YONGO by AG

Checklist : Quelles sont les étapes importantes pendant votre grossesse ?

Premier mois – semaines 0 à 4

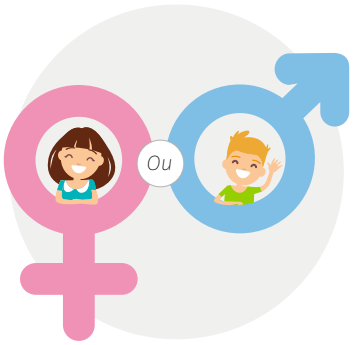
- ☐ Il est recommandé de prendre de l'acide folique quotidiennement jusqu'au troisième mois (inclus) de votre grossesse. Demandez conseil à votre médecin traitant.
- ☐ Vous avez droit à une prime de naissance de 1 122 € pour votre enfant. Vous pouvez la demandert dès que vous êtes enceinte.
- ☐ Besoin d'une garde d'enfant ? Commencez déjà à réfléchir au mode de garde : crèche ou nourrice. Et informez-vous sur notre blog sur ce que coûte un bébé.
- ☐ Mangez aussi sainement que possible. Évitez les boissons gazeuses et le café.
- ☐ Téléchargez une application sur la grossesse telle que « Ma grossesse Aujourd'hui » ou « 9 mois & moi » afin de suivre le développement de votre bébé jour après jour.

Deuxième mois – semaines 5 à 8

- ☐ Prendre rendez-vous avec votre gynécologue pour confirmer la grossesse. Informez votre employeur avec un certificat médical.
- ☐ Vérifiez ce que vous propose votre mutualité pour la grossesse.
- ☐ Planifiez déjà un rendez-vous de dentiste pour votre troisième mois de grossesse.
- ☐ Commencez à liste les prénoms que vous aimez pour votre futur enfant…si ce n'est pas déjà fait ! Astuce : découvrez l'application « Kinder ». Commencez également à réfléchir au nom de famille.
- ☐ Demandez la brochure « Devenir parent » à l'ONE.

Troisième mois – semaines 9 à 12

- ☐ Commencez à réfléchir à la façon et le moment où vous allez annoncer votre grossesse à vos proches.
- ☐ Vous souhaitez suivre des cours de préparation à l'accouchement ou faire du yoga prénatal ? Réservez déjà votre place ! La natation est fortement recommandée pour se sentir en forme pendant toute la durée de la grossesse.
- ☐ Vous désirez bénéficier de soins après l'accouchement ? Réservez-les bien à l'avance. Au cours des semaines qui suivent la naissance du bébé, vous serez probablement ravie de recevoir de l'aide pour les soins de bébé, la cuisine et l'entretien de la maison. Astuce : vérifiez bien si ces frais ne sont pas couverts par votre assurance hospitalisation.
- ☐ Décidez si vous voulez faire un **test NIPT** qui évalue le risque pour les trisomies 21, 18 et 13. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

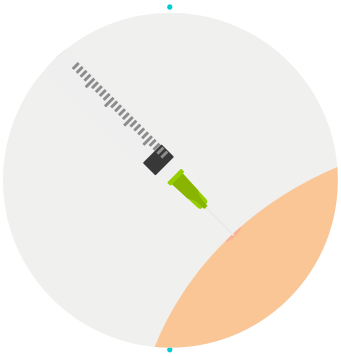


Quatrième mois – semaines 13 à 16

- ☐ Vous avez réussi à garder le secret jusqu'à aujourd'hui ? Il est temps de l'annoncer à vos proches.
- ☐ Vous voulez connaitre le sexe de votre bébé ou préférez plutôt garder la surprise ? C'est le moment de faire un choix.
- ☐ Vous avez déjà des enfants ? Parlez-leur de leur petit frère ou petite sœur.
- ☐ Discutez de vos congés avec votre employeur.
- ☐ Votre bébé grandit, votre tour de taille aussi. L'heure est venue d'acheter des vêtements de grossesse.

Cinquième mois – semaines 17 à 20

- ☐ En pratique, il est temps de commencer la chambre de bébé. Et découvrez sur notre blog ce qui empêche les futurs parents de dormir.
- ☐ Commencez à vous informer au sujet de l'allaitement ou demandez conseil auprès d'une sage-femme.
- ☐ Si vous le souhaitez, demandez à votre partenaire de reconnaitre l'enfant : vous pouvez le faire gratuitement à la commune.



Sixième mois – semaines 21 à 24

- ☐ Demandez la prime de naissance à votre caisse d'allocations familiales. Découvrez le Kindkompas (uniquement en néerlandais) de MyFamily pour avoir un aperçu des différents frais à prévoir pour bébé qui va bientôt naitre.
- ☐ Faites-vous vacciner (vous et votre partenaire) contre la coqueluche (entre la 24ième et la 32ième semaine) car les nouveau-nés ne peuvent pas être vaccinés avant leur troisième mois. Demandez conseil à votre médecin traitant.
- ☐ Demandez la prime de naissance et les allocations familiales à votre caisse d'allocations familiales. Renseignez-vous sur le coût d'un enfant.
- ☐ Vous êtes indépendant(e) ? Vous avez le droit à 105 titres-services gratuits pour une aide-ménagère et/ou du repassage. Demandez-les dès à présent à votre caisse d'assurances sociales.
- ☐ Préparez votre liste de naissance dans une boutique de puériculture de votre choix. En complément, pour le matériel plus spécifique et coûteux comme la nacelle ou la poussette, pourquoi ne pas solliciter vos proches via Yongo Dreams Cet argent peut vous aider à financer la poussette de vos rêves que vous avez repérée en ligne ou dans des bourses aux vêtements. L'argent de Yongo peut également servir pour prévoir plus tard une activité avec bébé, comme les bébés-nageurs ou le yoga avec bébé.
- ☐ Prévoyez de partir en « babymoon » avec votre partenaire. Vous désirez prendre l'avion ? C'est le moment ou jamais : après la 32ème voire la 36ème semaine, la majorité des compagnies aériennes vous refuseront l'accès.
- ☐ Utilisez dès maintenant votre certificat pour voyager en 1ère classe avec un titre de transport de 2nde classe.
- ☐ Préparez-vous pour l'accouchement : lisez la brochure informative de votre maternité, parlez au médecin ou à la sage-femme de la position d'accouchement, de l'analgésie souhaitée, etc...
- ☐ Visitez votre future maternité. Vous vous sentirez plus à l'aide au moment de l'accouchement en connaissant les lieux.
- ☐ Testez le trajet vers l'hôpital.

Septième mois – semaines 25 à 29

- ☐ C'est la fête ! Recevez un montant de départ de 1 122 € sur votre compte (si vous en avez fait la demande à temps ;-)).
- ☐ Préparez les dragées ou les petites intentions (souvenirs, chocolats, surprises...) que vous souhaitez offrir pour vos visiteurs à la maternité...
- ☐ Ainsi que les faire-part de naissance ainsi que les adresses à indiquer sur les enveloppes. Idée : n'hésitez pas à faire mention sur le faire-part de votre code personnel Yongo avec le lien vers www.yongo.be/evenement afin que vos proches puissent directement participer au cadeau Yongo Dreams qui vous fait vraiment plaisir.
- ☐ Faites votre valise en vue de votre séjour à l'hôpital. N'oubliez pas votre carte de groupe sanguin, contrat de mariage ou acte de naissance. Et laissez là près de la porte d'entrée.

Checklist : Quelles sont les étapes importantes pendant votre grossesse ?

Huitième mois – semaines 30 à 35

- ☐ Prévoyez la garde de vos ainés pendant l'accouchement.
- ☐ Vous voulez accoucher à la maison ? Faites les préparatifs nécessaires.
- ☐ Vérifiez que vous avez bien noté dans votre répertoire ou enregistré les numéros de téléphone importants dans votre GSM (médecin, sage-femme, hôpital, etc...).
- ☐ Demandez officiellement votre congé de maternité à votre employeur.
- ☐ Envoyez à votre mutualité un certificat médical d'arrêt de travail au début de votre congé de maternité mentionnant la date prévue de l'accouchement et la date à laquelle vous cessez vos activités professionnelles. La mutualité calcule dès lors la durée exacte de votre congé de maternité et le montant de votre indemnité.

Neuvième mois – semaines 36 à 40

- ☐ Renseignez-vous sur le congé de paternité.
- ☐ Pensez aux soutien-gorge pour allaitement, coussins d'allaitement et crème pour mamelon si vous envisagez d'allaiter.
- ☐ Préparez aussi les premiers jours à domicile après votre accouchement. Vérifiez votre stock de couches culottes, de vivres supplémentaires, etc. Congelez éventuellement quelques repas et lavez les vêtements du bébé avec des produits hypoallergéniques.
- ☐ Installez déjà le siège auto pour bébé.
- ☐ Signalez votre hospitalisation à votre assurance. N'oubliez pas de préparer vos documents pour l'admission à l'hôpital.
- ☐ Installez l'application « Contraction Timer », le suivi des contractions est primordial.
- ☐ Pensez à votre coupe de cheveux pour vos premières photos avec bébé, ainsi qu'à vos ongles de pieds (que vous n'avez plus vu depuis quelques temps...)

Après la naissance

- ☐ Signalez la naissance de votre enfant auprès de l'Etat Civil du lieu de la naissance. Emportez votre carte d'identité, votre certificat de mariage ou acte de reconnaissance ainsi que le certificat de naissance que vous aurez reçu à l'hôpital. Astuce : si c'est votre partenaire qui a prévu de faire les démarches auprès de l'officier de l'état civil pour la déclaration de naissance, pensez à lui écrire une antisèche avec tous les prénom et nom complets, choisis pour votre bébé...de préférence bien orthographiés.
- ☐ Transmettez l'acte de naissance de votre enfant à la mutualité pour qu'elle l'inscrive en tant que personne à charge.
- ☐ Vous devez également transmettre l'original du certificat ou de l'extrait de naissance pour obtenir l'allocation de naissance auprès de votre caisse d'allocation familiale.
- ☐ Informez votre assureur et inscrivez votre enfant sur votre assurance hospitalisation.
- ☐ Après la naissance, pensez à souscrire à Yongo Moon ou Yongo Star au nom de votre enfant en vue de lui construire un capital pour plus tard.
- ☐ **PROFITEZ-EN !**