

# M É M O EN ATTENDANT BÉBÉ

1<sup>ER</sup> TRIMESTRE

1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup>  
mois

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

3<sup>e</sup>  
mois

- 1<sup>er</sup> examen prénatal\* : ..... / ..... / .....
- 1<sup>re</sup> échographie : ..... / ..... / .....
- Bilan prénatal 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



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 votre CPAM.



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

Sur le compte caf.fr, vous pouvez accéder à la rubrique « profil » et transmettre le certificat médical prénatal rubrique « Démarches à transmettre »

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

### 4<sup>e</sup> mois

- 2<sup>e</sup> examen prénatal\* :  
..... / ..... / .....
- Entretien prénatal précoce\* :  
..... / ..... / .....
- Prendre un rendez-vous pour un examen bucco-dentaire M<sup>T</sup> dents :  
..... / ..... / .....
- Se renseigner sur les modes de garde auprès du relais petite enfance
- Se renseigner auprès des maternités : inscription, frais, projet de naissance...
- Vous n'êtes pas allocataire ? Demander la prime à la naissance sur le site [caf.fr](http://caf.fr)
- Se renseigner sur les conditions pour bénéficier du congé maternité et paternité sur [ameli.fr](http://ameli.fr) (dates, indemnisation...)

### 5<sup>e</sup> mois

- 3<sup>e</sup> examen prénatal\* :  
..... / ..... / .....
- 2<sup>e</sup> échographie :  
..... / ..... / .....
- Faire une pré-inscription pour le mode de garde choisi
- Selon votre situation, vérifier les droits au congé parental ([servicepublic.fr](http://servicepublic.fr)) et au complément de ressources versé par la Caf (PreParE) sur le site [caf.fr](http://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 [valdoise.fr](http://valdoise.fr)

### 6<sup>e</sup> mois

- 4<sup>e</sup> 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)
- Prendre contact avec une sage-femme pour préparer votre sortie de maternité

# M É M O EN ATTENDANT BÉBÉ

3<sup>E</sup> TRIMESTRE

7<sup>e</sup>  
mois

- 5<sup>e</sup> examen prénatal\* : ..... / ..... / .....
- Possibilité de bénéficier de services d'aide à domicile pris en charge sous conditions par la Caf (ADMR, ADAMAD) ou par la mutuelle (structures privées)
- Contacter le médecin (généraliste ou pédiatre) qui suivra votre bébé



8<sup>e</sup>  
mois

- 6<sup>e</sup> examen prénatal\* : ..... / ..... / .....
- 3<sup>e</sup> échographie\* : ..... / ..... / .....
- Rendez-vous avec l'anesthésiste\* : ..... / ..... / .....
- Préparer la valise pour la maternité



9<sup>e</sup>  
mois

- 7<sup>e</sup> examen prénatal\* : ..... / ..... / .....

## Les sites utiles

- monenfant.fr
- mesdroits sociaux.gouv.fr
- service-public.fr
- reaap.fr
- rpvo.org
- 1000-premiers-jours.fr



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

# M É M O EN ATTENDANT BÉBÉ

## APRÈS L'ACCOUCHEMENT

**BÉBÉ**  
est né

- Déclarer la naissance de l'enfant à l'état civil, puis en ligne auprès de la CPAM, de 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\*
- 2 séances de suivi postnatal avec une sage-femme\*\* : ..... / ..... / ..... et ..... / ..... / .....
- Examen postnatal avec un médecin, une sage-femme ou gynécologue\* : ..... / ..... / .....
- Entretien postnatal précoce\*\* : ..... / ..... / .....
- Planifier les séances de rééducation périnéale et/ou abdominale\*
- 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
- ... vous reposer et profiter de bébé !



Si vous ne vous sentez pas bien, n'attendez pas pour demander de l'aide. Exprimez vos difficultés à votre conjoint et aux professionnels de santé qui vous accompagnent.



**ameli.fr**

Page locale du Val-d'Oise

Rubrique Santé > Devenir parent

Retrouvez les démarches à faire pendant votre grossesse

**Et caf.fr**

Page locale du Val-d'Oise

Rubrique vie personnelle

Retrouvez les aides et les dispositifs complémentaires de la Caisse d'allocations familiales du Val-d'Oise



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

\*\*pris en charge à 70 %