUNING

LM Plus voorziet een tussenkomst voor **psychologische ondersteuning** voor ouders die het moeilijk hebben.

Elk (volwassen) lid van LM Plus krijgt een terugbetaling van 20 euro per sessie bij een psycholoog of psychotherapeut, met een maximum van 160 euro per kalenderjaar.



# Voeding

Gezonde voeding voor jou als mama speelt een essentiële rol voor je ongeboren baby. Eet daarom gezond en gevarieerd. Kies voor voldoende groenten, fruit en volkoren graanproducten. Blijf ook verder voldoende bewegen. Deed je aan sport, toets dan bij je arts of vroedkundige af of dit nog langer aan de orde is tijdens jouw zwangerschap.

Als je niet immuun bent tegen toxoplasmose, vermijd je best kattenuitwerpselen. Eet ook geen rauw vlees en was steeds zeer zorgvuldig alle groenten en fruit.

Vermijd uiteraard alcohol, overmatig zoutgebruik en tabak tijdens jouw zwangerschap. Roken is niet alleen slecht voor jouw eigen gezondheid, maar ook voor die van jouw kindje. Je loopt o.a. het risico op een vroegtijdige bevalling, afwijkingen in de ontwikkeling van je baby en een kindje met een te laag lichaamsgewicht.

Alcohol schaadt de gezondheid van je kindje, zorgt voor een grotere kans op een miskraam, een vroeggeboorte of gezondheidsproblemen bij je opgroeiend kind.



Neem zeker geen geneesmiddelen in zonder advies van je apotheker of arts, al gaat het om iets onschuldig als keelpijn of diarree.

Was voldoende je handen en wees voorzichtig met kinderen als je niet immuun bent voor CMV (CytoMegalovirus). Op zich is het voor een zwangere vrouw ongevaarlijk.

Voor de ongeboren baby kan deze infectie wel ernstige gevolgen hebben. Het is de meest frequente oorzaak van doofheid en/of mentale stoornissen bij de pasgeborene. Vraag raad en advies aan je arts of vroedkundige.



## ROOKSTOP

Als je wil stoppen met roken, geeft LM Plus een eenmalige tussenkomst van max. 50 euro voor de aankoop van rookstopmiddelen geregistreerd bij de FOD Volksgezondheid of voor het volgen van een rookstoptraining via de methode Allen Carr's Easyway.

## DIET

Als je twijfelt aan je voeding, kan je advies inwinnen bij een diëtist. LM Plus geeft een tussenkomst van 30 euro per jaar (5 euro per sessie).



## ZWANGER EN AAN HET WERK

Je weet zeker dat je zwanger bent? Breng dan zo snel mogelijk jouw werkgever op de hoogte. Je bent verplicht om ten laatste zeven weken vóór de vermoedelijke bevallingsdatum je werkgever in te lichten. Ben je zwanger van meer dan één kindje, dan moet je werkgever dit minstens negen weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum weten.

Je brengt jouw werkgever op de hoogte door een medisch attest af te geven. Vraag dit aan bij je huisarts of gynaecoloog.

### BESCHERMING VAN ZWANGERE VROUWEN

Om zwangere vrouwen te beschermen, bestaan een aantal werkgerelateerde maatregelen:

- Je mag geen ongezonde werkzaamheden uitvoeren.
- Je bent beschermd tegen ontslag zodra je jouw werkgever op de hoogte hebt gebracht.
- In bepaalde situaties mag je geen nachtarbeid uitvoeren.

Is jouw werkomgeving niet geschikt voor zwangere vrouwen? Dan kan je werkgever je aangepast werk geven.

Het kan ook zijn dat je moet stoppen met werken. In dit geval krijg je een uitkering van LM Plus, als je aan de uitkeringsvoorwaarden voldoet.



Voor meer info surf naar [www.LMPlus.be](http://www.LMPlus.be) of vraag ernaar op **02 417 17 17** of mail naar [uitkeringen@LMPlus.be](mailto:uitkeringen@LMPlus.be).

### CONSULTATIES TIJDENS WERKUREN

Als je niet buiten je werkuren naar je gynaecoloog of vroedkundige kunt, dan kan je dat tijdens je werkuren doen zonder dat dat een invloed heeft op jouw loon. Verwittig wel steeds je werkgever op voorhand en houd er rekening mee dat in de meeste gevallen een medisch attest opgevraagd wordt.

### VRAAG NU AL KINDEROPVANG AAN

Het klinkt misschien wat bizar, maar vraag nu al jouw plaatsje in de kinderopvang aan; ook al ben je pas aan het begin van je zwangerschap, want de plaatsen in de kinderopvang zijn beperkt.

Vraag na of de kinderopvang een attest van toezicht of een erkenning door Kind en Gezin heeft. Op die manier voldoet deze kinderopvang aan de wettelijke voorwaarden.

Wist je dat het tarief afhankelijk is van de soort kinderopvang? Lees er alles over op [www.kindengezin.be/](http://www.kindengezin.be/) kinderopvang en naar school.

De kostprijs van kinderopvang is fiscaal aftrekbaar. Dat betekent dat dit in mindering van jouw belastingen komt. Surf voor alle info naar [financien.belgium.be](http://financien.belgium.be) > particulieren > gezin > kinderopvang > voorwaarden.



### KINDEROPVANG

Voor elk aangesloten kindje tot 3 jaar ontvang je een tussenkomst tot 60 euro per kalenderjaar op basis van de factuur van de erkende opvang.



# Van de zesde maand tot de geboorte

**Ondertussen ben je al zes maanden zwanger. Wat gaat dat snel! Allerlei praktische zaken komen nu wellicht op je af: de inrichting van de kinderkamer, de bevalling, de geboortekaartjes, de eventuele organisatie van een babyborrel, ... Maar ook op administratief vlak duiken een aantal formaliteiten op.**

Als aanstaande ouder geniet je heel wat rechten, maar daar zijn ook een aantal administratieve plichten aan verbonden. Zo moet je voorafgaand melding doen van je zwangerschap aan je werkgever maar ook aan het ziekenfonds via een getuigschrift van arbeidsongeschiktheid. Ook wie werkloos is, moet ons ziekenfonds inlichten over de zwangerschap.

Heb je een risicovol beroep, dan kan het zijn dat de dokter je vroegtijdig laat stoppen met werken.



Maak een afspraak in een van onze kantoren en kom meer te weten over je rechten en plichten met betrekking tot:

- zwangerschapsverlof
- eventuele werkverwijdering
- bevallingsverlof
- geboorteverlof (het zogenaamde vaderschapsverlof)
- onze voordelen en premies
- perinatale kinesitherapie
- moederschapsuitkering
- cheques voor moederschapshulp (enkel voor zelfstandigen)

...

Wens je graag na je bevalling een beroep te doen op een vroedkundige aan huis of op kraamhulp? Onze kantoormedewerkers geven je met plezier meer info en duiden het principe van de derdebetalersregeling.

**Tip!**

Als aanstaande mama krijg je een zwangerschapswaardebon van 80 euro.

Is je partner aangesloten bij LM Plus? Dan ontvangt hij/zij dezelfde waardebon. Met die bon kan je een artikel naar keuze aankopen in onze Zorgboetiek.

**Wat moet je hiervoor doen?**

Laat het aanvraagformulier invullen door je vroedvrouw of gynaecoloog en bezorg het terug aan LM Plus.



## TEGEMOETKOMING BIJ PERINATALE BEGELEIDING

### PRENATALE KINESITHERAPIE

Prenatale kinesitherapie helpt je om je lichaam voor te bereiden op de bevalling.

Er wordt veel aandacht besteed aan de bekkenbodemspieren die ook na de bevalling weer versterkt moeten worden.

Tijdens een postnataal oefenprogramma krijg je tips en oefeningen om de verzwakte spiergroepen weer stevig te maken.

De verplichte ziekteverzekering betaalt 9 kinesitherapieprestaties per zwangerschap terug, behalve voor prestaties bij hospitalisatie (in dat geval wordt één behandeling per dag terugbetaald).

De prestaties moeten voorgeschreven zijn door een arts.



### Opgelet!

Is er tijdens de zwangerschap of na de bevalling andere kinesitherapie dan perinatale kine nodig?

Of zijn er meer dan negen perinatale behandelingen nodig?

Dan zijn de gewone tarieven voor kine van toepassing.



### PERINATALE KINESITHERAPIE

De tussenkomst perinatale kinesitherapie bedraagt 5 euro per behandeling voor maximaal 9 behandelingen per zwangerschap, bovenop de terugbetaling van de verplichte ziekteverzekering.

Bezorg jouw getuigschrift van verstrekte hulp van de kinesitherapeut aan het ziekenfonds. LM Plus zorgt voor een automatische bijbetaling op basis van dit getuigschrift.

### CURSUS ZWANGERSCHAPSYOGA OF ZWANGERSCHAPSZWEMMEN

De tussenkomst bij een cursus zwangerschapsyoga of zwangerschapswemmen bedraagt 5 euro per les voor maximaal 9 lessen per zwangerschap. Als er niet per individuele les kan betaald worden, is de maximale tussenkomst 45 euro per cursus zwangerschapsyoga of zwangerschapswemmen.

Bezorg jouw aanvraagformulier zwangerschapsyoga of zwangerschapswemmen, ingevuld door de lesgever, terug aan LM Plus.

### ZWANGERSCHAPS- WORKSHOPS

De vroedvrouwen van i-mens organiseren op regelmatige tijdstippen en diverse locaties prenatale workshops.

Volgende onderwerpen komen aan bod:

- het verloop van arbeid en bevalling
- de kraamperiode
- de voeding van de baby
- de nieuwe rol als ouder
- de verzorging van het kindje.

i-mens biedt eveneens aanvullende workshops aan zoals: baby massages en EHBO voor baby's en jonge kinderen.

Meer info over het aanbod en kostprijs [www.i-mens.be](http://www.i-mens.be)



De drie soorten perinatale begeleiding mogen gecombineerd worden tot het maximumbedrag van 45 euro is bereikt.



**Tip!**

Je kan best starten met prenatale lessen bij zwangerschap tussen de 20 en 30 weken. Jouw lichaam krijgt dan voldoende tijd om zich optimaal voor te bereiden op de bevalling.

## KIES VOOR EEN HOSPITALISATIE-VERZEKERING

De kosten voor een opname in het ziekenhuis kunnen hoog oplopen. Speel daarom op zeker en sluit een hospitalisatieverzekering af. Let wel, ben je al zwanger en en had je nog geen hospitalisatieverzekering vóór je zwangerschap, dan moet je een wachttijd van drie maanden doorlopen. Informeer je hierover goed zodat onverwachte kosten jou niet zuur zouden opbreken.

LM Plus heeft twee kosten-dekkende verzekeringen: Hospitaal-Plus 100 en Hospitaal-Plus 200. Dat betekent dat er in bepaalde kosten tijdens je ziekenhuisverblijf wordt tussengekomen. Het verschil zit in de terugbetalingen alsook in de maandelijkse premie.

Alle info hierover kan je navragen in het LM Plus-kantoor in je buurt. Je kunt ook steeds mailen naar [info@LMPlus.be](mailto:info@LMPlus.be) of bellen naar 02 417 17 17.



### GRATIS H-PLUS

Ben je als ouder verzekerd bij Hospitaal Plus of Denta Plus? Dan is je kindje gratis mee verzekerd tot hij/zij 8 jaar is.

## VRAAG NU AL JOUW KRAAMZORG AAN

Minstens zes weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum vraag je best kraamzorg aan.

Een kraamverzorgende helpt je bij de verzorging van je baby en laat je als mama ook even tot rust komen, wanneer je dit wenst. Daarnaast neemt de kraamverzorgende ook licht huishoudelijke taken op zich.

Kraamzorg kan tot 12 weken na thuiskomst van de baby met een maximum van 30 uren.

Bij geboorte van een meerling worden het aantal uren kraamzorg en de termijn waarbinnen de uren moeten worden gepresteerd, vermenigvuldigd met het aantal geboren kinderen. In het geval de baby gehospitaliseerd wordt, zal de periode opgeschort worden tot de baby weer thuis is.

LM Plus werkt hiervoor samen met i-mens. Reserveer tijdig je kraamzorg via het gratis thuiszorgnummer van i-mens 0800 25 420.

De kostprijs wordt berekend op basis van het gezinsinkomen met een maximaal tarief van 8,50 euro per uur.

Kraamzorg kan enkel na de bevalling. Voor de bevalling wordt gezinszorg of huishoudhulp ingeschakeld met dienstencheques.



### WIST JE DAT...

Je tijdens je zwangerschap ook beroep kan doen op een doula. Zij begeleidt je tijdens de zwangerschap zowel op emotioneel als fysiek vlak en neemt de niet-medische kant voor haar rekening. Je kan haar het beste omschrijven als een zwangerschaps- en bevallingscoach.



### TUSSENKOMST LM PLUS BIJ DOULABEGELEIDING OF KRAAMZORG

Je krijgt een tussenkomst van 5 euro met een maximum van 30 uren. De tussenkomst voor beide begeleidingen zijn combineerbaar maar mogen het maximum bedrag van 150 euro per pasgeborene, **ingeschreven bij LM Plus**, niet overschrijden.

De tussenkomst wordt uitbetaald op voorlegging van de factuur afgeleverd door de kraamzorgdienst of doulabegeleiding.





## VROEDKUNDIGE AAN HUIS NODIG?

Als je dat wenst, kan je poliklinisch bevallen. Dat betekent dat je enkel voor de eigenlijke bevalling in het ziekenhuis verblijft.

Je kiest dus bewust voor een opname zonder overnachting in het ziekenhuis wanneer je gaat bevallen.

Geef je de voorkeur aan thuis bevallen? Bespreek dit dan op voorhand grondig met jouw arts. Want dit vergt de nodige praktische voorbereidingen, zowel voor jou als voor de arts zelf.

Bij die bevalling is ook meestal een vroedkundige vereist.

In de hiervoor genoemde situaties kan de opvolging door een vroedkundige aan huis zeker aangewezen zijn. Maar ook voor wie na de bevalling in het ziekenhuis verblijft, kan bij thuiskomst een beroep op een vroedkundige doen.

Als mama heb je recht op 12 bezoeken vóór de bevalling en 10 bezoeken in een periode tot één jaar na de bevalling.

Zowel de pre- als postnatale zorg door een geconventioneerde vroedkundige gebeurt via de derdebetalersregeling.

Je hoeft dus zelf niets te betalen voor de consultatie. De vroedkundige mag wel dossiers- en/of verplaatsingskosten aanrekenen.

Om zeker te zijn van de gevraagde begeleiding vraag je je vroedkundige en kraamzorg best aan vanaf 20 weken zwangerschap via het gratis thuiszorgnummer 0800 25 420.



# De geboorte

**Spannend, je kindje(s) wordt/worden bijna geboren. Een moment dat zo vaak door je hoofd heeft gespeeld en dat nu plots staat te gebeuren. Het kan gaan om een ingeleide bevalling of een spontane arbeid. Handig om voor het zover is deze info door te nemen.**

## KOSTEN BIJ ZIEKENHUISOPNAME EN BEVALLING

Voor je bevalling in het ziekenhuis moet je een opnameverklaring ondertekenen.

Op dat document maak je vooraf een keuze tussen een eenpersoons-, een tweepersoons- of een meerpersoonskamer.

Kies je voor een eenpersoonskamer, dan mogen het ziekenhuis en de artsen jou een aantal supplementen aanrekenen.

Deze supplementen worden vaak niet of niet volledig door jouw hospitalisatieverzekering terugbetaald. Informeer je dus hierover op voorhand, zodat je niet voor onaangename financiële verrassingen komt te staan.

Kies je voor een kamer met twee of meer personen, dan mag het ziekenhuis je geen supplementen voor de kamer aanrekenen.

Als je arts geconventioneerd is, dan mag het ziekenhuis je geen supplementen voor je arts aanrekenen.

Een arts is geconventioneerd als hij/zij een RIZIV-conventie heeft ondertekend en hij/zij akkoord gaat met de vastgelegde tarieven.

Is een arts niet-geconventioneerd, dan is hij/zij niet akkoord met de tarieven die het RIZIV voorschrijft. En dan kiest de arts zelf wat hij/zij wenst aan te rekenen voor raadplegingen of medische tussenkomsten.



Als het voor jouw gezondheidstoestand nodig is dat je op een eenpersoonskamer verblijft, dan mag het ziekenhuis je geen supplementen aanrekenen. In deze situatie tellen de tarieven voor een tweepersoons- of een meerpersoonskamer.

Als je een **sociaal statuut** hebt, rekent het ziekenhuis je geen of verminderde supplementen aan.

Informeer je hierover steeds vooraf of je supplementen voor je arts en/of kamer in het ziekenhuis moet betalen.

Voor verdere vragen over ziekenhuistarieven en je ziekenhuisfactuur, kan je bij LM Plus en in je ziekenhuis terecht.

Persoonlijke wensen aan ziekenhuizen, artsen of vroedkundigen, zoals een raadpleging buiten de spreekuren, betaalt de ziekteverzekering niet terug.

Laat je niet verrassen en informeer je tijdig.

## WAT HOUDT MOEDERSCHAPSRUST IN?

Moederschapsrust is de totale rustperiode die je als (toekomstige) mama kunt opnemen bij de geboorte van je baby. Tijdens deze periode kan je recht hebben op een uitkering van jouw ziekenfonds.

### VOOR WERKNEMERS (ARBEIDERS EN BEDIENDEN)

Je moederschapsrust als werknemer bestaat uit voor- en nabevallingsrust. Voorbevallingsrust neem je vóór jouw bevalling op. En nabevallingsrust, zoals het woord zelf zegt, neem je na de geboorte van je kindje op.

De periode voorbevallingsrust duurt in principe zes weken. Als je bevalt van meer dan één kindje, kan dit op jouw verzoek acht weken zijn.

De periode nabevallingsrust duurt negen weken. Als je bevalt van meer dan één kindje, kan dit op jouw verzoek elf weken worden.

Je bent niet verplicht om al je weken voorbevallingsrust vóór de bevalling op te nemen. Eén week voorbevallingsrust moet je wel verplicht nemen op basis van de vermoedelijke bevallingsdatum. Niet opgenomen weken voorbevallingsrust kunnen worden gebruikt om de nabevallingsrust te verlengen. Je bent verplicht om negen weken moederschapsrust op te nemen, ook als je van een meerling bevalt.

Je moederschapsrust als werknemer bedraagt dus in principe 15 weken in totaal. Krijg je meer dan één kindje, dan kan dit 19 weken worden.

Wil je op het einde van je moederschapsrust het werk geleidelijk opnieuw hervatten, dan kan je de laatste twee weken van jouw moederschapsrust omzetten in dagen van postnatale rust. Je kiest dan zelf (in samenspraak met je werkgever) wanneer je deze dagen van postnatale rust wilt opnemen in combinatie met opnieuw werken. De dagen postnatale rust moeten worden opgenomen binnen acht weken aansluitend na je laatste voltijdse week moederschapsrust.

Neem zeker contact op met LM Plus als je moederschapsrust wenst op te nemen. Dit is belangrijk in het kader van je uitkering waarop je hoogstwaarschijnlijk recht hebt. Bel ons gratis op 02 417 17 17, mail naar [info@LMPlus.be](mailto:info@LMPlus.be) of surf naar [www.LMPlus.be](http://www.LMPlus.be). **Je bent uiteraard van harte welkom in een LM Plus-kantoor in je buurt.**

### VOOR WERKLOZEN

De moederschapsrust voor werklozen is gelijkaardig als dat voor werknemers. Breng je werkloosheidsbureau van de RVA op de hoogte. Zij kunnen bij een eventueel verkanbod rekening houden met je zwangerschap.



Stuur ook een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum op naar LM Plus. De contactgegevens van onze kantoren vind je op [www.LMPlus.be](http://www.LMPlus.be).

### VOOR ZELFSTANDIGEN

Ben je zelfstandige? Dan geldt een andere regeling met betrekking tot moederschapsrust.

Jouw moederschapsrust bestaat uit een verplichte en een facultatieve periode.

- De verplichte periode moederschapsrust duurt in principe drie weken. Je bent verplicht om hier één week vóór de bevalling van op te nemen en twee weken na de bevalling.
- De facultatieve periode duurt negen weken. Als je bevalt van meer dan één kindje, is dat tien weken. Je bent als zelfstandige verplicht om minstens de verplichte moederschapsrust op te nemen.

Je kan de facultatieve periode van negen (of tien weken) naar keuze opnemen in periodes van zeven kalenderdagen of halftijds.

Als je halftijds aan de slag wilt gaan, moet je dit melden aan LM Plus voor je jouw moederschapsrust aanvat.

Deze regeling stelt je in staat om langzamerhand opnieuw aan de slag te gaan, volgens je eigen ritme.

Voor jou als zelfstandige bedraagt de moederschapsrust dus maximaal twaalf weken. Als je van een meerling bevalt, is dat dertien weken. Je bent als zelfstandige mama niet verplicht om je volledige moederschapsrust op te nemen.

### Vragen en info

Voor verdere vragen of info hierover, aarzel niet om ons te contacteren op **02 417 17 17**, via **info@LMPlus.be** of bij het **LM Plus-kantoor** in je buurt.

## UITKERING TIJDENS JE MOEDERSCHAPSRUST

Tijdens je moederschapsrust kan je van LM Plus een uitkering ontvangen.

Om in aanmerking te komen voor een uitkering moet je aan bepaalde voorwaarden voldoen. Tijdens een periode van moederschapsrust moeten alle activiteiten worden stopgezet.

Om een uitkering te kunnen ontvangen, bezorg je aan LM Plus een attest (vertrouwelijkje) vóór je in moederschapsrust gaat. Op dat attest noteert de arts de vermoedelijke bevallingsdatum en de begindatum van de moederschapsrust.

Daarna stuurt LM Plus jou en je werkgever een aantal documenten op die moeten worden ingevuld en worden terugbezorgd aan LM Plus.

Bezorg ook na de geboorte het geboorteattest aan LM Plus. Op basis van dit geboorteattest wordt het einde van jouw moederschapsrust berekend. Want vanaf het ogenblik dat je moederschapsrust eindigt, ontvang je geen uitkering meer. Voor je moederschapsrust als zelfstandige is er een specifiek aanvraagformulier met bijlage nodig.

Vraag er dus tijdig naar in je LM Plus-kantoor in de buurt.

## HOE WORDT EEN UITKERING BEREKEND?

De eerste 30 kalenderdagen van de moederschapsrust krijg je 82% van je brutoloon.

Vanaf de 31ste kalenderdag krijg je 75% van je begrens brutoloon. Begrensd brutoloon wil zeggen dat er een wettelijke maximumgrens is. Overschrijdt je inkomen die grens, dan wordt de uitkering beperkt tot het grensbedrag.

Voor werklozen geldt een soortgelijke berekening. Opgelet, het ziekenfonds houdt een bedrijfsvoorheffing van 11,11% in op de uitkering van werknemers en werklozen.

Als je zelfstandige bent, wordt er een wekelijks forfaitair bedrag toegekend. Dat wil zeggen dat het bedrag vaststaat en voor iedere zelfstandige gelijk is, ongeacht hoeveel je verdient.

Als je moederschapsrust halftijds opneemt, dan wordt je moederschapsuitkering gehalveerd.





## GEBOORTEVERLOF VOOR WERKNEMERS

Uiteraard wordt ook de kersverse papa of meeouder niet vergeten! Meeouders zijn de partners die samenwonen met de mama die bevallen is.

Ben je als papa of meeouder arbeider of bediende? Dan heb je recht op twintig dagen geboorteverlof. Je hoeft die dagen niet aaneensluitend op te nemen maar dit verlof moet wel binnen de vier maanden vanaf de geboortedatum worden opgenomen.

De eerste drie werkdagen behoud je als papa of meeouder je volledige loon. Deze dagen worden door de werkgever bekostigd. De daaropvolgende twaalf dagen krijgt je een uitkering van LM Plus als je daar uiteraard recht op hebt. De uitkering voor deze twaalf dagen betreft 82 procent van het begrensd brutoloon.

Begrensd wil zeggen dat er een wettelijk maximumgrens is.

Overschrijdt het inkomen van de vader/meeouder deze grens, dan wordt de uitkering tot het grensbedrag beperkt. Van dit bedrag houdt je ziekenfonds een bedrijfsvoorheffing van 11,11 procent in.

Dien je aanvraag geboorteverlof bij je werkgever en bij LM Plus in binnen de vier maanden vanaf de geboorte.

## GEBOORTEVERLOF VOOR WERKLOZEN

Werkloze vaders of meeouders hebben geen recht op geboorteverlof.

## GEBOORTEVERLOF VOOR ZELFSTANDIGEN

Ben je als papa zelfstandige? Dan heb je ook de mogelijkheid om geboorteverlof op te nemen.

De aanvraag en behandeling van een dossier geboorteverlof voor zelfstandigen wordt volledig door het sociaal verzekeringsfonds van de zelfstandige behandeld. M.a.w. het geboorteverlof voor zelfstandigen wordt niet door het ziekenfonds betaald.

Het recht op geboorteverlof geldt enkel voor zelfstandigen in hoofdberoep en meewerkende echtgenoten:

- 15 volle dagen aansluitend op de geboorte;
- 30 halve dagen;
- afwisselend halve en volle dagen;
- elke week een halve dag;
- om de twee weken een volle dag.

Alle dagen geboorteverlof moeten binnen de vier maanden na de geboorte worden opgenomen.

Voor alle voorwaarden, aarzel niet om met LM Plus contact op te nemen.

Dat kan op **02 417 17 17**, via **info@LMPlus.be** of in het **LM Plus-kantoor** in je buurt.





# Veelgestelde vragen

De kracht van de natuur, die valt niet te regelen. En soms verloopt een zwangerschap of bevalling niet zoals gepland. Of soms heeft jouw kindje extra verzorging nodig en moet het langer in het ziekenhuis blijven.

Surf naar **www.LMPlus.be** voor meer informatie over deze specifieke situaties:

- Wat als ik vroeger of later beval dan verwacht?
- Wat gebeurt er als mijn kindje langer in het ziekenhuis moet blijven?
- Wat als ik in het ziekenhuis word opgenomen?
- Wat als ik vóór de bevalling ziek ben?
- Wat gebeurt er als ik mijn kindje verlies?



Uiteraard kan je hiervoor ook steeds terecht in een LM Plus-kantoor in je buurt of op ons gratis nummer 02 417 17 17.



# Na de geboorte

**Wow, van harte proficiat! En daar sta je dan, met dat kersvers baby'tje in jouw armen. Een moment waarnaar je wellicht zo hebt uitgekeken. Liefde, geluk en ontroering overmannen jou misschien wel. Ofwel moet deze emotionele gebeurtenis gaandeweg nog een plaatsje krijgen.**

**Ook nu staat LM Plus weer helemaal tot jouw dienst.**



## GEBOORTEAANGIFTE

Uiteraard wil je de buitenwereld op de hoogte brengen van de komst van jullie kleine spruit. Je bent verplicht om jouw kindje binnen de vijftien dagen na de geboorte aan te geven bij de dienst Burgerlijke Stand van de gemeente waar jullie kindje is geboren. Als de vijftiende dag valt op een zaterdag, een zondag of een feestdag, dan heb je tijd tot de eerstvolgende werkdag.

In sommige gemeenten is het ook mogelijk om de geboorteaangifte van jullie baby in de kraamkliniek te doen.

Zowel de vader, de moeder, beide ouders of de meemoeder kunnen de aangifte doen.

Ben je als mama niet met de papa of meemoeder van jullie kindje gehuwd? Dan kan de vader alleen (zonder de mama erbij) de aangifte doen als hij het kind vóór de geboorte heeft erkend. Dit kan je doen door een akte van erkenning bij de dienst Bevolking/Burgerlijke Stand van je gemeente te laten opstellen tijdens de zwangerschap.

Wat heb je voor de geboorteaangifte nodig?

### Voor gehuwde partners:

- de identiteitskaart van beide ouders;
- het medisch geboorteaattest (dit krijg je in het ziekenhuis);
- het trouwboekje.

### Voor niet-gehuwde partners/meemoeders:

- de identiteitskaart van beide ouders;
- het medisch geboorteaattest (dit krijg je in het ziekenhuis);
- de erkenningsakte.

Bij de geboorteaangifte in het gemeentehuis ontvang je een aantal geboortebewijzen. Deze documenten verlies je beter niet. Je hebt ze namelijk nodig om het Groeipakket aan te vragen en om jouw kindje bij LM Plus in te schrijven.

Als de papa geen Belgische nationaliteit heeft, is ook een attest van het consulaat of de ambassade van het land van herkomst nodig.

Werd je kindje dood geboren of heb je een miskraam nadat je zes maanden zwanger was? Dan moet je ook een geboorteaangifte voor jullie kindje doen. In dit geval kun je je baby een voornaam geven, maar dat is niet verplicht.

Meld ook jullie doodgeboren kindje bij LM Plus.

Dat kan in een LM Plus-kantoor in je buurt, op 02 417 17 17 of via [info@LMPlus.be](mailto:info@LMPlus.be).



## GEBOORTE-, PLEEGZORG EN ADOPTIEPREMIE LM PLUS

LM Plus verwelkomt je kindje met een geboortepremie van 200 euro, indien beide ouders aangesloten zijn bij LM Plus. Is slechts een ouder aangesloten, dan bedraagt de premie 100 euro. Voorwaarde is dat je als ouder reeds lid van LM Plus bent voor de geboorte van jullie kindje(s).

Bij de geboorte van een meerling wordt deze premie zoveel keer betaald als er geboortes zijn. Bij een tweeling kan je als beide ouders lid zijn dus tot 400 euro aan geboortepremie bij LM Plus genieten!

Daarbij ontvang je van LM Plus een geboortewaardebon van 100 euro per aangesloten ouder en per geboren kindje, te verzilveren in onze Zorgboetiek.

Ook bij een volle adoptie genieten jullie als adoptieouders van deze premie tot 200 euro.

Als pleegouder van een kind dat jonger dan 2 jaar is en geplaatst is, geniet je een pleegzorgpremie van 100 euro per aangesloten pleegzorgouder.



## GROEIPAKKET AANVRAGEN

De voormalige Vlaamse kinderbijslag is hervormd en noemt de gezinsbijslag. Deze financiële ondersteuning zit in het Groeipakket vervat.

Het Groeipakket is het geheel van financiële tegemoetkomingen dat de Vlaamse overheid voorziet voor elk kind in elk gezin.

Het gaat o.a. om het voormalige kraamgeld, de gezinsbijslag (de vroegere kinderbijslag), de schoolbonus, ...

Het Groeipakket geeft gezinnen maximaal de kans elk kind te laten groeien en zich zo volledig mogelijk te ontplooiën. Bovendien biedt het gezinnen ondersteuning bij de kosten van de opvoeding van kinderen.

Voor meer info surf naar [www.groeipakket.be](http://www.groeipakket.be).

Er zijn vijf Vlaamse instanties die het Groeipakket uitbetalen: FONS, Infino, My Family, Kids Life Vlaanderen en Parentia.

Je mag zelf kiezen tot welke instantie jij je hiervoor richt.

Lees er alles over op [www.groeipakket.be/hoe-aanvragen](http://www.groeipakket.be/hoe-aanvragen).

Wie in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest woont, vindt meer info via: [Wie in Wallonië woont, kan via deze website terecht voor meer info:](http://be.brussels>wonen-in-brussel>gezin-en-privelieven>kinderen>geboorte</a>.</p>
</div>
<div data-bbox=)



## BORSTVOEDINGSVERLOF

Werk je als arbeider of bediende en geef je borstvoeding? Dan kun je misschien borstvoedingsverlof nemen.

Er bestaan twee soorten borstvoedingsverlof:

### BORSTVOEDINGSVERLOF ALS WERKVERWIJDERING

Als een werknemster borstvoeding geeft, kan haar tijdelijk worden verboden om bepaald gevaarlijk werk uit te voeren.

De arbeidsarts kan dan bepaald werk verbieden dat een gevaar voor de gezondheid van de werknemster of van het kind vormt.

Tijdens deze periode kan je als werknemster recht hebben op een uitkering van het ziekenfonds.

Je uitkering bedraagt 60% van het begrend loon. Begrend betekent dat er een wettelijke maximumgrens is. Overschrijd je inkomen deze grens, dan wordt je uitkering tot het grensbedrag beperkt.

### HET BORSTVOEDINGSVERLOF

Je kunt dit verlof als werknemster in onderling overleg met je werkgever opnemen.

Borstvoedingsverlof is een gunst en dus geen recht.

Dat betekent dat je werkgever het kan toestaan, maar niet verplicht is om je automatisch borstvoedingsverlof toe te kennen.

Sommige werknemers hebben er wel recht op doordat het in een cao (collectieve arbeidsovereenkomst) is bepaald.

Tijdens deze periode ontvang je geen uitkering. De duur van het borstvoedingsverlof is afhankelijk van de gemaakte afspraak of van de bepalingen in de cao.





## BORSTVOEDINGSPREMIE TOT 375 EURO

Kies je ervoor om borstvoeding te geven, dan ontvang je van LM Plus een borstvoedingspremie tot 375 euro.

De borstvoedingspremie wordt per twee maanden van borstvoeding gegeven. De eerste twee maanden krijg je 125 euro, de daaropvolgende periode van twee maanden krijg je nog eens 125 euro en tot slot krijg je in de vijfde en zesde maand borstvoeding nog eens 125 euro.

Bezorg ons het ingevulde aanvraagformulier. Het moet ook steeds worden ondertekend door je (huis)arts, gynaecoloog of vroedkundige. De stempel met het RIZIV-nummer van de (huis)arts, gynaecoloog of vroedkundige is ook vereist. Je kan het formulier aanvragen in je LM Plus-kantoor in de buurt, op 02 417 17 17, via [info@LMPlus.be](mailto:info@LMPlus.be) of op [www.LMPlus.be](http://www.LMPlus.be).



Wist je dat je trouwens borstvoeding en flesvoeding mag combineren om nog steeds van de borstvoedingspremie te genieten?

## BORSTVOEDINGS-PAUZES

Als arbeider of bediende heb je recht om één of twee keer per dag borstvoedingspauze te nemen. De pauzes zijn beperkt tot een half uur om borstvoeding te geven of om moedermelk af te kolven. Je hebt recht op borstvoedingspauzes tot je baby 9 maanden oud is. Het aantal borstvoedingspauzes waarop je recht hebt, hangt af van het aantal uur dat je per dag werkt. Je kunt een uitkering voor borstvoedingspauzes ontvangen. De uitkering bedraagt 82% van je begrensd bruto uurloon. Vraag gerust bij LM Plus na of je op dergelijke uitkering recht hebt.

Voor meer informatie over borstvoedingspauzes neem je best contact op met de personeelsdienst van jouw werk.







## PLEEGOUDER- EN ADOPTIEVERLOF

Als werknemer kan je adoptie- of pleegouderverlof opnemen als je een minderjarig kind adopteert of als je pleegkind voor minstens 6 maanden in je gezin komt wonen.

Als adoptie- of pleegouder heb je eenmalig recht op 6 weken adoptie- of pleegouderverlof.

Als je alleen adopteert of alleen voor de pleegzorg instaat, kan de periode met drie weken worden verlengd.

Als je met twee het kind adopteert of de pleegzorg opneemt dan kunnen de drie weken worden verdeeld over de beide pleegouders of adoptieouders.

Als er pleegzorg wordt verricht voor meerdere minderjarige kinderen tegelijk dan kan er een verlenging van twee weken worden toegekend. Dit is ook van toepassing bij adoptie.

De duur van het pleegouder- of adoptieverlof verdubbelt als het kind een mentale en/of fysieke beperking van minstens 66% heeft of als het kindje aan bepaalde aandoeningen lijdt.

Het **adoptieverlof** moet in principe beginnen binnen twee maanden nadat het kind is ingeschreven in het bevolkingsregister. Voor buitenlandse adopties is er een uitzondering voorzien. Het adoptieverlof vangt aan zodra de bevoegde dienst goedkeuring geeft om het kindje op te halen in het land van herkomst.

Het **pleegouderverlof** gaat in binnen de 12 maanden nadat het kindje in de gemeente/ stad werd ingeschreven. Het adoptie- en pleegouderverlof kan enkel in aaneensluitende weken en dus niet in dagen worden opgenomen. De eerste drie dagen worden vergoed door je werkgever, daarna is er een uitkering voorzien van 82% van het begrend brutoloon.

Je kan het adoptie- en pleegouderverlof aanvragen met een specifiek aanvraagformulier, contacteer hiervoor een LM Plus-kantoor in je buurt.

Ook een zelfstandige heeft recht op een uitkering tijdens adoptie- of pleegouderverlof. Dan is er sprake van een forfaitair weekbedrag.

Dat wil zeggen dat het bedrag vaststaat en voor iedere zelfstandige gelijk is, ongeacht hoeveel jij verdient.

Je bent niet verplicht om je adoptieverlof volledig op te nemen. Als je als zelfstandige adoptieverlof opneemt, dan moet dit per zeven opeenvolgende kalenderdagen worden opgenomen.

Tijdens het adoptieverlof mag je als zelfstandige niet werken. De adoptie-uitkering voor zelfstandigen bedraagt evenveel als de uitkering voor moederschaprust.

De bedragen vind je op [www.LMPlus.be](http://www.LMPlus.be).



## POSTNATALE ZORG

De eerste weken na de bevalling kunnen behoorlijk zwaar zijn. Dankzij de professionele ondersteuning van een vroedkundige staan jullie er gelukkig niet alleen voor.

De vroedkundige zet de verzorging van het ziekenhuis thuis verder, samen met jullie.

Na een kort verblijf in het ziekenhuis krijgen jij en jouw baby nog medische verzorging van de vroedkundige. Daarnaast volgt hij/zij lengte, gewicht en hoofdomtrek van de baby op, voert hij/zij de belangrijke hieprijk uit (in samenspraak met het ziekenhuis tussen de 72 en 96 uur na de bevalling) en geeft hij/zij advies bij de voeding van de baby.

De vroedkundige kan ook psychosociale ondersteuning bieden. Als jullie dat wensen, kan de vroedkundige overleggen met gynaecoloog, kinderarts, huisarts en Kind & Gezin.

De postnatale begeleiding door de vroedkundige kan tot 1 jaar na de geboorte voor maximum 10 consultaties.

De kostprijs van postnatale zorg wordt volledig gedragen door LM Plus.

## TUSSENKOMST POSTNATALE ZORG

Zowel de pre- als postnatale zorg door een vroedkundige werkt volgens de derdebetalersregeling (LM Plus betaalt rechtstreeks aan de vroedkundige). Jij hoeft dus zelf niets te betalen als de vroedkundige de overeenkomst met de ziekenfondsen heeft aanvaard.

Een geconventioneerde vroedkundige kan dus 12 keer voor de geboorte en 10 keer na de geboorte aan huis komen.

Vraag na of jouw vroedkundige dossierskosten of een kilometervergoeding aanrekent.

## Tip!

Een aanvraag voor een vroedkundige en kraamzorg gebeurt best enkele maanden vóór de bevalling. Vraag dit aan via het gratis thuiszorgnummer van i-mens op **0800 25 420**.

## DIENSTENCHEQUES VOOR ZELFSTANDIGEN

Ben je zelfstandige?

Dan heb je als zelfstandige mama recht op 105 dienstencheques.

Deze dienstencheques zijn acht maanden geldig en je kunt ze voor huishoudhulp gebruiken.

Deze dienstencheques zijn niet fiscaal aftrekbaar.

Vraag als zelfstandige moeder de dienstencheques aan bij je sociale verzekeringskas.

Je kunt ze ten vroegste in de zesde maand van je zwangerschap en ten laatste 15 weken na de bevalling aanvragen.

Deze regeling is niet van toepassing bij adoptie.

## TIJDSKREDIET

Als arbeider of bediende heb je de mogelijkheid om je werk tijdelijk stop te zetten of te verminderen om voor iemand te zorgen of om een opleiding te volgen. Je kunt dan een onderbrekingsuitkering ontvangen. In dit geval ben je beschermd tegen ontslag door de werkgever en blijven bepaalde rechten binnen de sociale zekerheid gegarandeerd.

## VERLOF OM DWINGENDE REDENEN

Verlof om dwingende redenen wordt ook wel familiaal verlof genoemd. De regels voor dit soort verlof staan in een cao (collectieve arbeidsovereenkomst) of worden met je werkgever afgesproken. Het gaat bv. om een overlijden van een familielid, ziekte van jouw kindje, ...

Per jaar kun je als werknemer maximaal tien dagen verlof om dwingende redenen opnemen.

## OUDERSCHAPSVERLOF

Als je als arbeider of bediende in de loop van de voorbije vijftien maanden minstens een jaar (twaalf maanden) bij dezelfde werkgever hebt gewerkt, dan heb je recht om ouderschapsverlof op te nemen om voor je kind te zorgen.

Ouderschapsverlof kan je opnemen tot jouw kind 12 jaar is, dus effectief vóór de twaalfde verjaardag van jouw kind. Deze maatregel geldt ook voor adoptiekinderen.

Als jouw kind een fysieke of mentale handicap van minstens 66% heeft, is die leeftijdsgrens 21 jaar.

Meer info via [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be) › ouderschapsverlof.



## WIST JE DAT...

- je recht hebt op 4 maanden ouderschapsverlof voor elk kind jonger dan 12 jaar of tot 21 jaar als je kind een geestelijke of lichamelijke aandoening heeft van minimum 66%?
- je bij adoptie van een kindje ook recht hebt op ouderschapsverlof?
- beide ouders ouderschapsverlof kunnen nemen?
- je tijdens jouw ouderschapsverlof een vervangingsinkomen van de RVA krijgt?
- zelfstandigen geen recht hebben op ouderschapsverlof.

Meer info vind je op [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be)/ouderschapsverlof.

# Nog meer geboortevoordelen bij LM Plus



## THUISOPPAS ZIEKE KINDEREN

Is je kind ziek en moet je gaan werken? Dan kan je een erkende dienst voor thuisoppas op zieke kinderen inschakelen.

Je ontvangt op basis van je factuur een tussenkomst van 13,50 euro per uur, maximaal 30 uren per kalenderjaar.

Vraag de thuisoppas zieke kinderen rechtstreeks aan via het gratis thuiszorgnummer 0800 25 420 van i-mens.

## GRATIS VERZEKERING VOOR KINDEREN TOT 8 JAAR

De hospitalisatie- en tandzorgverzekering van LM Plus is gratis voor kinderen tot 8 jaar als één van de ouders ook verzekerd is bij hetzelfde verzekeringsproduct (Hospitaal-Plus 100, 200 en/of Denta Plus).

De premievrijstelling begint te lopen vanaf de startdatum van je hospitalisatie- en/of tandzorgverzekering en loopt tot de eerste verjaardag van het contract nadat het kind 8 jaar werd.

## TERUGBETALING REMGELD VOOR KINDEREN TOT 7 JAAR

Het remgeld is het verschil tussen het vastgelegde honorarium en wat de ziekteverzekering terugbetaalt.

LM Plus betaalt het wettelijk remgeld voor kinderen tot 7 jaar terug voor prestaties van huisartsen en artsenspecialisten bij een ambulante consultatie, dus zorgen buiten een ziekenhuisopname.

Je huisarts moet wel beschikken over een **globaal medisch dossier van je kind!**

Honorariumsupplementen die bovenop de vastgelegde tarieven worden gevraagd, bijvoorbeeld omdat de arts niet geconventioneerd is, komen niet in aanmerking voor terugbetaling. Dit betekent dus dat het bezoek aan een geconventioneerde huisarts of arts-specialist voortaan volledig gratis is voor je kind tot 7 jaar.

Bezorg je doktersbriefjes aan je ziekenfonds. Je krijgt de terugbetaling van de remgelden automatisch op je rekening gestort.





## TEGEMOETKOMING OP BABYZWEMMEN/ WATERGEWENNING

Laat je baby'tje van het water genieten tijdens het babyzwemmen of de watergewenningslessen en geniet dankzij onze Sportprikkel van een tegemoetkoming van maximum 40 euro voor je baby. Daarbovenop ontvang je nog eens een sportwaardebon ter waarde van 25 euro voor de Zorgboetiek.

Om van dit voordeel te genieten, moet je baby'tje bij LM Plus zijn aangesloten wanneer de inschrijving en betaling van het lidgeld voor het babyzwemmen of de watergewenning plaatsvindt.

# ZORG BOETIEK

## UITLEENEN VAN BABYMATERIAAL

Je kan bij de uitleendienst van LM Plus baby materiaal huren tegen zeer voordelige prijzen: o.a. een afkolftoestel, een digitale babyweegschaal, een aerosolapparaat of een anti-refluxbedje.

Je kunt hiervoor terecht in jouw **plaatselijk LM Plus-kantoor** of bij onze uitleendienst via **02 417 17 17** of via **uitleendienst@LMPlus.be**.

## TOFFE BABYSPULLEN IN DE ZORGBOETIEK

Op zoek naar toffe, handige en leuke moeder- en baby-spullen zoals een luchtbevochtiger, loopfiets, reisbedje, autostoel, of artikelen voor borstvoeding,...? Ontdek het uitgebreide gamma van de Zorgboetiek en laat je verrassen.

Surf naar onze webshop **www.zorgboetiek.be** of bezoek onze winkels in Asse, Aalst, Hasselt en Roeselare.

Leden van LM Plus ontvangen maar liefst 15% korting op de aangegeven verkoopprijs.

## MONITORING WIEGENDOOD

Bij kinderen met een verhoogd risico op wiegedood wordt soms een thuismonitor gebruikt om hun ademhaling voortdurend te controleren. Je krijgt hiervoor een tussenkomst tot 90 euro per maand gedurende maximum 12 maanden voor de huurkosten van een monitor wiegedood op voorlegging van de maandelijks factuur.

## GESCHENK TWEELJARIGEN

Kinderen die 2 jaar zijn, hebben in hun geboortemaand recht op een gratis step of loopfiets. Van zodra je dochter of zoon 2 jaar wordt, krijg je van ons een uitnodiging per brief of via mail om het geschenk op te halen. Neem hiervoor contact op met je plaatselijk kantoor en maak een afspraak voor de afhaling van het geschenk.





Ontdek al onze voordelen,  
diensten en tegemoetkomingen  
en alle randvoorwaarden op  
**[www.LMPlus.be](http://www.LMPlus.be)**  
of contacteer ons



**LMPlus.be**  
**02 417 17 17**  
**info@LMPlus.be**