

# Mémo : Parcours naissance

## 2<sup>ème</sup> trimestre



4 mois

2<sup>ème</sup> examen prénatal\*\*

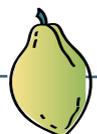
[Entretien prénatal précoce](#)\*\*

Prendre un rendez-vous pour un [examen bucco-dentaire M'T Dents](#)\*.

Se renseigner auprès des maternités : inscription, frais, projet de naissance...

Se renseigner sur les conditions pour bénéficier du congé [maternité](#), [paternité](#) et [d'accueil de l'enfant](#) sur [ameli.fr](#) (dates, indemnisation...).

Vérifier la mise à jour du [dossier Caf](#) pour le calcul de vos droits.



5 mois

3<sup>ème</sup> examen prénatal\*\*

2<sup>ème</sup> échographie\*\*\*



6 mois

4<sup>ème</sup> examen prénatal\*\*

Programmer les 7 [séances de préparation](#) à la naissance et à la parentalité\*.

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 100 %

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

\*\*\* prise en charge à 70 %

## Hygiène de vie et alimentation



Soigner son [hygiène de vie](#) est particulièrement important.

Protéger votre enfant : cessez toute consommation de tabac, d'alcool et de drogues. Parlez-en à votre médecin ou votre sage-femme.

Adopter une [alimentation équilibrée](#) en privilégiant certains aliments apportera vitamines et nutriments indispensables au bébé.

En cas de doutes ou de questionnement, n'hésitez pas à contacter la PMI de votre secteur.

Se renseigner sur les modes d'accueil



[monenfant.fr](#)

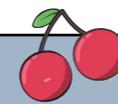
[relaispetiteenfance68.fr](#)

[alsace.eu](#)



À noter

Le [réseau parents 68](#) propose des actions collectives pour rencontrer d'autres parents et échanger avec des professionnels sur vos questionnements



Grossesse multiple ?

Vous pouvez prendre contact auprès de l'association [jumeaux et plus 68](#).

