

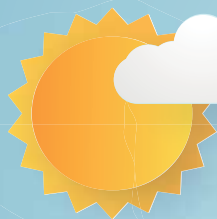
Zwangerschap, geboorte en kraamtijd

Gids voor toekomstige ouders

2023



CM. Jouw gezondheidsfonds.



GEBRACHT DOOR DE OOIEVAAR? MAAK DAT DE KAT WIJS!



**SKOEBIDOE, DE CM-KINDERSERVICE.
SCAN DE QR-CODE EN WORD GRATIS LID.**



Volg de ontwikkeling van je kindje op de voet, voor én na de geboorte. Word je CM-lid dan geniet je van exclusieve promo's bij partners als Dreambaby en Studio 100.

www.cm.be/ontdek-skoebidoe



Inhoud

Zwangerschap	4
Kennisgeving van de zwangerschap	4
Werkverwijdering	4
Afwezigheid op het werk voor zwangerschapsonderzoeken	4
Kies een vroedvrouw	4
Aanvraag startbedrag	5
Aanvraag kraamzorg	5
Moederschapsbescherming	6
Moederschapsrust	6
Bevalling	12
CM-verzekeringen	15
CM-Hospitaalplan	15
CM-MediKo Plan	15
Na de geboorte	16
Kraamzorg	16
Kraamzorg door een kraamverzorgende	16
Kraamhulp door een vroedvrouw	16
Borstvoedingsverlof	16
Borstvoedingspauze	17
Geboorteverlof	18
Vervangende moederschapsrust	19
Adoptieverlof	19
Pleegouderverlof	21
Ouderschapsverlof	21
Aangifte van geboorte	21
CM-diensten en -voordelen	23

Proficiat met je zwangerschap! CM wenst je alvast een voorspoedige zwangerschap en een pracht van een baby. Bij deze periode komt ook heel wat papierwerk kijken. CM wil je met deze brochure wegwijs maken in alle administratie over moederschapsrust en geboorte.

Tip: Als iets onduidelijk blijft na het lezen van deze brochure, kun je uiteraard altijd terecht in je CM-kantoor of neem contact op via www.cm.be/contact.

Zwangerschap

Kennisgeving van de zwangerschap

Breng je werkgever zo snel mogelijk op de hoogte van je zwangerschap met een doktersattest waarop de vermoedelijke bevallingsdatum staat. Vanaf dat ogenblik treedt het 'statuut van beschermde persoon' in werking. Je werkgever mag je niet ontslaan - tenzij om ernstige redenen - vanaf het ogenblik dat hij op de hoogte is van de zwangerschap tot één maand na het einde van de bevallingsrust.

Werkverwijdering

De wet voorziet ook beschermingsmaatregelen om te vermijden dat moeder en kind gezondheidsrisico's lopen voor en na de geboorte (bijvoorbeeld een mogelijk verbod op nachtarbeid of overwerk).

Na een evaluatie door de arbeidsarts moet de werkgever de nodige maatregelen nemen. Hij kan indien nodig de werkomstandigheden aanpassen of zelfs de arbeidsovereenkomst tijdelijk schorsen. Als de arbeidsarts je verbiedt

te werken omwille van mogelijke risico's voor je zwangerschap of als je aangepast werk krijgt waardoor je loonverlies lijdt, moet je zo vlug mogelijk je ziekenfonds daarvan op de hoogte brengen via het formulier dat je werkgever je bezorgt. Voor deze periode van werkverwijdering ontvang je dan een vervangingsinkomen.

Afwezigheid op het werk voor zwangerschapsonderzoeken

Je mag afwezig zijn op het werk (met behoud van je loon) voor zwangerschapsonderzoeken als die niet kunnen plaatsvinden buiten de normale werkuren. Breng je werkgever wel vooraf op de hoogte. Bovendien moet een medisch getuigschrift je afwezigheid staven.

Kies een vroedvrouw

Wanneer alles zonder medische problemen verloopt, kun je voor de begeleiding en opvolging tijdens je zwangerschap en na de geboorte een beroep doen op een vroedvrouw.

Veel van deze vroedvrouwen werken op zelfstandige basis, maar er bestaan ook diensten voor gezinszorg met vroedvrouwen in loondienst.

Essentieel is dat je vroedvrouw altijd werkt in samenspraak met je huisarts en gynaecoloog. Om het hele traject te stroomlijnen bestaan er goed uitgeschreven afspraken en protocollen. In het zwangerschapsdossier dat je bij elke consultatie bij je hebt, worden de belangrijkste items zorgvuldig genoteerd.

Vroedvrouwen die actief zijn in de thuiszorg vind je op www.vroedvrouwen.be.

Aanvraag startbedrag

Het startbedrag (vroeger kraamgeld of geboortepremie) is een vast bedrag dat elk kind dat in Vlaanderen gedomicilieerd is, ontvangt bij de geboorte of adoptie. Dat bedrag is voor elk kind gelijk. Het startbedrag moet elk kind de kans geven om zich te ontwikkelen en moet de ouders daarbij ondersteunen.

Procedure

Bezorg een attest van je dokter met de vermoedelijke geboortedatum aan één van de vijf uitbetalers van het Groeipakket (vb. KidsLife of Infino). Je kunt zelf kiezen bij welke uitbetaler je het Groeipakket aanvraagt. Aansluiten kan gemakkelijk online.

Vanaf twee maanden voor de uitgerekende datum en na afgifte van een doktersattest, wordt het startbedrag uitbetaald.

Bij adoptie kun je het startbedrag aanvragen bij je uitbetaler met een kopie van het verzoekschrift tot binnen- of buitenlandse adoptie. Je ontvangt het startbedrag zodra het kind officieel deel uitmaakt van je gezin.

Woon je in Brussel? Hier is een ander systeem van toepassing. Je vindt alle info op www.cm.be/skoebidoe.

Het bedrag

Elk kind krijgt eenmalig een startbedrag van 1.190,68 euro bij de geboorte of adoptie.

Aanvraag kraamzorg

Vraag de kraamzorg (ondersteunende hulp) waarop je een beroep kunt doen voor of na de bevalling op tijd aan, ruim voor de voorziene bevallingsdatum.

Wat die kraamzorg inhoudt, hoe je die kunt kiezen en wat CM daarbij kan betekenen, lees je verder in deze brochure op pagina 16.



Tip: CM geeft een tegemoetkoming bij kraamhulp. Op pagina 25 lees je er alles over.



Moederschaps- bescherming

Met moederschapsbescherming worden moeder en kind beschermd tegen gezondheidsrisico's op het werk. En dat zowel voor als na de geboorte.

Moederschapsbescherming omvat:

- de periode van 'werkverwijdering' omwille van schadelijke of gevaarlijke arbeid tijdens de zwangerschap (zie pagina 4);
- de eigenlijke moederschapsrust (pre- en postnataal);
- de periode van 'werkverwijdering' voor wie pas bevallen is of borstvoeding geeft (borstvoedingsverlof).

Tijdens die periode wordt meestal een moederschapsuitkering betaald door het ziekenfonds.

Moederschapsrust

Werkneemsters

Werkneemsters hebben vijftien weken moederschapsrust.

Zes weken daarvan vallen **vóór de bevalling**.

Deze **prenatale** rust bestaat uit:

- vijf weken facultatieve prenatale rust: die weken moet je niet noodzakelijk als prenatale rust opnemen. Ze kunnen onder bepaalde voorwaarden overgedragen worden naar de postnatale rust;
- één week verplichte prenatale rust.

De periode **na de bevalling** bestaat uit negen weken verplichte **postnatale** rust. En begint op de werkelijke bevallingsdatum. Deze periode kun je verlengen met het overdraagbaar gedeelte, namelijk de facultatieve weken van de prenatale rust.



Als je zwanger bent van een tweeling of een meerling heb je recht op negentien weken moederschapsrust in plaats van vijftien weken. De periode bestaat uit:

- zeven weken facultatieve prenatale rust: die weken moet je niet noodzakelijk als prenatale rust opnemen. Ze kunnen onder bepaalde voorwaarden overgedragen worden naar de postnatale rust;
- één week verplichte prenatale rust;
- negen weken verplichte postnatale rust en maximaal twee weken facultatieve postnatale rust. Die periode kan eventueel nog verlengd worden met de facultatieve weken van de prenatale rust die overgedragen worden.

Je kunt de periode van de vijf facultatieve weken (zeven weken bij geboorte van een meerling) eventueel overdragen naar de postnatale rust. Dit kan als je tijdens de facultatieve periode vóór de bevalling bent blijven werken of werkloos bent gebleven, of als je dagen kunt bewijzen die gelijkgesteld zijn aan gewerkte dagen (bijvoorbeeld vakantiedagen, tijdelijke werkloosheid via overmacht, technische werkloosheid wegens economische redenen, arbeidsongeschiktheid en volledige werkverwijdering).

Als je tijdens je arbeidsongeschiktheid de toelating van de adviserend arts gekregen hebt om een loontrekkende activiteit uit te voeren, dan kun je de dagen binnen de zes weken voor je bevallingsdatum waarop je gewerkt hebt overdragen naar de postnatale rust. Dit geldt ook voor de dagen die je gewerkt hebt binnen de zes weken voor je bevallingsdatum in geval van een gedeeltelijke werkverwijdering.

Uitzondering: als je als werknemster een voltijdse loopbaanonderbreking neemt om een activiteit als onthaalouder uit te oefenen en tijdens die periode moederschapsrust wenst op te nemen, is de periode van loopbaanonderbreking die samenvalt met de periode van de prenatale rust wel overdraagbaar.

De laatste week vóór de bevalling kan nooit overgedragen worden. Werken of stempelen tot de laatste dag levert dus geen vijftien maar veertien weken (achttien weken bij de geboorte van een meerling) moederschapsrust op. Ook bij een vroegtijdige bevalling kan de periode van de moederschapsrust minder dan vijftien weken (negentien weken bij meerlingen) bedragen. Je hebt er dus baat bij om tijdig te stoppen met werken. Specialisten raden aan het werk neer te leggen vier weken voor de vermoedelijke bevallingsdatum.

Als de geboorte later plaatsvindt dan voorzien en je de zes weken (acht weken bij de geboorte van een meerling) voor de vermoedelijke datum al hebt opgenomen, wordt de periode van moederschapsrust verlengd. In dat geval duurt de moederschapsrust dus langer dan vijftien weken (negentien weken bij de geboorte van een meerling).

Als je kindje na de geboorte langer dan zeven dagen (dag van de geboorte inbegrepen) ononderbroken gehospitaliseerd was, dan kun je een aanvraag tot verlenging van de moederschapsrust indienen. De moederschapsrust wordt dan verlengd met een periode die gelijk is aan het aantal dagen hospitalisatie van de pasgeborene verminderd met zeven dagen, en bedraagt maximaal vierentwintig weken.

De aanvraag dien je in bij je werkgever en je ziekenfonds vóór het einde van de nabevalingsrust door middel van een attest dat de periode van hospitalisatie van je kindje vermeldt. Dat attest kun je verkrijgen in de verpleeginstelling.

Als de moederschapsrust na de negen weken verplichte postnatale rust (elf weken bij een meerling) nog verlengd kan worden met ten minste twee weken, kunnen de laatste twee weken van de moederschapsrust omgezet worden in postnatale verlofdagen. Die dagen kunnen opgenomen worden tijdens de eerste acht weken vanaf de werkhervatting, om zo de overgang geleidelijker te laten verlopen.

De aanvraag

Bij het begin van de moederschapsrust bezorg je een doktersattest aan je ziekenfonds. Dat attest vermeldt de vermoedelijke bevallingsdatum en de datum van staking van je beroepsactiviteit.

Gebruik daarvoor het document 'vertrouwelijk', dat ook voor de aangifte van ziekteperiodes wordt gebruikt. Dit document is verkrijgbaar in je CM-kantoor of kun je downloaden via www.cm.be.

Je ziekenfonds stuurt je een inlichtingenblad. Dat formulier moet je zo snel mogelijk invullen en terug bezorgen aan het ziekenfonds. Je werkgever krijgt de vraag naar je loongegevens rechtstreeks van het ziekenfonds. Ook de werkloosheidsdiensten zullen hun gegevens rechtstreeks aan het ziekenfonds bezorgen. Je ontvangt van je ziekenfonds een 'ontvangstmelding van een attest van moederschapsrust'.

Het is belangrijk dat je na de geboorte van je kindje een uittreksel uit de geboorteakte bezorgt aan je CM-kantoor. Dat geboorteattest wordt uitgereikt door de dienst bevolking van de gemeente van de plaats van geboorte.



Het bedrag van de uitkering

De hieronder vermelde bedragen zijn dagbedragen. De uitkeringen worden berekend en betaald in het zesdagenstelsel (december 2022).

- Het begrensde loon maandbedrag is 4.438,01 euro.
- Het maximumdagbedrag begrensde loon is 170,69 euro.
- 79,50 % van het begrensde loon is 135,70 euro.
- 78,237 % van het begrensde loon is 130,92 euro.
- 75 % van het begrensde loon is 128,02 euro.
- 60 % van het begrensde loon is 102,42 euro.

Als dit overzicht onvoldoende informatie geeft, kun je gerust contact opnemen met de medewerkers van je ziekenfonds. Hou er rekening mee dat er pas een juiste berekening van je uitkering gemaakt kan worden nadat je ziekenfonds het ingevulde 'Inlichtingenblad uitkeringen' heeft ontvangen. De uitbetaling van de moederschapsvergoeding gebeurt halfmaandelijks door een overschrijving op je rekening.

Er wordt een bedrijfsvoorheffing van 11,11 % ingehouden op de ziekte-uitkeringen tijdens het eerste jaar arbeidsongeschiktheid. Hetzelfde geldt voor uitkeringen in het kader van de moederschapsbescherming zoals onder meer moederschaps- en vaderschapsverlof, adoptieverlof, borstvoedingspauzes en werkverwijdering.

Vastbenoemde ambtenaren

Voor vastbenoemde ambtenaren gelden dezelfde regels als voor loontrekkenden wat de periode van het zwangerschapsverlof betreft. Tijdens de volledige periode wordt hun loon doorbetaald, zodat een aangifte bij het ziekenfonds overbodig is. Aangifte moet wel gebeuren bij de werkgever.

Werkneemsters met een zelfstandig bijberoep

De werkneemster die tijdens periodes van werkverwijdering haar zelfstandig bijberoep verder wilt uitoefenen, moet vooraf toestemming vragen aan de adviserend arts van haar ziekenfonds. Ze legt de adviserend arts een medisch getuigschrift voor waaruit blijkt dat de activiteit geen risico inhoudt voor haar gezondheid en die van haar kind.

De moederschapsuitkeringen zullen tijdens die periode met 10 % verminderd worden ongeacht de hoogte van de inkomsten van haar zelfstandig bijberoep.

Om recht te hebben op de volledige uitkeringen voor moederschapsrust (15/19 weken) moet de werkneemster zes weken (acht weken voor de geboorte van een meerling) vóór de vermoedelijke bevallingsdatum alle activiteiten stopzetten. Wanneer zij dit niet doet, zullen de weken waarin zij verder gewerkt heeft niet beschouwd worden als moederschapsrust.

Zelfstandigen

Vrouwelijke zelfstandigen hebben de mogelijkheid om twaalf weken moederschapsrust (bij een meerling dertien weken) te nemen. Er is een verplichte en een facultatieve rustperiode.

De verplichte rust bestaat uit drie weken, waarvan één week vóór de bevalling en twee weken vanaf de bevallingsdatum genomen moeten worden. De facultatieve rust (negen weken of tien in geval van een meerling) kan als volgt gekozen worden:

- één of twee weken facultatief prenataal verlof (dus bovenop de week verplichte prenatale rust);

Uitkering

Eerste 30 dagen

Werkneemster verbonden door contract

82 % van het onbegrensd loon

Werkneemster niet meer onder contract

79,50 % van het begrensd loon

Volledig werkloze

Bedrag werkloosheidsuitkering + 19,50 % van het loon waarop je werkloosheidsuitkering berekend werd

Deeltijds werkende en werkloosheid

Berekening op basis van loon- en werkloosheidsgegevens

- één of meerdere periodes van zeven kalenderdagen facultatief postnataal verlof (dus bovenop de twee weken verplichte postnatale rust).

De facultatieve rust kan opgenomen worden tot 36 weken vanaf het einde van de verplichte bevallingsrust.

Tijdens de facultatieve rust kun je ook beslissen om je activiteiten als zelfstandige voor maximum de helft uit te oefenen (i.p.v. je activiteiten volledig stop te zetten). Als je hiervoor kiest, wordt een week (van volledige stopzetting van de activiteiten) opgesplitst in twee weken (waarin je jouw activiteiten voor maximum de helft kunt verder zetten. Zo kun je maximum achttien weken (of twintig in geval van een meerling) facultatief rust nemen.

Ook meewerkende echtgenotes met mini- of volledig sociaal statuut kunnen hiervan genieten als ze in dat statuut minstens zes maanden in regel zijn met de ziekteverzekering. Vul het 'formulier moederschapsuitkering zelfstandigen' (in je CM-kantoor of www.cm.be) in en voeg er een verklaring van de

behandelende arts bij, waarop de vermoedelijke bevallingsdatum vermeld is. Bezorg na de geboorte zo snel mogelijk een uittreksel van de geboorteakte aan CM.

Bedrag

Sinds 1 december 2022 bedraagt de uitkering 830,67 euro per week waarin de activiteiten volledig stopgezet zijn. (Gedurende de eerste vier weken moederschapsrust die worden opgenomen. Vanaf de vijfde week zal dit 759,76 euro zijn.) Voor een week waarin de activiteiten als zelfstandige voor maximum de helft uitgeoefend worden bedraagt de uitkering 415,33 euro. (Gedurende de eerste vier weken moederschapsrust die worden opgenomen. Vanaf de vijfde week zal dit 379,88 euro zijn.)



Opgelet: Dit bedrag wordt verminderd met 11,11 % bedrijfsvoorheffing.

Vanaf de 31ste dag tot 15/19 weken en/of na 15/19 weken	Werkverwijdering omwille van risico's zwangerschap	Werkverwijdering omwille van risico's borstvoeding
75 % van het begrensde loon	78,24 % van het begrensde loon	60 % van het begrensde loon
75 % van het begrensde loon	Niet van toepassing	Niet van toepassing
Bedrag werkloosheidsuitkering + 15 % van het loon waarop je werkloosheidsuitkering berekend werd	Niet van toepassing	Niet van toepassing
Berekening op basis van loon- en werkloosheidsgegevens	Berekening op basis van loon- en werkloosheidsgegevens	Berekening op basis van loon- en werkloosheidsgegevens

Bevalling

De uiteindelijke kostprijs is sterk afhankelijk van waar en hoe je wilt bevallen. In Vlaanderen kun je kiezen om in het ziekenhuis, een geboortehuis of thuis te bevallen. Je kunt kiezen voor een natuurlijke bevalling met zo min mogelijk ingrijpen of voor een medisch geassisteerde bevalling.

Meer en meer gaan moeders en hun baby steeds vroeger terug naar huis na de bevalling. Soms kiezen jonge ouders voor een poliklinische bevalling en gaan ze met hun pasgeboren baby dezelfde dag nog naar huis. Al die factoren bepalen mee de factuur.

Hieronder vind je een overzicht van de belangrijkste kosten. Je ziekenfonds betaalt rechtstreeks het grootste deel van de kosten. De factuur die je ontvangt, is het bedrag dat je zelf moet betalen. Dat is je persoonlijk aandeel in de kosten.

Kamerkeuze

De keuze van je kamer beïnvloedt de kosten die je moet betalen. Als je kiest voor een eenpersoonskamer zul je een kamersupplement moeten betalen, en meestal ook ereloonsupplementen.

	In een twee-persoonskamer
	Hospitalisatie in het ziekenhuis (3 dagen-3 nachten)
Persoonlijk aandeel in de verblijfskosten	84,39 euro (tarief 2023)
Ereloonsupplementen Als je kiest voor een eenpersoonskamer rekenen de ziekenhuisartsen doorgaans ereloonsupplementen aan op al hun verstrekkingen. Die bedragen variëren van ziekenhuis tot ziekenhuis. Neem daarom vooraf contact op met het ziekenhuis van je behandelende arts om je te informeren. Vaak gaat het over supplementen van 100 % tot 200 %, maar in sommige ziekenhuizen is het meer.	Geen ereloon-supplementen aanrekenbaar.

Vergeet niet dat je bijna altijd een voorschot moet betalen voor je verblijf in de kraaminrichting. Het bedrag is afhankelijk van de kamer die je hebt gekozen.



Tip: Informeer vooraf bij het ziekenhuis-onthaal en/of je arts hoeveel je voor een eenpersoonskamer en voor de arts moet betalen. Bij de opname in het ziekenhuis zul je een verklaring moeten ondertekenen die de voorziene kamer- en ereloon-supplementen vermeldt.



Tip: Op www.cm.be/ziekenhuistarieven kun je de verschillende tarieven van Belgische ziekenhuizen gemakkelijk met elkaar vergelijken.

Eenpersoonskamer*	In een (gevraagde) eenpersoonskamer*	
Met dagopname (zonder overnachting)	Hospitalisatie in het ziekenhuis (3 dagen-3 nachten)	Met dagopname (zonder overnachting)
0 euro	84,39 euro (tarief 2023)	0 euro
Geen ereloon-supplementen aanrekenbaar.	vb. 200 % op honorarium voor normale bevalling door arts-specialist verloskunde is 838,90 euro (tarief 2022)	vb. 200 % op honorarium voor normale bevalling door arts-specialist verloskunde is 838,90 euro (tarief 2022)

De ziekenhuisfactuur

Je ontvangt van het ziekenhuis één factuur waarop alle kosten vermeld zijn. Het is ook mogelijk dat de doktershonoraria afzonderlijk gefactureerd worden. In dat geval krijg je dus een rekening van de verblijfskosten, de vaste bedragen voor klinische biologie (zoals labo), de geneesmiddelen, diverse kosten zoals televisie en telefoon en een afzonderlijke rekening van de doktershonoraria. Beide rekeningen moeten naar elkaar verwijzen en samen verstuurd worden. Het is niet toegelaten dat een dokter zijn ereloon of supplementair honorarium afzonderlijk int op de kamer of tijdens een raadpleging achteraf.



Tip: Meer info over een ziekenhuisopname lees je in de CM-brochure 'Ziekenhuisopname'. Je vindt de brochure op www.cm.be/publicaties of in je CM-kantoor.



Tip: Neem contact op met CM voordat je de ziekenhuisfactuur betaalt. Wij kijken je factuur voor je na en helpen je als iets niet zou kloppen.



Eerste hulp bij ziekenhuisopname

Kies je voor een ziekenhuisbevalling en heb je vragen over je ziekenhuisverblijf, je factuur of voor- en nazorg? CM beantwoordt alle vragen voor, tijdens of na je verblijf in de materniteit.



www.cm.be/hospitalisatie



hospitalisatie@cm.be



8915 Start je sms met 'HOSPI'



078 159 158

Vroedvrouw

De vroedvrouw die je thuis zal begeleiden tijdens je zwangerschap en tijdens en/of na de bevalling is ofwel verbonden aan een kraamcentrum of werkt zelfstandig.

De prestaties geleverd door de geconventioneerde zelfstandige vroedvrouwen worden volledig terugbetaald. Je hebt recht op:

- maximaal twaalf prenatale zittingen;
- verloskundige zittingen;
- toezicht en hulp tijdens de bevalling;
- maximaal twaalf bezoeken na de bevalling om de pas bevallen moeder en baby te verzorgen of om advies te geven (bijvoorbeeld over borstvoeding, mits motivering);
- eventueel nog drie bijkomende bezoeken (mits motivatie door de vroedvrouw).

Voor niet-geconventioneerde vroedvrouwen wordt de terugbetaling van het wettelijke honorarium met 25 % verminderd. Deze vroedvrouwen kunnen bovenop het wettelijk honorarium nog een supplement aanrekenen, wat de kostprijs van de bevalling nog hoger maakt. Je vindt de lijst met vroedvrouwen die actief zijn in de thuiszorg terug via www.vroedvrouwen.be.



Tip: Via www.cm.be/zorgverleners kun je zelf opzoeken of je vroedvrouw geconventioneerd is.

CM-verzekeringen

CM-Hospitaalplan

De kosten voor een ziekenhuisopname kunnen behoorlijk oplopen. Een goede hospitalisatieverzekering zoals CM-Hospitaalplan is geen overbodige luxe.

De voordelen:

- CM-Hospitaalplan houdt rekening met de hoogte van je ziekenhuisfactuur en betaalt er een groot deel van terug.
- Er zijn specifieke waarborgen, zoals voor kosten voor en na je ziekenhuisopname of thuisbevalling.
- Erg voordelig: je sluit al aan vanaf 4,22 euro per maand.
- Voordelige aansluitingsvoorwaarden bij geboorte en adoptie:
 - onmiddellijke aansluiting vanaf de geboorte- of adoptiedatum, zonder wachttijd of medische vragenlijst;
 - kinderen die ten laste staan bij een gerechtigde die is aangesloten bij CM-Hospitaalplan, zijn tot en met het tweede kalenderjaar na hun geboorte gratis aangesloten.

CM-MediKo Plan

Je gezondheid - en die van je gezinsleden - is het allerbelangrijkste. Met CM-MediKo Plan bescherm je je extra tegen hoge kosten zonder hospitalisatie. Deze verzekering komt tussen voor 75 % van het wettelijk remgeld. Per verzekerde is er een franchise van 30 euro per jaar op deze waarborg. Bovendien kun je ook voor tandzorg, hoorapparaten, oogzorg, reisvaccins, voedings- en dieetadvies en bevalling rekenen op tegemoetkomingen.

Als je CM-Hospitaalplan combineert met CM-MediKo Plan ben je optimaal beschermd binnen en buiten het ziekenhuis én je krijgt 5 % korting op je premie van CM-Hospitaalplan.

Meer weten of aansluiten?

- Surf naar www.cm.be/verzekeringen.
- Bel naar 078 151 151.
- Maak een afspraak in een CM-kantoor via www.cm.be/afspraken.



Tip: Wist je dat je via www.cm.be/mijncm kunt aansluiten bij een CM-verzekering, je verzekeringsgegevens kunt raadplegen en aangifte van je hospitalisatie kunt doen?



Aangeboden door de MOB Verzekeringen CM Vlaanderen, verzekeringsonderneming met maatschappelijke zetel te Brussel en toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' te beoefenen. Ondernemingsnummer 0851.601.503. Bij betwisting gelden enkel de algemene voorwaarden. Je vindt deze op www.cm.be/verzekeringen.

Na de geboorte

Kraamzorg

Na de geboorte kan er ook thuis heel wat medische hulp en ondersteuning worden geboden om jonge ouders en eventueel broertjes of zusjes goed te helpen wennen aan de nieuwe situatie. Zo kan iedereen met de nodige rust en tijd alle vragen oplossen en naar een nieuw evenwicht zoeken.

Kraamzorg door een kraamverzorgende

Kraamverzorgenden werken gezinsondersteunend. Zij staan in voor de niet-medische hulp voor de moeder en haar baby, staan hen bij met praktische tips en zorgen voor de opvang van de andere kinderen. Ze ondersteunen het gezin door het opnemen van de dagelijkse huishoudelijke taken als koken, wassen en strijken. Kraamverzorgenden zijn altijd verbonden aan een dienst voor gezinszorg en hebben een bijkomende specifieke opleiding in de kraamzorg genoten.

Kostprijs?

De kostprijs voor kraamzorg is wettelijk vastgelegd en wordt door alle diensten gezinszorg op dezelfde wijze berekend en toegepast. Je gezinssamenstelling en maandelijks gezinsinkomen bepalen de uurbijdrage.

Kraamhulp door een vroedvrouw

De vroedvrouw die je al tijdens de zwangerschap hebt leren kennen, is de ideale persoon om je ook na de bevalling verder op te volgen. Uiteraard kun je ook een vroedvrouw boeken als je er voor de bevalling nog geen had. Er wordt aangeraden om na een verkort ziekenhuisverblijf binnen de 24 uur thuis een vroedvrouw te

zien. Zij kan de verdere zorg voor de moeder en haar baby opnemen, begeleiding bieden bij bijvoorbeeld borstvoedingsproblemen en de hiel-priktest uitvoeren ...

Bij deze postnatale begeleiding is een goede communicatie en samenwerking met de huisarts en/of de gynaecoloog erg belangrijk. Maak op voorhand afspraken met je arts zodat deze communicatie vlot verloopt.

Kostprijs?

De meeste vroedvrouwen zijn geconventioneerd en werken aan het officiële tarief (zonder ereloon-supplementen). In dat geval is er geen kost voor de patiënt. Verplaatsingskosten mogen extra worden aangerekend maar dat gebeurt niet door iedereen.

Wie?

Een vroedvrouw kun je gemakkelijk vinden op www.vroedvrouwen.be.

Wanneer je begeleiding zoekt bij borstvoedingsproblemen kun je je laten begeleiden door een lactatiekundige.



Tip: Via www.cm.be/zorgverleners kun je zelf opzoeken of je vroedvrouw geconventioneerd is en dus de officiële tarieven aanrekent.

Borstvoedingsverlof

Blijf je na de periode van de moederschapsrust thuis om borstvoeding te geven, dan zijn er twee mogelijkheden:

- Je mag je normale werk omwille van borstvoeding niet hervatten. Je ontvangt voor die periode van werkverwijdering een vervangingsinkomen van het ziekenfonds. De werkgever bezorgt je een attest voor je ziekenfonds.

- Je beslist na overleg met je werkgever om thuis te blijven om je kind borstvoeding te geven.

Er kan een bijkomend borstvoedingsverlof toegestaan worden voor een maximumduur van vijf maanden vanaf de dag van de bevalling. Voor die periode ontvang je van het ziekenfonds geen vervangingsinkomen. Om met de ziekteverzekering in regel te blijven, kun je:

- ofwel toetreden tot de 'voortgezette verzekering' als je je rechten op ziekte-uitkeringen en gezondheidszorg wilt behouden;
- ofwel kiezen om je als persoon ten laste van je partner te laten inschrijven. Dat geeft je het behoud van recht op gezondheidszorg;
- ofwel, als het om een korte periode gaat, gebruikmaken van je uitlooptrecht. In dat geval behoud je je rechten op gezondheidszorg.

Neem hiervoor contact op met je CM-kantoor. Je ontvangt er de nodige formulieren en informatie.

Borstvoedingspauze

Werkneemsters in de privésector hebben recht op borstvoedingspauzes. Tijdens die pauze kan de moeder haar kind borstvoeding geven of melk afkolven.

Wie vier uur per dag werkt, mag een half uur pauze nemen. Wie minstens zeven en een half uur werkt, heeft recht op één uur (of twee keer een halfuur).

De pauzes kunnen opgenomen worden tot negen maanden na de geboorte van het kind. Het ziekenfonds betaalt een uitkering voor de



onderbrekingen die 82 % van het onbegrensd bruto-uurloon bedraagt. Een bedrijfsvoorheffing van 11,11 % wordt ingehouden op die uitkering.

De werkneemster moet aan haar werkgever het bewijs leveren dat ze borstvoeding geeft. Ze kan dat doen met een attest van een consultatiebureau voor zuigelingen of met een medisch getuigschrift. Dat bewijs moet elke maand opnieuw voorgelegd worden aan de werkgever.

De werkgever moet op zijn beurt iedere maand een verklaring afleveren. Een deel van de verklaring wordt ook door de moeder ingevuld en zij moet die verklaring maandelijks aan haar ziekenfonds bezorgen.

Geboorteverlof

Vanaf 1 januari 2023 kan bij de geboorte van een kind de vader of de meemouder twintig dagen verlof opnemen bij zijn werkgever. Deze twintig dagen verlof moeten opgenomen worden binnen een periode van vier maanden vanaf de geboortedatum. Het is niet verplicht deze dagen achter elkaar op te nemen.

Het recht op het geboorteverlof wordt bepaald via een voorarrangeregeling:

- Wanneer de wettelijke afstamming gekend is, kan het geboorteverlof enkel en alleen door de persoon die vermeld is op de geboorteakte opgenomen worden.
- Wanneer punt één niet van toepassing is, kan het geboorteverlof opgenomen worden door de persoon die wettelijk samenwoont met de moeder van het kind. Op voorwaarde dat er een verklaring van wettelijk samenwonen is afgelegd bij de gemeente.
- Wanneer geen enkel van vorige punten van toepassing zijn, kan het geboorteverlof opgenomen worden door de persoon die minstens drie jaar voorafgaand aan de geboorte van het kind samenwoont met de moeder van het kind.

Hoe vraag je geboorteverlof aan?

Het geboorteverlof moet aangevraagd worden bij de werkgever.

Als het geboorteverlof gevraagd wordt door de persoon die op de geboorteakte vermeld is, moet hij/zij bij deze aanvraag een kopie van het uittreksel van de geboorteakte van het kind toevoegen.

Wordt het geboorteverlof door een andere persoon gevraagd? Dan moeten ook volgende documenten toegevoegd worden:

- een uittreksel uit het bevolkingsregister;

- een verklaring op erewoord, ondertekend door moeder en meemouder, waarin wordt bevestigd:
 - dat de beide partners wettelijk samenwonen, op het adres waar het kind zijn hoofdverblijfplaats heeft OF samenwonen gedurende minstens drie onafgebroken jaren voorafgaand aan de geboorte, op het adres waar het kind zijn hoofdverblijfplaats heeft;
 - dat de in de wet vermelde rangorde-regeling wordt gerespecteerd aangezien de meemouder de enige persoon is die voldoet aan de wettelijke voorwaarden om het recht op geboorteverlof op te nemen.

De eerste drie dagen blijft het loon behouden. Voor de overige dagen ontvang je, na het geboorteverlof, een uitkering van je ziekenfonds. Deze bedraagt 82 % van het begrensd brutoloon. Op de uitkering wordt een bedrijfsvoorheffing van 11,11 % ingehouden.

Om in aanmerking te komen voor de uitkering van je ziekenfonds, moet je als werknemer wel aan de verzekeringsvoorwaarden voor moederschapsuitkeringen voldoen.

Verloop van de aanvraag

Je kunt het aanvraagformulier downloaden via www.cm.be of vragen in een CM-kantoor in je buurt. Na je aanvraag krijg je een inlichtingenblad. Dit bezorg je ingevuld terug op het einde van je geboorteverlof.

Je werkgever krijgt de vraag naar je loongegevens rechtstreeks van het ziekenfonds. CM zal je altijd laten weten bij welke werkgever ze de gegevens heeft opgevraagd. Zo kun je controleren of ze correct zijn.

Geboorteverlof in combinatie met adoptieverlof

Wanneer je, als meeouder, beslist om ook adoptieverlof op te nemen, zal dit adoptieverlof verminderd worden met:

- één week wanneer er 1 tot 5 dagen geboorteverlof opgenomen werd;
- twee weken wanneer er 6 tot 10 dagen geboorteverlof opgenomen werd;
- drie weken wanneer er 11 tot 15 dagen geboorteverlof werd opgenomen.
- vier weken wanneer er 16 tot 20 dagen geboorteverlof werd opgenomen.

Vervangende moederschapsrust

De mogelijkheid bestaat om een gedeelte van de moederschapsrust om te zetten in een vervangende moederschapsrust. Als de moederschapsrust wegens hospitalisatie van de moeder wordt omgezet in vervangende moederschapsrust, behoudt de moeder haar uitkering.

Bij hospitalisatie van de moeder en als het kind na zeven dagen ontslagen wordt uit de materniteit, kan de vervangende moederschapsrust aanvragen en dat ten vroegste vanaf de achtste dag na de bevalling. De duur van de vervangende moederschapsrust is gelijk aan het gedeelte van de postnatale rust dat de moeder niet heeft opgenomen. Die eindigt bij het ontslag van de moeder uit het ziekenhuis of als de aanvrager zelf beslist om voortijdig het verlof te beëindigen of bij afloop van het tijdvak van postnatale rust dat er nog overbleef.

Bij het overlijden van de moeder kan de vervangende moederschapsrust aanvragen op de dag na het overlijden. De duur is afhankelijk van het gedeelte van de postnatale rust die de moeder op het ogenblik van haar overlijden al opgenomen had.

Om aanspraak te maken op de vervangende

moederschapsrust moet de aanvrager aan de verzekeringsvoorwaarden voldoen om aanspraak te kunnen maken als loontrekkende.

Wanneer de moeder een zelfstandige is, kan er alleen een vervangende moederschapsrust zijn bij het overlijden van de moeder. Deze vervangende moederschapsrust wordt toegekend aan de persoon die het kind opvangt na het overlijden van de moeder én op voorwaarde dat deze persoon ook zelfstandige is. Dit verlof wordt toegekend voor het resterende gedeelte van de moederschapsrust die de moeder, door haar overlijden, niet heeft kunnen opnemen.

Adoptieverlof

De werknemer kan maximaal zes weken adoptieverlof opnemen, wanneer zij/hij een minderjarig kind adopteert. Voor een kind met een handicap wordt deze maximumduur verdubbeld. Bij gelijktijdige adoptie van meerdere kinderen worden er twee weken extra adoptieverlof toegekend. Om aanspraak te maken op het adoptieverlof moet het aanvragen binnen de twee maanden volgend op de inschrijving van het kind als deel uitmakend van het gezin van de werknemer in het bevolkingsregister of in het vreemdelingenregister van de gemeente waar hij woont. In geval van interlandelijke adoptie kan het adoptieverlof al starten voor de datum van inschrijving op voorwaarde dat dit verlof gebruikt wordt om het kind af te halen in het land van oorsprong (te bewijzen door de bevoegde autoriteit). Ook zelfstandigen kunnen aanspraak maken op adoptieverlof.

Bijzonderheden

Het adoptieverlof moet opgenomen worden tijdens een aaneengesloten periode. Als de werknemer ervoor kiest om niet het toegestane maximumaantal weken adoptieverlof op te

nemen, moet het verlof minstens een week of een veelvoud van een week bedragen.

Sinds 1 januari 2023 kan één van beide adoptieouders of beide ouders samen, drie weken extra adoptieverlof nemen.

De eerste drie dagen van het adoptieverlof ontvangt de gerechtigde loon van zijn werkgever. Voor de overige dagen van het adoptieverlof zullen uitkeringen betaald worden door het ziekenfonds aan 82 % van het begrensd brutoloon en dat gedurende zes dagen per week.

De zelfstandige ontvangt een forfaitair bedrag van 579,57 euro (december 2022) voor elke volledige week van de periode van het adoptieverlof.

Op de uitkeringen, zowel voor de werknemer als voor de zelfstandige, wordt 11,11 % bedrijfsvoorheffingen ingehouden.

Wat te doen in de praktijk?

De werknemer die gebruik wilt maken van het recht op adoptieverlof moet zijn werkgever ten minste één maand vóór de opname van het verlof schriftelijk op de hoogte brengen. Wanneer het adoptieverlof ingaat moet de

werknemer aan de werkgever de documenten bezorgen ter staving van de adoptie die het recht op adoptieverlof doet ontstaan.

Bij het ziekenfonds dient de werknemer eveneens een aanvraag in om aanspraak te kunnen maken op de uitkeringen in het kader van adoptieverlof.

Een bewijsstuk van de inschrijving van het kind in het bevolkingsregister moet, samen met de aanvraag, bezorgd worden aan het ziekenfonds. Bij handicap zal ook een bewijs bezorgd moeten worden aan het ziekenfonds.

Indien het adoptieverlof gebruikt wordt om het kind af te halen in het buitenland (en dus nog niet ingeschreven is in het bevolkingsregister), moet een bewijs toegevoegd worden dat dit verlof besteed werd aan de daadwerkelijke opvang van het kind.

Ook de zelfstandige dient bij zijn ziekenfonds een aanvraag in om aanspraak te kunnen maken op uitkeringen in het kader van adoptieverlof. Een aanvraagformulier krijg je bij het ziekenfonds. Daarbij moeten dezelfde bewijsstukken geleverd worden als bij werknemers.



Pleegouderverlof

In het kader van langdurige pleegzorg heeft de werknemer die een kind in zijn gezin onthaalt en de zorg ervoor opneemt, recht op zes weken pleegouderverlof. Eén van de pleegouders of beide ouders samen, kunnen drie extra weken pleegouderverlof opnemen. De uitkeringen van het pleegouderverlof zijn identiek aan die van het adoptieverlof. Het pleegouderverlof moet starten binnen het jaar na inschrijving van het kind als deel uitmakend van het gezin van de werknemer in het bevolkingsregister of in het vreemdelingenregister van de gemeente waar hij zijn verblijfplaats heeft. Langdurige pleegzorg is pleegzorg waarvan bij aanvang duidelijk is dat het kind voor minstens zes maanden bij dezelfde pleegouders zal verblijven. Pleegouders die sinds 1 januari 2019 nieuwe, langdurige pleegzorg opstarten van een kindje jonger dan twee jaar krijgen van CM een babygeschenk (zie pagina 23).

Ouderschapsverlof

Werknemers hebben recht op vier maanden ouderschapsverlof bij de geboorte van een kind. Zowel de vader als de moeder van het kind kunnen dat verlof opnemen om hun kind op te voeden. Die vier maanden kunnen in overleg met de werkgever ook opgenomen worden in gedeelten of met een vermindering van de arbeidsprestaties (50 % werken gedurende acht maanden, 80 % gedurende twintig maanden of 90 % gedurende veertig maanden).

Het ouderschapsverlof moet gestart worden voordat het kind 12 jaar is. Dat geldt ook bij adoptie. Wanneer je ouderschapsverlof aanvraagt, moet je minstens twaalf maanden anciënniteit hebben bij de betrokken werkgever. Zowel voltijdse als deeltijdse werknemers kunnen het ouderschapsverlof

aanvragen.

Een voltijdse werknemer die zijn arbeidsovereenkomst volledig onderbreekt, krijgt van de RVA een uitkering per maand van 940,26 euro (brutobedrag) (augustus 2020).

Voor kinderen geboren of geadopteerd voor 8 maart 2012, krijgen vader en moeder slechts een uitkering voor drie maanden volledige onderbreking, zes maanden 50 %, vijftien maanden 80 % of dertig maanden 90 %.

Aangifte van geboorte

Op de burgerlijke stand van de gemeente

De moeder, de vader of beide samen moeten de geboorte aangeven op de burgerlijke stand van de plaats waar het kind geboren is binnen de vijftien dagen na de bevalling. Kinderen die doodgeboren worden na zes maanden zwangerschap moeten ook aangegeven worden.

Ook voor niet-gehuwde moeders volgt de wettelijke erkenning van het kind automatisch uit de vermelding van de naam van de moeder op de geboorteakte. De afstamming langs vaderszijde moet bij niet-huwelijk wel nog geregeld worden via een afzonderlijke erkenning die wordt opgemaakt door de burgerlijke stand of door een notaris.

Wat heb je nodig?

- het medisch attest van de arts of de kraam-inrichting;
- de identiteitskaart van de moeder;
- het trouwboekje als de ouders gehuwd zijn;
- de identiteitskaart van de aangever.

Bij de aangifte krijg je, naast een aantal afschriften van de geboorteakte, twee documenten mee. Het eerste is bestemd voor het Groeipakket, het tweede voor het ziekenfonds. Bezorg die documenten onmiddellijk. Ze

worden maar eenmaal uitgereikt door de burgerlijke stand, verlies ze dus niet. De burgerlijke stand brengt het gemeentebestuur van je woonplaats op de hoogte van de geboorteaangifte.

Daarna zal het gemeentebestuur je uitnodigen om de identiteitspapieren van je kind te komen ophalen. Voor alle inlichtingen kun je terecht bij de burgerlijke stand van de gemeente waar je kind geboren is.

Bij het ziekenfonds

Meld de geboorte van je kindje zo snel mogelijk aan CM. Dit kan online via www.cm.be/geboorteaangifte of maak een afspraak in het CM-kantoor via www.cm.be/afspraken. Bezorg hierbij de geboorteakte aan CM. Je kindje wordt dan als 'persoon ten laste' ingeschreven. Je ontvangt ook gele klevers op naam van je kindje.

Als beide ouders aangesloten zijn bij verschillende ziekenfondsen, vraag dan meer informatie in je CM-kantoor.



Tip: Je kunt je kindje gemakkelijk online inschrijven bij CM via www.cm.be/geboorteaangifte

Groeipakket (vroegere kinderbijslag)

Je krijgt maandelijks een basisbedrag voor je kind(eren) als financiële ondersteuning bij de opvoeding. Dit bedrag is hetzelfde voor elk kind geboren vanaf 2019 en bedraagt 173,20 euro. Kinderen geboren vóór 2019 krijgen de basisbedragen van de vroegere kinderbijslag.

Ontving je al het startbedrag voor je kind? Dan krijg je het basisbedrag automatisch. Kreeg je nog geen startbedrag, dan kun je het basisbedrag aanvragen bij een uitbetaler van het groeipakket (vb. KidsLife of Infino).

Voor meer informatie, maak een afspraak in je CM-kantoor of surf naar www.cm.be/skoebidoe.



CM-diensten en -voordelen

Je leven zit vol mooie momenten. Maar ook met uitdagingen en af en toe een beetje chaos. Met jonge kinderen in je leven is er nooit tijd te veel. CM Gezondheidsfonds is er voor jou. Met voordelen, diensten en tegemoetkomingen op jouw maat.

Skoebidoe

Ken jij Skoebidoe al? De kinderservice van CM biedt je alle info, vanaf je kinderwens tot de eerste schooldag. Je ontdekt er alles over de ontwikkeling van je kindje en de administratieve zaken die je in orde moet maken.

Word lid van de Skoebidoe-familie en krijg heel wat voordelen:

- Krijg handige tips over opvoeding en gezondheid.
- Maak notities over bijzondere momenten en upload je mooiste foto's.
- Ontvang elke maand een nieuwsbrief op maat van je kindje.
- Maak kans op leuke prijzen via onze wedstrijden.

Ontdek Skoebidoe op www.cm.be/skoebidoe. Like de Facebookpagina van Skoebidoe en blijf op de hoogte van alle acties, wedstrijden en kortingen.

Kortingen op maat

Op www.cm.be/skoebidoe-promoties vind je het hele jaar door leuke kortingen op maat van je kindje. Zo geniet je gedurende 2023 van een aantal straffe jaarpromoties. Ontdek er alvast enkele op de volgende pagina!

CM-zonneschermen

Wanneer je je kindje inschrijft bij CM, kun je twee handige CM-zonneschermen voor in de auto aanvragen.

Osteopathie

Met je baby naar de osteopaat? Dan geeft CM 10 euro tegemoetkoming per behandeling. Voor osteopathie en chiropraxie samen krijg je maximaal 50 euro per persoon per jaar.

CM-Babygeschenk

Elke ouder kiest bij geboorte, adoptie of perspectiefbiedende pleegzorg **één van deze geschenken**:

- een premie van 130 euro per ouder;
- een waardebon van 180 euro per ouder geldig op het volledige assortiment* Baby en Kind bij DreamLand en Dreambaby. Ook geldig op luiers en melkvoeding (uitgezonderd zuigelingenvoeding) in de Dreambaby-winkels.

Meer informatie en voorwaarden via www.cm.be/geboorte.

* Met uitzondering van multimedia, gaming, geschenkaarten en betaalkaarten.

Samen met Dreambaby en DreamLand

Meld je aan op www.cm.be/skoebidoe, registreer je en geniet van talrijke promoties. Exclusief voor Skoebidoe-leden! Zo geniet je in 2023 een heel jaar lang van deze leuke promoties* bij Dreambaby en DreamLand:

Positionerings- en borstvoedingskussen

Gebruik het kussen van Dreambee zowel tijdens de zwangerschap als extra steun, als na de geboorte om je baby borst- of flesvoeding te geven.

Waskussen

Het witte waskussen van Bébé-jou is de ideale basic om je kindje te verluieren en hem goed af te drogen na zijn badje.

Fietsstoel

Neem je kleine spruit veilig mee op jullie volgende fietstochtje met de Body Guard-fietsstoel. Het fietsstoeltje is gemakkelijk te bevestigen achteraan op het fietsframe.

Loopfiets



De Scoot and Ride-loopfiets is uniek in z'n soort. Het is het ideale eerste (loop-)fietsje voor je baby dat je later gemakkelijk omvormt tot een leuke step. Praktisch!

Eetstoel

Met deze trendy eetstoel van Quax zit je kindje mee aan de eettafel of het kookeiland, zo vertoeft hij steeds in jouw gezelschap!



Plaspotje

Geen gedoe meer met zakjes of luiers dankzij de My Carry Potty! Gewoon even stoppen, plasje doen, deksel dicht en je bent weer onderweg! Het speciale design zorgt ervoor dat, zelfs wanneer er een plasje is gedaan in het potje, je het dicht kan doen en zo mee kan nemen.



Neem regelmatig een kijkje op www.cm.be/skoebidoe-promoties en ontdek ook de tijdelijke promoties.

* Geldig zolang de voorraad strekt. Niet cumuleerbaar met andere acties.

Samen met Goed thuiszorgwinkel

Babymateriaal ontlenen

Goed thuiszorgwinkel heeft heel wat in huis voor je baby. Zo hoef jij niet alles te kopen. Leen aan voordelig ledentarium je baby-weegschaal, aerosoltoestel en afkolfapparaat. Je vindt een Goed thuiszorgwinkel in je buurt via www.goed.be.

Bedplassen

Als CM-lid ontvang je een tegemoetkoming tot 30 % bij aankoop van een Oopsie Heroes Plus-plaswekker en bij aankoop van sensorbroekjes met urine-alarm.

Kinderen met extra zorg

Iedere ouder wenst het beste voor zijn kind en hoopt dat het zonder zorgen mag opgroeien. Soms beslist het lot anders en sta je voor heel andere uitdagingen. De zorg voor je kind verloopt niet zoals je had verwacht. De adviseurs woon-aanpassing, orthopedisten, bandagisten en mobiliteitsverstrekkers van Goed thuiszorgwinkel zijn een goede partner voor ouders en hun kind met extra zorg. Bij hen kun je terecht voor algemene informatie en advies. Ze helpen jou en je kind graag bij de keuze van de meest geschikte verzorgingsmaterialen en hulpmiddelen.

Voor de mama's

Ook voor de mama's heeft Goed thuiszorgwinkel heel wat te bieden. Steunkousen, buikgordel, verzorgingsproducten, bekkenbodemkegeltjes, verbandjes en wasbare broekjes bij druppelverlies ... Vraag advies bij de experts van Goed thuiszorgwinkel voor ondersteuning op maat.

Je geniet er als CM-lid van een CM-voordeelprijs.

Psychologische zorg

Je geestelijke gezondheid is net zo belangrijk als je lichamelijke gezondheid. Daarom voorziet CM een tegemoetkoming tot 24 sessies bij een klinisch psycholoog, een klinisch orthopedagoog, een klinisch seksuoloog of een psychotherapeut.

- Jongeren krijgen tot 720 euro terug bij 24 sessies (tot 1.080 euro met VT)
- Volwassenen krijgen tot 240 euro terug bij 24 sessies (tot 360 euro met VT)

Rookstopmiddelen

Roken en zwangerschap gaan niet samen. Wil je stoppen met roken? Laat je dan begeleiden door een tabakoloog. Je krijgt van CM, bij het volgen van een rookstopbehandeling, een tegemoetkoming tot 50 euro bij de aankoop van rookstopmiddelen zoals pleisters, tabletten, kauwgom, een inhaler ...

Kraamhulp

In die eerste weken is een beetje extra hulp in huis geen overbodige luxe. CM geeft een tegemoetkoming van vijf euro per gepresteerd uur kraamzorg door een erkende dienst voor gezinszorg. De tegemoetkoming geldt voor 30 uur kraamzorg per kind en per ouder die bij CM is aangesloten. Zo kan je CM-voordeel oplopen tot 300 euro als beide ouders CM-lid zijn.

Thuisoppas zieke kinderen

Is jouw kind ziek en heb je geen opvang? Dan kun je bij CM een beroep doen op een betrouwbare oppas aan een voordelig tarief.

Oppas bij kinderen met een beperking of chronische aandoening

Met de dienst Thuisoppas bij kinderen met een beperking of chronische aandoening kunnen ook ouders van langdurig zieke kinderen of kinderen met een handicap even uitblazen.

Remgeld kinderen

Bij een bezoek aan de dokter betalen we 75 % van de remgelden voor doktershonoraria terug. Kinderen met verhoogde tegemoetkoming krijgen het volledige remgeld terugbetaald.

Sessie babymassage

Door een rustgevende massage laat je je kind ontspannen en creëer je een warme band met je baby. Een prima remedie tegen huiluurtjes, darmkrampjes en slapeloze momenten. Schrijf in voor een gratis sessie babymassage georganiseerd door CM in samenwerking met Wiegwijs.

Peuters in actie

Bewegen en spelen zijn belangrijk voor de ontwikkeling van je kindje. Daarom krijg je van CM een gratis workshop 'Peuters in actie' cadeau.

Intersoc

Samen met heel het gezin op vakantie? Dat kan met Intersoc. Zomer én winter organiseren ze gezinsvakanties in heel Europa. Ben je zwanger? Dan reis je aan de helft van de prijs naar alle Intersoc-hotels. Eén adres: www.intersoc.be

CM-verzekeringen

Gratis CM-hospitalisatieverzekering

Als je kindje op jouw lidboekje staat en jij aangesloten bent bij een hospitalisatieverzekering van CM (CM-Hospitaalplan, CM-Hospitaalfix of CM-Hospitaalfix Extra) dan kun je je kind ook aansluiten en is het tot en met het tweede kalenderjaar na geboortjaar vrijgesteld van premiebetaling.

CM-MediKo Plan

Je moet niet altijd in het ziekenhuis belanden om voor hoge medische kosten te staan. Een bezoek aan de pediater, enkele beurten bij de kine, blokjes, een bril of contactlenzen ... Met CM-MediKo Plan bescherm je je gezin tegen hoge medische kosten. Meer info: www.cm.be/verzekeringen.

Aangeboden door de MOB Verzekeringen CM Vlaanderen, verzekeringsonderneming met maatschappelijke zetel te Brussel en toegelaten onder codenummer 150/01 om de tak 2 'ziekte' te beoefenen. Ondernemingsnummer 0851.601.503. Bij betwisting gelden enkel de algemene voorwaarden. Je vindt deze op www.cm.be/verzekeringen.



Ontdek ook onze andere voordelen op maat van jonge gezinnen

- Tot 5 euro per dag voor **bos-, zee- en sneeuwklassen, kampen** van een jeugdvereniging en sportkampen en 2,50 euro per dag voor **speelpleinwerking**. Dit voordeel kan gecombineerd worden tot 100 euro per kalenderjaar.
- **CM-sportvoordeel**: tot 15 euro per persoon per jaar voor lidmaatschap bij een sportvereniging of deelname aan een jog- of zweminitiatie.
- **Massembre**: tegemoetkoming van 25 euro per overnachting. Ideaal voor jonge gezinnen en families die er een weekend tussenuit willen. Meer info: www.massembre.be.
- Je kroost beleeft fantastische tijden met **Kazou**, de CM-jeugdvakanties. Als CM-lid krijg je tot 25 euro korting per nacht. We zijn er ook voor kinderen en jongeren met een beperking. Als CM-lid krijg je tot 40 euro korting per nacht op de JOMBA-vakanties. Meer info? www.kazou.be.
- **Brillen en contactlenzen**: kinderen en jongeren t.e.m. 18 jaar krijgen een tegemoetkoming tot 50 euro per kalenderjaar bij de aankoop van een bril of contactlenzen. Voor volwassenen is dit tot 40 euro per kalenderjaar.
- **CM-tandvoordeel**: Als CM-lid krijg je een tegemoetkoming tot 1.050 euro voor orthodontie bij kinderen én tot 1.050 euro voor tandprothesen.
- Gaat iemand van je gezin naar de **logopedist**? Dan krijg je een tegemoetkoming tot 10 euro per sessie (15 euro met VT). Met een maximum van:
 - 40 sessies voor jongeren tot en met 18 jaar;
 - 10 sessies voor volwassenen.
- Je wil graag gezonder leven. Met meer levenskwaliteit. Maar hoe begin je eraan? De **CM-gezondheidsconsulent** zet samen met jou doelen uit en zet je op weg om die op een goede manier te behalen.
- CM organiseert heel wat **infosessies en webinars** op maat van jonge gezinnen. Een overzicht van het uitgebreid aanbod vind je op www.cm.be/agenda.

Meer info en voorwaarden:
www.cm.be/voordelen

Klachtenprocedure

Heb je een klacht? Laat het ons weten. Met jouw reactie verbeteren we immers onze service. Je kunt jouw klacht bezorgen via:

- het online klachtenformulier op www.cm.be/klachten;
- telefonisch of via e-mail (zie contactgegevens op www.cm.be/contact);
- een consulent in één van onze CM-kantoren;
- per brief via de CM-brievenbus, met het klachtenformulier.

Deze brochure heeft een informatieve waarde. Voor een gedetailleerde omschrijving van de rechten en plichten van de leden en van het ziekenfonds zijn enkel de statuten rechtsgeldig. Voordelen geldig van 1 januari 2023 tot 31 december 2023. Onder voorbehoud van goedkeuring door de Controledienst voor de ziekenfondsen.

V.U.: Bart De Ruysscher, Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel

© CM - januari 2023

Ben je nog geen lid?

- Surf naar www.cm.be
- Maak een afspraak in het CM-kantoor in je buurt via www.cm.be/afspraken.



CM. Jouw gezondheidsfonds.