

Mémo : Parcours naissance

3^{ème} trimestre



7 mois

5^{ème} examen prénatal**

Si vous rencontrez des difficultés pendant ou après la grossesse vous pouvez bénéficier de service d'aide à domicile.

Envoyer les pièces justificatives à la Cnam pour bénéficier du congé maternité (concerne les salariés avec une activité CESU, les personnes en situation de chômage, les travailleurs indépendants, professions libérales et professionnels de santé).

Versement de la [prime à la naissance](#) par la Caf



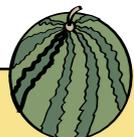
8 mois

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



Astuce

Congé de maternité, paternité et d'accueil de l'enfant :

[estimez vos droits en quelques clics](#)

[Carnet de maternité](#) pour les femmes cheffes d'entreprise

[Carnet de maternité](#) pour les conjointes collaboratrices

[Carnet de maternité](#) pour les praticiens ou auxiliaires médicaux conventionnés (PAMC)



À noter

Si vous souhaitez réduire ou cesser votre activité en prenant un [congé parental](#), pensez à anticiper vos démarches.



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.

Anxiété, baby-blues, dépression : n'hésitez pas à en parler aux professionnels qui vous accompagnent.

Grossesse et activité physique

En l'absence de contre-indication médicale, maintenez une activité physique régulière et adaptée. C'est bon pour votre santé et celle du futur bébé.

