

# Check-list des démarches du futur parent en emploi

## AVANT OU EN DÉBUT DE GROSSESSE

- ✓ Annoncez votre grossesse ou votre souhait de grossesse au **Service de santé au travail de l'Unifr**. Les conditions dans lesquelles vous travaillez pourront à nouveau être évaluées, plus spécifiquement dans l'optique de la **protection de la femme enceinte** (ergonomie, pénibilité, hygiène du travail, etc).

## DÉMARCHES PENDANT LA GROSSESSE

### INFORMEZ VOTRE HIÉRARCHIE

- ✓ Clarifiez la **suite des rapports de travail** en vue de la reprise ou non de votre activité. Ce rendez-vous est aussi l'occasion de discuter d'une **adaptation du taux d'activité**, si celle-ci est souhaitée par la future maman ou le futur papa, qu'elle soit temporaire ou non. Le cas échéant, cette requête doit être adressée par votre supérieur-e hiérarchique au Service du personnel avant le début du congé maternité.
- ✓ Échangez sur les possibilités d'un **horaire flexible de travail**.
- ✓ Avertissez votre hiérarchie si des **mesures de protection de la femme enceinte** devront être prochainement appliquées.
- ✓ La **répartition et la priorité des tâches** de votre cahier des charges peuvent être revues, diminuées, voire reportées et/ou assignées temporairement à un-e collègue.
- ✓ Informez-vous éventuellement sur les demandes de **congés non payés**.
- ✓ Demandez comment se passera le **remplacement** pendant votre absence.
- ✓ **Pour les pères** : si vous connaissez la date du terme, **planifiez** déjà votre congé paternité. Pour rappel, le droit au congé paternité est de 14 indemnités journalières, et peut être pris en 1 fois ou fractionné.
- ✓ Selon votre **situation personnelle**, profitez de l'occasion pour vous informer, poser des questions et exprimer vos craintes ou vos souhaits.

### SI VOUS ÊTES AU FNS EN TANT QUE :

- ✓ **Doctorant-e ou post-doctorant-e**, vérifiez votre éligibilité à l'aide financière « **Flexibility Grant** ».
- ✓ Bénéficiaire d'une bourse « **Postdoc.Mobility** » ou autre, vérifiez la possibilité de demander une prolongation de bourse (avec mention de congé maternité et d'éventuels congés non payés) ou une prolongation du projet.
- ✓ **Jeune chercheuse**, vérifiez votre éligibilité au « **Subside Égalité** ».

## DÉMARCHES PRIVÉES

### ASSURANCES

- ✓ Informez-vous, pendant la grossesse, sur la manière dont **sera assuré votre enfant** après sa naissance.
  - Vous avez le libre choix de la caisse-maladie qui assurera votre enfant ; enfants et parents ne doivent pas forcément être assurés auprès de la même caisse.
  - Pour que votre enfant soit couvert-e dès sa naissance, souscrivez, après comparaison des offres, une **assurance maladie prénatale**.
  - Pensez à y ajouter des **assurances complémentaires**, à conclure avant la naissance de l'enfant.
  - N'oubliez pas d'inclure une **assurance accident**, car l'enfant n'est pas assuré automatiquement en cas d'accident.

## ORGANISATION

- ✓ Cherchez un-e **pédiatre** avant la naissance.
- ✓ Cherchez, si nécessaire, une place en crèche, un-e accueillant-e en milieu familial, ou tout autre **moyen de garde**.
- ✓ Prévoyez une **aide au ménage**, si nécessaire.
- ✓ Après la naissance, **planifiez l'allaitement** / les stocks de lait maternel.
- ✓ Informez-vous sur les **salles d'allaitement** de votre lieu de travail, et organisez ou planifiez déjà votre allaitement en vue de la reprise de votre activité.

## ÉQUIPEMENT ET BESOINS DE L'ENFANT

- ✓ Établissez votre propre **liste de l'équipement** et des nécessités pour accueillir votre ou vos enfants.
- ✓ Préparez et **optimisez votre domicile** pour en augmenter la sécurité, mais aussi pour votre propre confort ainsi que pour votre propre organisation. Un enfant grandit vite, il vaut mieux **anticiper** : barrières de sécurité, fermais ou loquets de sécurité pour bébé, protections d'angles et de rebords, aménagement de sa chambre, table à langer, etc.

## FINANCES

- ✓ Vérifiez votre éligibilité aux **subsidés de la caisse-maladie**.
- ✓ Vérifiez votre éligibilité aux **prestations complémentaires cantonales familiales**.
- ✓ De manière générale, les **communes aident les parents** dans le coût d'élimination des couches, soit en fournissant gratuitement un certain nombre de sacs à ordures, soit, dans les cas de taxes au poids, en chargeant un montant sur votre carte poubelle, correspondant à un nombre de litres défini. **Renseignez-vous auprès de votre commune pour connaître ces prestations !**

## DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- ✓ Renseignez-vous sur le fonctionnement des allocations familiales, des allocations de naissance et d'employeur-se et **préparez les documents** qu'il sera nécessaire de fournir à la caisse de compensation compétente, ou à votre employeur-se.
- ✓ Si non marié-e, demandez la **reconnaissance de paternité ainsi que du droit de garde du père** auprès de l'office de l'état civil du lieu de naissance. Le père biologique peut reconnaître son enfant dépourvu-e de filiation à n'importe quel moment, et ce **déjà avant la naissance**.
- ✓ Le cas échéant, renseignez-vous sur la reconnaissance du père **dans son pays d'origine**.
- ✓ **À la naissance de l'enfant**, celle-ci ou celui-ci doit être annoncé-e à l'office de l'état civil du lieu de naissance dans les 3 jours à compter de l'accouchement. En règle générale, les hôpitaux ou les maisons de naissance se chargent de cette formalité.
- ✓ Après la naissance, vous recevez un **acte de naissance** dont vous aurez besoin pour remise à tous les services officiels, et à votre employeur-se pour les demandes d'allocations familiales.

## APRÈS LA NAISSANCE

- ✓ Annoncez la bonne nouvelle au **Service du personnel**, ou bien aux ressources humaines si votre contrat est établi auprès d'une institution comme le FNS (si vous êtes à l'Unifr, vous recevrez le détail de votre droit au congé maternité, paternité ou d'adoption par courriel), et **demandez les allocations familiales**, l'allocation de naissance ou d'adoption, et l'allocation d'employeur-se.
- ✓ **Pour les pères** : prenez votre congé paternité **dans les 6 mois** suivant la naissance de l'enfant.

*Téléchargeable sur la plateforme « famille » de l'Unifr > futurs parents*