Baby op komst?

Dit moet je weten

Een kindje krijgen, zet je wereld op z'n kop. Naast ontelbare mooie momenten, komen er ook heel wat administratieve dingen op je af. Met deze checklist neem je die stap voor stap vast.

helan Onafhankelijk ziekenfonds

Ben je zwanger? Of ga je een kindje adopteren? Proficiat!
Er breekt ongetwijfeld een periode vol verrassingen aan. Een gezinsuitbreiding heeft een grote invloed op je leven. En er komt ook heel wat bij kijken, zowel praktisch als administratief. We helpen je graag met deze lijst, zodat je niets over het hoofd ziet. Opgelet: sommige zaken zijn net iets anders voor werknemers als voor zelfstandigen. Denk maar aan het aantal weken moederschapsverlof.
Raadpleeg zeker onze website voor alle informatie die op jouw situatie betrekking heeft.

1. Voor je zwangerschap

☐ **Hospitalisatieverzekering** — **0 - 6 maanden**

Kijk je halsreikend uit naar de bevalling, of is het eerder met een bang hartje? Zorg er in elk geval voor dat je niet ongerust moet zijn voor de bijhorende factuur. Zonder hospitalisatieverzekering kunnen de kosten voor een bevalling hoog oplopen. Sluit je verzekering af vóór je zwanger bent. Anders gelden er beperkingen op terugbetalingen.

De wachttijd na aansluiting bedraagt standaard 3 maanden. Voor terugbetalingen van hospitalisaties met betrekking tot je zwangerschap is er een wachttijd van 9 maanden na aansluiting.

☐ **Foliumzuur** — **Voor je zwangerschap**

Foliumzuur is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van je kindje. Daarom start je best al voor je zwangerschap met het innemen van een supplement. Via Helan krijg je voor de aankoop van foliumzuur een terugbetaling tot 30 euro per kalenderjaar.

☐ **Genetische dragersschapsscreening** — **Voor je zwangerschap**

Een genetische dragerschapsscreening onderzoekt vóór de zwangerschap of jij en je partner een verhoogd risico hebben om een kind te krijgen met een erfelijke aandoening. Via een bloedafname onderzoekt de test 1700 genen die gelinkt zijn aan meerdere erfelijke ziekten. Je krijgt hiervoor van Helan een terugbetaling tot 300 euro.

Wist je dat...

... de keuze om te bevallen in een een- of meerpersoonskamer kan meespelen bij de keuze van jouw hospitalisatieverzekering? En dat via Hospitalia Care en Plus ook kraamzorg deels wordt terugbetaald?

Alle voordelen op een rij

- ☐ Vroedvrouw
- ☐ Pre- en postnatale kinesitherapie
- ☐ Terugbetaling remgeld voor kinderen
- ☐ Tussenkomst kraamzorg
- ☐ Geboortepremie
- ☐ Korting op baby-uitzet bij Helan Zorgwinkel én gratis cadeau
- ☐ Bewegen met Moving Moms bij JIMS
- ☐ Thuisoppas ziek kind
- ☐ Kinderoppasdienst Bsit
- ☐ Online psychologische zorg via BloomUp
- ☐ Bekkenbodemgezondheid
- ☐ Adviesgesprek met een zwangerschapsconsulent
- ☐ Borstvoedingspremie en advies lactatiekundige
- ☐ Afkolftoestel via Helan Zorgwinkel

2. Net zwanger

☐ **Moederschapsbescherming en moederschapsverlof** — **0 - 3 maanden**

Breng je werkgever op de hoogte van je zwangerschap. Zo geniet je van moederschapsbescherming tegen ontslag, nachtwerk, enz. Zo kan jij – voor zolang het nog duurt – op beide oren slapen. Om als werknemer van jouw wettelijke 15 weken moederschapsverlof te kunnen genieten, bezorg je je werkgever een medisch attest met de vermoedelijke bevallingsdatum.

☐ **Kinderopvang** — **0 - 3 maanden**

Een kinderdagverblijf of onthaalouder vlakbij jou in de buurt – dat maakt het leven zoveel eenvoudiger. Start tijdig je zoektocht en plan een bezoek in. Overtuigd? Schrijf je kindje meteen in als er plaats is.

Wist je trouwens dat ook wij kinderopvang aanbieden? **Neem een kijkje op www.helankinderopvang.be**

Bovendien krijg je als Helan-klant een terugbetaling op de factuur bij Helan Kinderopvang voor het verbruik van de luiers en dit tot 200 euro per kind.

☐ **Vroedvrouw** — **0 - 3 maanden**

Voor én na de bevalling zijn de kennis en ondersteuning van een vroedvrouw geen overbodige luxe. Een extra paar helpende handen, bovenop die van je arts. Denk maar aan de medische opvolging van je zwangerschap, hulp bij de borstvoeding, wegen van je kindje, wondzorg,...

Via de wettelijke ziekteverzekering krijg je de kosten van een vroedvrouw terugbetaald.

Op zoek naar meer informatie?

Neem zeker een kijkje op www.helan.be/baby-op-komst. Ook inschrijven op de handige nieuwsbrief voor kersverse ouders doe je daar. Zo ben je altijd mee.

Adviesgesprek zwangerschapsconsulent

Vragen over je moederschapsrust, extra voordelen of iets anders met het oog op de komst van je baby? We zijn er voor je.

Vraag je adviesgesprek met een zwangerschapsconsulent aan via www.helan.be/afspraak. Tijdens deze afspraak neemt je zwangerschapsconsulent alles van A tot Z met je door.

3. Tijdens je zwangerschap

☐ **Gynaecoloog** — **12 weken**

De eerste echo op 12 weken, een tweede uitgebreide echo op 20 weken, tal van tussentijdse controles,... Ze zijn oh zo belangrijk om jouw gezondheid en die van jouw kindje te monitoren. En dan is er nog die cruciale NIP-test. De wettelijke ziekteverzekering voorziet de terugbetalingen voor je bezoek aan de gynaecoloog.

☐ **Tandarts** — **13 weken**

Geloof het of niet, maar als jij gezonde tanden hebt, heb je een verlaagd risico op vroeggeboorte. Het is vooral uitkijken voor tandvleesontstekingen. Maar ook tandbederf kan een negatieve invloed hebben op de gezondheid van jouw kindje. Plan dus zeker een bezoek in aan de tandarts, vóór je zwangerschap of na 13 weken.

Wist je dat...

... kinderen t.e.m. 3 jaar gratis mee aansluiten bij de Dentalia Up tandverzekering van de ouders?
Wanneer je kindje thuis, in de opvang of op school op zijn of haar tandjes zou vallen, hoef jij je alvast geen zorgen te maken over hoge tandartskosten.

☐ **Kinesitherapie** — **4 maanden**

Met de juiste kine help je je lichaam omgaan met de vele veranderingen die het doormaakt. In combinatie met de ademhalingsoefeningen die je er krijgt, is het de ideale voorbereiding op je bevalling. Vraag een voorschrift aan de gynaecoloog en laat die 9 sessies pre- of postnatale kinesitherapie die je terugbetaald krijgt dus niet schieten.

Heb je een hospitalisatieverzekering via Helan? Dan kan je rekenen op extra terugbetalingen voor kinesitherapie voor en na je ziekenhuisopname. **Check zeker de voorwaarden van je Hospitaliaverzekering.**

☐ **Baby-uitzet** — **5 maanden**

Vanaf je 5de maand zwangerschap kan je een kortingscode aanvragen van 50%, met een maximum van 150 euro per kind. Hiermee koop je jouw favoriete producten bij Helan Zorgwinkel. Ontdek het aanbod 'Mama en Kind' van verzorgings- en comfortproducten tot educatief speelgoed. Bovendien krijg je bij je bestelling nog een gratis cadeau t.w.v. 30 euro. De code blijft geldig t.e.m. 2 jaar na de geboorte.

☐ **Startbedrag** — **5,5 maanden**

Het eenmalige startbedrag dat je vanaf de 7e zwangerschapsmaand ontvangt, is een fijne extra. Je kunt dit startbedrag en de voorwaarden online vinden en aanvragen bij één van de vijf uitbetalers van het Groeipakket (www.groeipakket.be), zoals bijvoorbeeld MyFamily.

Wist je dat...

... je korting geniet bij Moving Moms bij JIMS?
Hét beweegprogramma voor als je zwanger of bevallen bent. (www.helan.be/moving-moms)

☐ **Kraamzorg** — **6 maanden**

Vanaf 1 maand voor je bevalling tot 3 maanden nadien heb je als klant van Helan ziekenfonds recht op een terugbetaling van 5 euro per uur, met een maximum van 150 euro voor kraamzorg per aangesloten ouder. Om je baby een badje te geven terwijl jij even rust, om je te helpen bij huishoudelijke taken en zoveel meer. Kraamzorg vraag je best al aan als je 6 maand zwanger bent. Anders kan de wachttijd oplopen. **Doe dit via Helan Kraamzorg op www.helankraamzorg.be.**

Heb je Hospitalia Care of Hospitalia Plus, dan heb je recht op nog eens 7 dagen extra kraamzorg. Check zeker de voorwaarden van je verzekering.

☐ **Vaccinatie kinkhoest en RSV** — **7 maanden**

Wanneer jij je tijdens de zwangerschap laat vaccineren tegen kinkhoest, wordt je baby geboren met antistoffen. Zo is hij goed beschermd tot het moment dat hij hiervoor zelf wordt ingeënt. Ook alle anderen die frequent in contact komen met jouw kindje laten zich best vaccineren.
Beval je tijdens het RSV-seizoen, dan is het RSV-vaccin ook aangeraden.

Het vaccin voor kinkhoest is gratis via de huisarts. Voor RSV krijg je een terugbetaling via de wettelijke ziekteverzekering. Daarnaast betaalt Helan tot 25 euro terug voor erkende vaccinaties zonder tussenkomst via de wettelijke ziekteverzekering. Dit mits voorleggen BVAC attest van je apotheker.

☐ **Moederschapsverlof** — **7,5 maanden**

Je hebt recht op 15 weken moederschapsrust als loontrekkende of werkzoekende en 12 weken als zelfstandige. Om je uitkering aan te vragen, hebben we ten vroegste 6 weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum een medisch getuigschrift nodig met vermelding van de vermoedelijke bevallingsdatum, en later ook het geboorteattest van je kindje. Bezorg ons deze documenten heel eenvoudig via Mijn Helan.

☐ **Kind erkennen** — **7,5 maanden**

Wanneer je feitelijk of wettelijk samenwoont moet je als vader of meeouder je kindje officieel erkennen. Dit doe je best voor de geboorte, zo vermijd je dat beide ouders na de geboorte samen de aangifte van de baby moeten doen. Dit is namelijk niet eenvoudig voor een pas bevallen mama. Zijn jullie getrouwd? Dan heeft je partner automatisch al zijn/haar rechten als vader of meemoeder en is deze erkenning vooraf niet nodig om alleen de geboorteaangifte te doen.

Gratis hulp voor zelfstandige mama's

Een extra helpend handje als zelfstandige mama. Ga je als zelfstandige mama opnieuw aan het werk? Dan krijg je 105 uur gratis moederschapshulp via het sociaal verzekeringsfonds.

4. Na de geboorte

☐ **Geboorteaangifte** — **1 - 2 weken**

Je zou het in de euforie na de bevalling nog vergeten.
Je kindje moet officieel aangegeven worden bij de burgerlijke stand van de gemeente waar het geboren is. In sommige ziekenhuizen is hiervoor een apart loket voorzien.
Dat bespaart je een tripje naar het gemeentehuis.

☐ **Geboorteakte en inschrijving kind ziekenfonds** — **1 - 2 weken**

Heb je de geboorteakte in handen? Bezorg ze ons via www.helan.be/geboortedossier, zodat wij in één beweging de inschrijving van je kindje, de geboortepremie en je uitkering in orde kunnen brengen.

De geboortepremie bedraagt 150 euro per aangesloten ouder. Schrijf je jouw kindje in bij Helan? Na de inschrijving ontvang je automatisch de kleefzegels en een maand later volgt de ISI+ kaart.

Vroeg je de korting voor je baby-uitzet (50% korting bij Helan Zorgwinkel) nog niet aan tijdens je zwangerschap? Dan ontvang je deze na inschrijving van de geboorte automatisch per mail. Je kunt de kortingscode gebruiken tot en met 2 jaar na de geboorte. Je krijgt bovendien nog een gratis cadeau t.w.v. 30 euro boven op je bestelling.

☐ **Geboorteverlof** — **1 - 2 weken**

Als loontrekkende vader of meeouder heb je recht op 20 dagen geboorteverlof. Deze dien je op te nemen binnen de 4 maand na de geboorte. De eerste 3 dagen worden betaald door je werkgever, de overige 17 dagen door het ziekenfonds.

☐ **Postnatale kinesitherapie** — **3 weken**

Maakte je voor je bevalling nog geen gebruik van (al) je sessies pre- of postnatale kine? Dan heb je die nu nog te goed. Je bekkenbodemspier wordt je nieuwe beste vriend.

Doe alvast de gratis online zelfcheck op thepelvicfloor.be!

☐ **Eerste doktersbezoek** — **1 maand**

Vraag bij je huisarts een Globaal Medisch Dossier (GMD) aan voor je kind. Zo krijg je 1 keer per maand al het remgeld voor je consultaties bij de huisarts of specialist terug, met uitzondering van de franchise van 30 euro die je 1 keer per kalenderjaar betaalt. Het voordeel stopt van zodra het kind 7 jaar wordt.

☐ **Ouderschapsverlof** — **1 maand**

Wil je meteen na je moederschapsverlof of later meer tijd nemen voor je gezin? Tot je kindje 12 jaar is, kunnen de biologische ouders, de ouder die het kind erkend heeft of de adoptieouders beiden ouderschapsverlof opnemen.

De verschillende mogelijkheden vind je op www.vlaanderen.be/ouderschapsverlof

☐ **Borstvoedingsverlof en -pauzes** — **1 maand**

Nog even niet aan denken nu, maar de tijd komt dat je weer aan het werk gaat. Geef je op dat moment nog borstvoeding? Bespreek met je werkgever de mogelijkheid om borstvoedingsverlof te nemen. Weet dat dit in vele gevallen onbetaald verlof is, en dat het dus interessanter kan zijn om ouderschapsverlof op te nemen.
Als werknemer in de privésector heb je tot 9 maanden na de geboorte recht op borstvoedingspauzes die vergoed worden door je ziekenfonds.

Wist je dat...

... je eenvoudig een afkolftoestel kan huren of aankopen via de Helan Zorgwinkel? Onze voorraad is beperkt, wacht hier dus niet te lang mee!

☐ **Groeipakket, de nieuwe naam voor kinderbijslag** — **1 maand**

Vroeg je reeds het startbedrag aan, of ontvang je al een Groeipakket voor één van jouw kindjes, dan krijg je automatisch ook het Groeipakket voor je pasgeborene.
Er wordt maandelijks een basisbedrag gestort per kind.

☐ **Terugbetaling van je bevallingsfactuur** — **2 - 3 maanden**

Koos je voor een ziekenhuisbevalling? De factuur dient steeds opgestuurd te worden naar je verzekeraar. Heb je een hospitalisatieverzekering bij Helan, bezorg ons dan je tegemoetkomingsaanvraag met de nodige bewijsstukken. Voor meer informatie, consulteer onze website.

Koos je voor een thuisbevalling? Onze hospitalisatie-verzekering voorziet een forfait bij het bezorgen van de tegemoetkomingsaanvraag samen met een bewijs van je thuisbevalling. Daarnaast heb je ook recht op terugbetalingen vanuit Hospitalia Assist, op voorwaarde dat je deze binnen de 30 dagen na de bevalling aanvraagt en je verzekert bent via Hospitalia Care of Plus. Aanvragen doe je via volgend nummer: T. +32 2 560 47 86 .

☐ **Bsit Kinderoppasdienst** — **3 maanden**

Bsit is een handige app waarmee je in enkele kliks een betrouwbare oppas vindt bij jou in de buurt. ‘Delen en samenwerken’ ligt aan de basis van het Bsit-systeem. Je vindt eenvoudig de favoriete sitters terug van je vrienden of netwerk en sitters ontvangen ratings zodat je je kinderen met een gerust hart achterlaat. **Als klant van Helan Ziekenfonds of Helan Kinderopvang krijg je korting bij Bsit.**

☐ **Thuisoppas ziek kind**

Is je kind plots ziek en jij moet werken? Via Helan wordt er binnen de 48 uur een professionele kinderoppas voorzien. Je kan gebruik maken van maximum 10 oppasdagen per jaar, per kind. En dat kost je amper 3 euro per uur.

helan Onafhankelijk ziekenfonds

www.helan.be

Helan Onafhankelijk ziekenfonds, Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk - 0411.696.011 - RPR Antwerpen - www.helan.be - V.U. Tom Coolen - Februari 2026

De vermelde voordelen en diensten voor ziekenfondsklanten zijn enkel geldig voor klanten van Helan Onafhankelijk ziekenfonds die in orde zijn met de bijdragen aanvullende diensten. Helan Onafhankelijk ziekenfonds, verzekeringsagent (n° CDZ 5006c) voor “MLOZ Insurance”, de VMOB van de Onafhankelijke Ziekenfondsen, RPR Brussel (422.189.629, erkend onder nr. CDZ 750/01 voor de takken 2 en 18). Je vindt de infofiches en de algemene voorwaarden van elk product op www.helan.be/VMOB. Het Belgisch recht is van toepassing op het verzekeringscontract. De looptijd van de contracten is levenslang. Bij klachten contacteer je de klachtendienst van Helan via www.helan.be/meldpunt of de Ombudsman van de Verzekeringen (www.ombudsman.as). Voor meer informatie over de aansluiting bij de product(en) kunt u terecht bij uw ziekenfonds.