

# CHECKLIST BELANGRIJKE MOMENTEN

<p>Je moet veel regelen als je zwanger bent. Maak gebruik van de kalender met daarin de belangrijkste momenten voor jouw zwangerschap op de werkvloer, vanaf het moment dat je de werkgever vertelt dat je zwanger bent tot aan het opnemen van ouderschapsverlof.</p>	<p><b>Vertel je werkgever dat je zwanger bent</b></p> <p>Je bent verplicht dit uiterlijk 3 weken voor het begin van je verlof te doen.</p>	<p><b>Vraag een zwangerschapsverklaring aan</b></p> <p>Een zwangerschapsverklaring vraag je aan bij de huisarts of verloskundige. Dit is een formulier of brief waarin de vermoedelijke bevallingsdatum staat vermeld.</p>	<p><b>Ga in gesprek met je werkgever</b></p> <p>Bespreek de verwachtingen en wensen rondom verlof, werktijden, kolven, terugkeer naar de werkvloer.</p>
<p><b>Afspraken verloskundige</b></p> <p>Tijdens je zwangerschap heb je het recht om onder werktijd regelmatig een verloskundige of gynaecoloog te bezoeken.</p>	<p><b>Extra rustpauzes</b></p> <p>Tijdens de zwangerschap heb je recht op extra pauzes, tot maximaal 1/8e deel van je werkdag. Deze pauzes worden doorbetaald.</p>	<p><b>Begin zwangerschapsverlof</b></p> <p>Het zwangerschapsverlof start 6 tot 4 weken voor de uitgerekende bevallingsdatum.</p>	<p><b>Einde zwangerschapsverlof</b></p> <p>Het bevallingsverlof duurt minstens 10 weken vanaf de dag na de bevalling.</p>
<p><b>Betaald ouderschapsverlof opnemen</b></p> <p>Ouderschapsverlof is voor 70% betaald voor de eerste 9 weken, in het eerste levensjaar van het kind.</p>	<p><b>Terug naar de werkvloer</b></p> <p>Je eerste werkdag na het verlof. Je kunt de ingevulde gespreksstarter erbij pakken om de afspraken die je met je werkgever hebt gemaakt na te lopen.</p>	<p><b>Kolven</b></p> <p>Je mag de eerste 9 maanden na de bevalling onder werktijd borstvoeding geven of kolven, tot maximaal 1/4e van de werktijd per dag.</p>	<p><b>Onbetaald ouderschapsverlof opnemen</b></p> <p>Ouderschapsverlof is voor 17 weken onbetaald, voor het achtste levensjaar van het kind.</p>