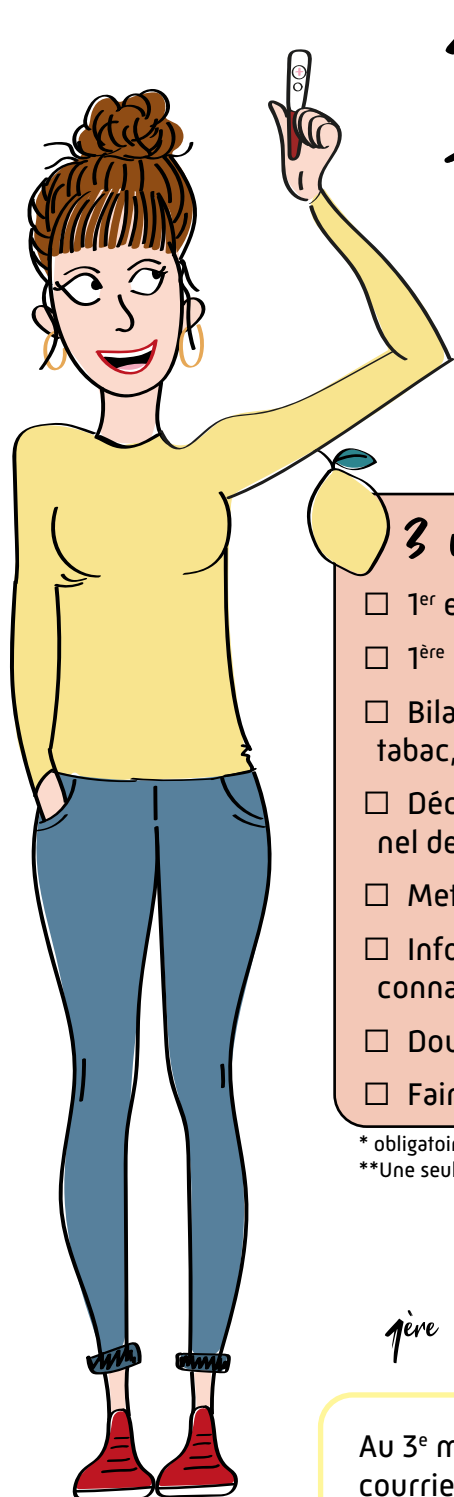


♥ Mémo : en attendant bébé



1^{er} trimestre



- Prendre rendez-vous avec un médecin, sage-femme ou gynécologue (**hospitalier, libérale ou Protection Maternelle et infantile PMI**) pour confirmer la grossesse.

3 mois

- 1^{er} examen prénatal* : __/__/__.
- 1^{ère} échographie : __/__/__.
- Bilan pré-natal de prévention avec une sage-femme (alimentation, tabac, environnement...) : __/__/__.
- Déclarer la grossesse auprès de la CCSS : en ligne via le professionnel de santé ou par courrier**.
- Mettre à jour la carte Vitale : en pharmacie ou chez votre médecin.
- Informer de la grossesse : la mutuelle, les employeurs pour connaître les droits conventionnels, ou Pôle Emploi.
- Double vérification de son groupe sanguin.
- Faire un point sur ses vaccinations

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

** Une seule adresse CCSS de la Lozère Quartier des Carmes 48006 Mende CEDEX.

1^{ère} grossesse ?

Au 3^e mois, vous recevrez un courrier de la CCSS vous proposant un rendez-vous avec un travailleur social pour faire le point sur vos droits, les services proches de chez vous, et échanger sur le rôle de parent.



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.

Prenez rendez-vous avec la CCSS sur ameli.fr ou caf.fr

Vous ne pouvez pas vous déplacer un rendez-vous téléphonique peut vous être proposé.

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*.
- Se renseigner sur les modes de garde, relais petite enfance (RPE), aides et simulation du coût sur monenfant.fr.
- Se renseigner auprès des maternités : inscription, frais, projet de naissance... (liste à consulter sur ameli.fr)
- 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 : __/__/__.
- 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.
- Confirmer son inscription à la maternité de votre choix.



Astuce



Pour préparer l'arrivée de bébé, la **Protection maternelle et infantile** (PMI) peut accompagner tous les futurs parents y compris si vous avez déjà un suivi médical. Retrouvez toutes les informations sur lozere.fr ou par téléphone Direction enfance famille (PMI) au 04.66.49.42.11



6 mois

- 4^{ème} examen prénatal** : __/__/__.
- Programmer les 7 séances de préparation à l'accouchement*.
- Mettre à jour la carte Vitale en pharmacie ou chez votre médecin: prise en charge à 100% de toutes les dépenses de santé.
- Possibilité d'effectuer en mairie une déclaration de reconnaissance anticipée pour le co-parent (concerne les parents non mariés ou pacsés).

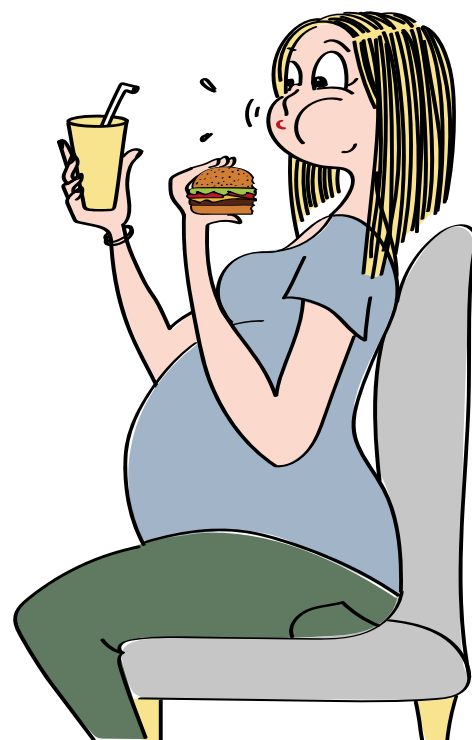
*pris en charge à 100%

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



Pour retrouver mois par mois mes rendez-vous, j'active, dès ma déclaration de grossesse, la rubrique «j'attends un enfant» de [l'espace prévention dans mon compte ameli](http://l'espace prevention dans mon compte ameli)

ameli.fr



Mémo : en attendant bébé

3^{ème} trimestre



- 5^{ème} examen prénatal** :
- Se renseigner sur ameli.fr sur les pièces justificatives à envoyer à la CCSS pour bénéficier du congé maternité (en fonction de votre activité : les salariés avec une activité CESU, les personnes en situation de chômage, les travailleurs indépendants, professions libérales et professionnels de santé).

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



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



- 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

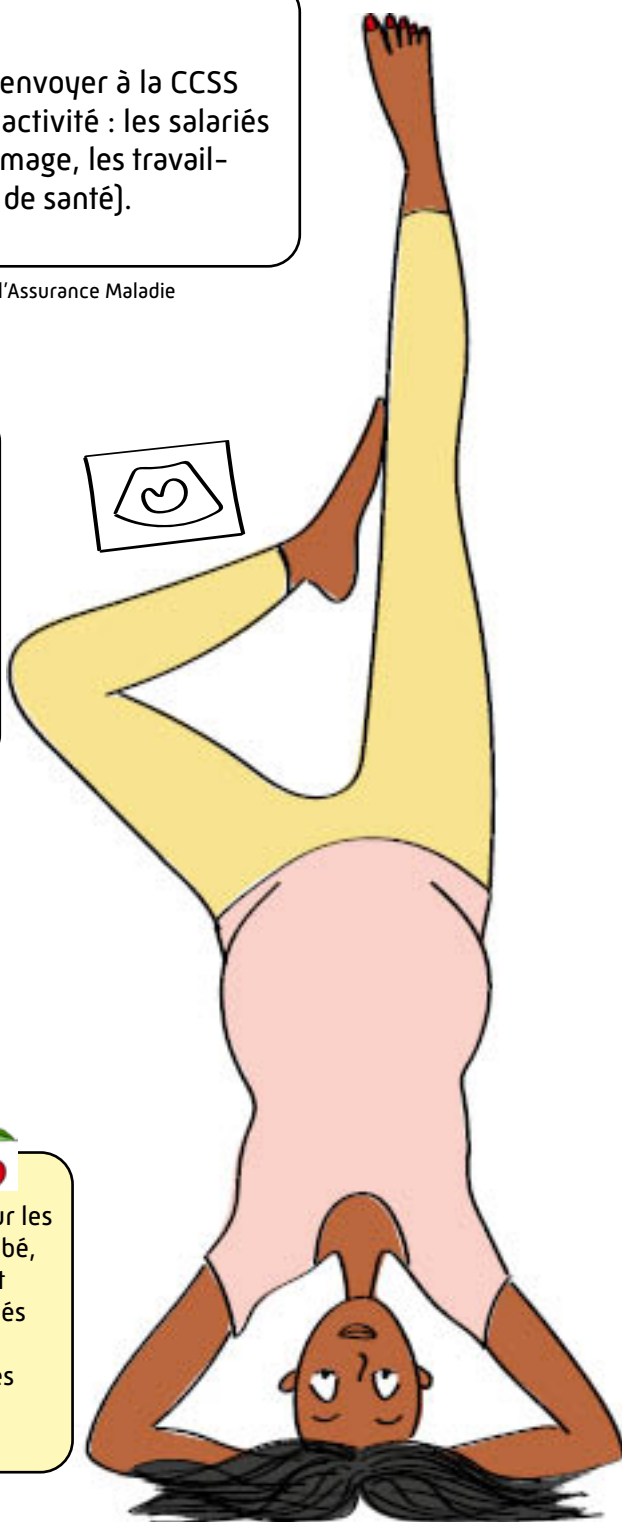
Lieu Accueil Enfants Parents (LAEP)

Le LAEP est un lieu convivial pour les petits et pour les grands ! On peut passer du bon temps avec son bébé, partager nos expériences avec d'autres parents, et futurs parents rencontrer des professionnels formés à l'écoute. Pour bébé, c'est l'occasion d'explorer un nouvel environnement et de jouer avec d'autres enfants.

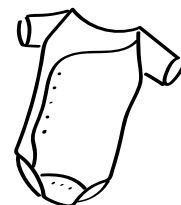
Pour plus d'information allez sur caf.fr



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 monespacesante.fr



Mémo : bébé est arrivé



Naissance de bébé

Déclarer la naissance de l'enfant à l'état civil, puis en ligne auprès de la [CPAM](#) et 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 (J+15 et 1 mois avec le pédiatre, votre médecin ou la PMI)**.
- 2 séances de suivi postnatal avec une sage-femme* : ___/___/___ et ___/___/___.
- Examen postnatal avec un médecin, sage-femme ou gynécologue** : ___/___/___.
- Planifier les séances de rééducation périnéale et abdominale selon la consultation post-natale*.
- Demander la [Prestation d'accueil du jeune enfant](#) (Paje) auprès de la CAF selon votre situation : Cmg pour le mode de garde, la [Prestation partagée d'éducation de l'enfant](#) (PrePare) pour le congé parental.
- Déclarer la naissance aux impôts et ajuster le taux du prélèvement si besoin.
- ... et profiter de bébé et prendre soin de vous !

* pris en charge à 100 %

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

monenfant.fr

Vous recherchez un mode de garde?

Assistantes maternelles, crèches, Maisons d'Assistants Maternels (MAM), vous pouvez vous adresser au [Relais Petite Enfance](#) (RPE) de Lozère et consulter le site [monenfant.fr](#)

Allaitement ? contraception ?

Ne restez pas seule, consultez votre **médecin ou sage-femme**
Sites utiles

[La Leche League France](#)
[Centre de santé sexuelle Lozère](#)
[Questionsexualite](#)
tetees-et-compagnie@riseup.net



Les sites utiles

- [ccss-lozère](#)
- [caf.fr](#)
- [ameli.fr](#)
- [monenfant.fr](#)
- [1000-premierjours.fr](#)
- [mesdroits sociaux.gouv.fr](#)
- [service-public.fr](#)
- [naitreetgrandir.over-blog.org](#)
- [contelicot.fr](#)
- [arretonslesviolences.gouv.fr](#)
- [maman-blues.fr](#)



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

Consultez le guide « J'accompagne les premiers pas de mon enfant sur [ameli.fr](#) »

