

M É M O EN ATTENDANT BÉBÉ

1^{ER} TRIMESTRE

1^{er} et 2^e
mois

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

3^e
mois

- 1^{er} examen prénatal* : / /
- 1^{re} 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^e mois

- 2^e 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
- 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
- Se renseigner sur les conditions pour bénéficier du congé maternité et paternité sur ameli.fr (dates, indemnisation...)

5^e mois

- 3^e examen prénatal* :
..... / /
- 2^e 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 valdoise.fr

6^e mois

- 4^e 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^E TRIMESTRE

7^e
mois

- 5^e 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^e
mois

- 6^e examen prénatal* : / /
- 3^e échographie* : / /
- Rendez-vous avec l'anesthésiste* : / /
- Préparer la valise pour la maternité

9^e
mois

- 7^e examen prénatal* : / /

Les sites utiles

- monenfant.fr
- mesdroits sociaux.gouv.fr
- service-public.fr
- reaaap.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 %