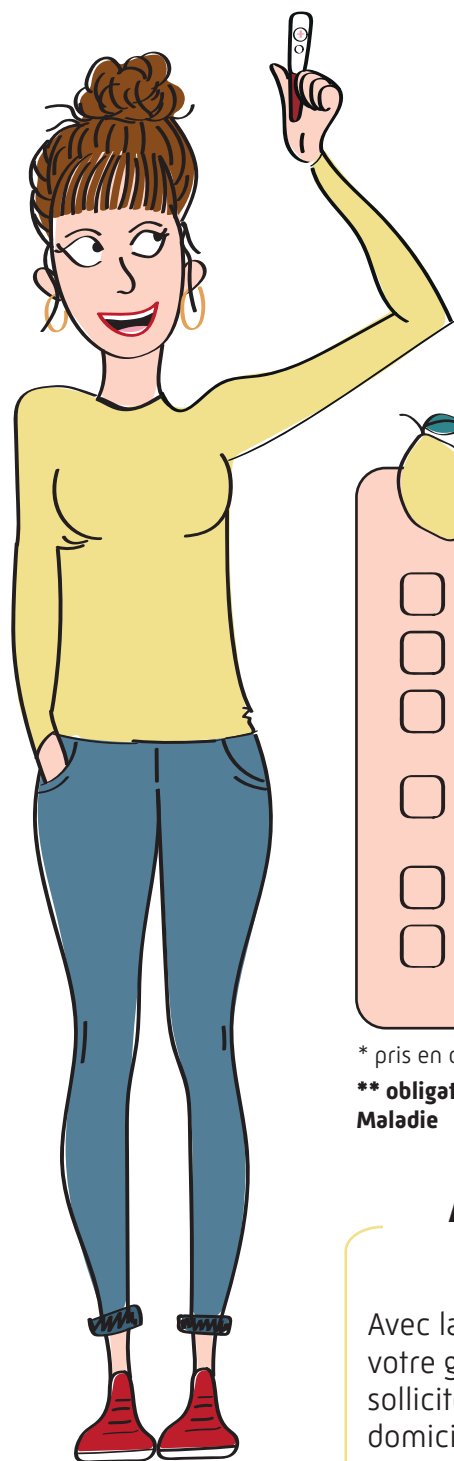


♥ Mémo : en attendant bébé



1^{er} trimestre

- Prendre rendez-vous avec un médecin, sage-femme ou gynécologue pour confirmer la grossesse.



Sur le compte Ameli, vous pouvez accéder à la rubrique «j'attends un enfant» dans l'espace prévention.

3 mois

- 1^{er} examen prénatal** : ___ / ___ / ___ .
- 1^{ère} échographie* : ___ / ___ / ___ .
- Bilan pré-natal de prévention avec une sage-femme ou PMI [alimentation, tabac...] : ___ / ___ / ___ .
- Déclarer la grossesse auprès de la CAF et la CPAM : en ligne via le professionnel de santé ou par courrier.
- Mettre à jour la carte Vitale : en pharmacie ou en accueil CPAM.**
- Informer de la grossesse : la mutuelle, les employeurs pour connaître les droits conventionnels, ou Pôle Emploi.



* pris en charge à 70 %

** obligatoire et pris en charge à 100 % dans les limites des tarifs de remboursements de l'Assurance Maladie

Aide de la CAF ?

Avec la CAF, dès le début de votre grossesse, vous pouvez solliciter un service d'aide à domicile référencé CAF.
Contactez votre CAF pour en savoir plus.



Vous rencontrez des difficultés pendant la grossesse ou suite à la naissance (maladie, hospitalisation de l'enfant...) ?
Des aides ou des droits peuvent vous être accordés. Renseignez-vous auprès de votre CAF et CPAM.

Avec mon Espace Santé, toutes vos données de santé sont stockées au même endroit de manière sécurisée. Vous avez la possibilité d'enregistrer vos informations et documents sur votre espace.
Rendez-vous sur monespace.sante.fr



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Mémo : en attendant bébé

2^{ème} trimestre



4 mois

- 2^{ème} examen prénatal** : ___/___/___ .
- Entretien prénatal précoce** : ___/___/___ .
- Prendre un rendez-vous pour un examen bucco-dentaire M'T Dents***.
- Se renseigner sur les modes de garde auprès du Relais Petite Enfance et sur monenfant.fr
- Se renseigner auprès des maternités : inscription, frais, projet de naissance...
- Se renseigner sur les conditions pour bénéficier du congé maternité et paternité sur ameli.fr (dates, indemnisation...).
- Vous n'êtes pas allocataire ? Demander la prime à la naissance sur le site caf.fr



5 mois

- 3^{ème} examen prénatal** : ___/___/___ .
- 2^{ème} échographie* : ___/___/___ .
- Faire une pré-inscription pour le mode de garde choisi.
- Selon votre situation, vérifier les droits au congé parental (servicepublic.fr) et au complément de ressources versé par la CAF (PreParE) sur le site caf.fr.



Pour préparer l'arrivée de bébé, la Protection maternelle et infantile (PMI) peut aussi vous accompagner. Retrouvez les coordonnées de la PMI la plus proche sur service-public.fr



6 mois

- 4^{ème} examen prénatal** : ___/___/___ .
- Programmer les 7 séances de préparation à l'accouchement*.
- Mettre à jour la carte Vitale : prise en charge à 100% de toutes les dépenses de santé.**
- Possibilité d'effectuer en mairie une déclaration de reconnaissance anticipée pour le père [concerne les parents non mariés ou pacsés].

* pris en charge à 70 %

** obligatoire et pris en charge à 100% dans les limites des tarifs de remboursements de l'Assurance Maladie

*** pris en charge à 100 %



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Mémo : en attendant bébé

3^{ème} trimestre



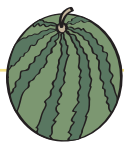
7 mois

- 5^{ème} examen prénatal** : ___/___/___.
- 1^{ère} séance de préparation à l'accouchement* : ___/___/___.
- Possibilité de bénéficier de services d'aide à domicile pris en charge sous conditions par la CAF ou par la mutuelle (structures privées).
- Vous êtes salarié avec une activité CESU, une personne en situation de chômage, un travailleur indépendant, un professionnel libéral et/ou professionnel de santé, rapprochez-vous de votre CPAM, pour une étude de vos droits au congé maternité ou paternité.



8 mois

- 6^{ème} examen prénatal** : ___/___/___.
- 3^{ème} échographie* : ___/___/___.
- Rendez-vous avec l'anesthésiste** : ___/___/___.
- Préparer la valise pour la maternité

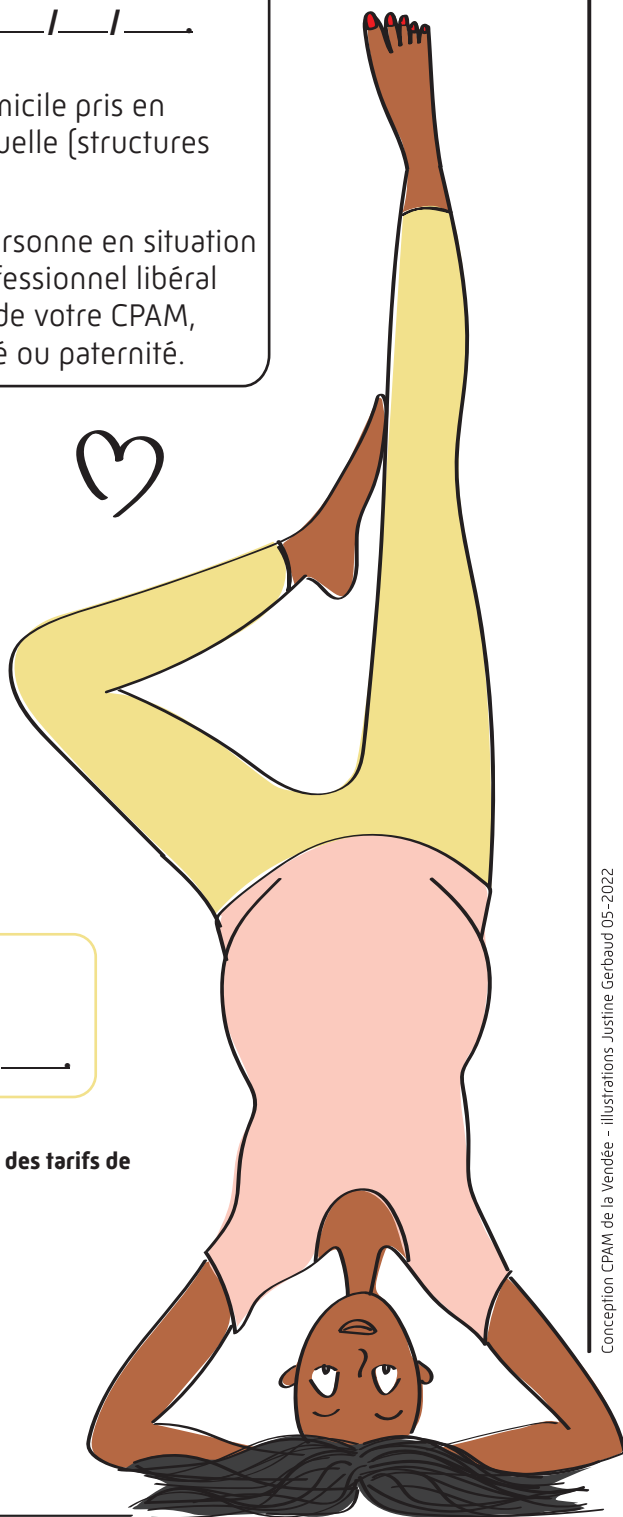


9 mois

- 7^{ème} examen prénatal** : ___/___/___.

* pris en charge à 100 %

** obligatoire et pris en charge à 100% dans les limites des tarifs de remboursements de l'Assurance Maladie



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

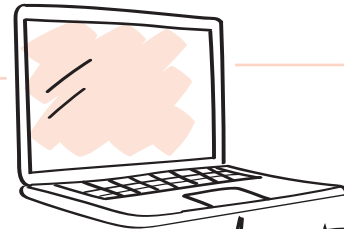
Mémo : bébé est arrivé

Important

Naissance de bébé



- 2 séances de suivi postnatal avec un médecin généraliste ou une sage-femme, entre le 7^{ème} jour et la 14^{ème} semaine après l'accouchement***
- Déclarer la naissance à l'état civil, puis en ligne à la CPAM, la CAF et à la mutuelle**
- Rattacher l'enfant sur le(s) carte(s) Vitale (service en ligne) et les mettre à jour
- Prendre rapidement les premiers rendez-vous pour les examens de santé de l'enfant**
- Entretien postnatal précoce, 4 à 8 semaines après l'accouchement, avec un médecin généraliste ou une sage-femme*** ou en PMI**
- Planifier les séances de rééducation périnéale et abdominale*
- Examen médical postnatal, 6 à 8 semaines après l'accouchement, avec un médecin généraliste ou une sage-femme****
- Demander la Prestation d'accueil du jeune enfant (Paje) auprès de la CAF selon votre situation : Cmg pour le mode de garde, PrePare pour le congé parental
- Déclarer la naissance aux impôts et ajuster le taux du prélèvement si besoin.
- ... et profiter de bébé !



Les sites utiles

- > caf.fr
- > ameli.fr
- > monenfant.fr
- > mesdroits sociaux.gouv.fr
- > service-public.fr

* pris en charge à 100 % jusqu'au 12^{ème} jour après la naissance puis à 70 %

** obligatoire et pris en charge à 100%

*** obligatoire et pris en charge à 70%



Téléchargez l'application « 1000 premiers jours », le compagnon numérique pour suivre les étapes du projet de parentalité jusqu'aux 2 ans de votre enfant.



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

