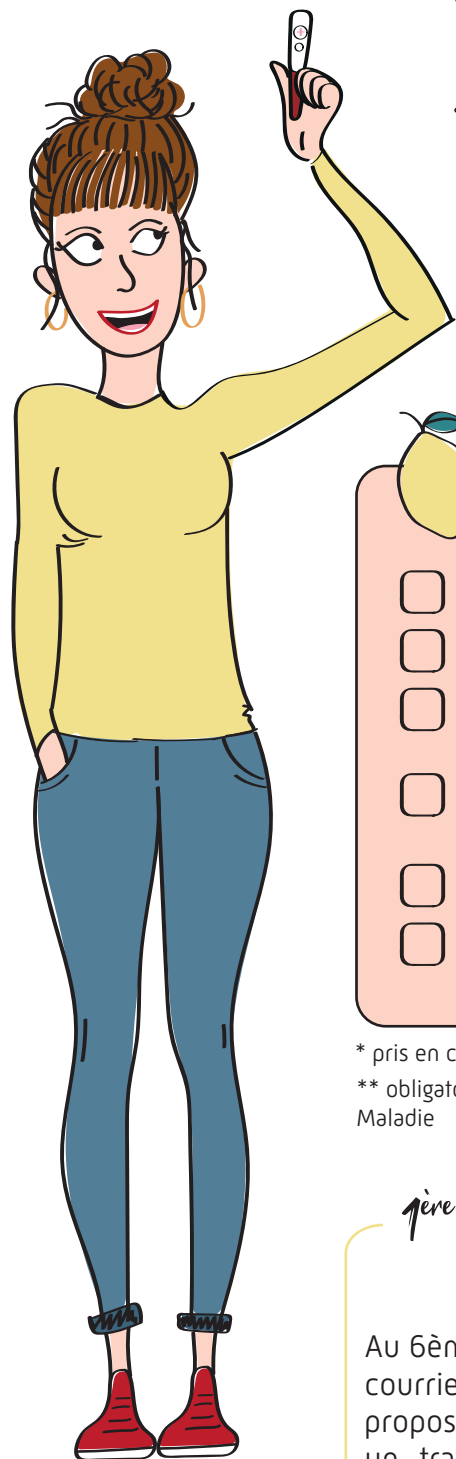


♥ Mémo : en attendant bébé

1^{er} trimestre



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



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



3 mois

- ☐ 1^{er} examen prénatal** : ____/____/____.
- ☐ 1^{ère} échographie : ____/____/____.
- ☐ Bilan pré-natal 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.



* pris en charge à 100 %

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

1^{ère} grossesse ?

Au 6^{ème} mois, vous recevrez un courrier/mail de la CAF vous proposant un rendez-vous avec un travailleur social CAF 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. Renseignez-vous auprès de votre CAF et CPAM.



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Essonne

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 monespace.sante.fr

♥ 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 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...
- ☐ 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



6 mois

- ☐ 4^{ème} 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].

* pris en charge à 100 %

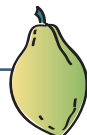
** obligatoire et pris en charge à 100% dans les limites des tarifs de remboursements de l'Assurance Maladie



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Essonne



5 mois

- ☐ 3^{ème} examen prénatal** : ____/____/____.
- ☐ 2^{ème} 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 service-public.fr



♥ Mémo : en attendant bébé

3^{ème} trimestre



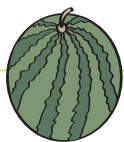
7 mois

- ☐ 5^{ème} 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).
- ☐ Envoyer les pièces justificatives à la CPAM pour bénéficier du congé maternité (concerne les salariés avec une activité CESH, les personnes en situation de chômage, les travailleurs indépendants, professions libérales et professionnels de santé).



8 mois

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

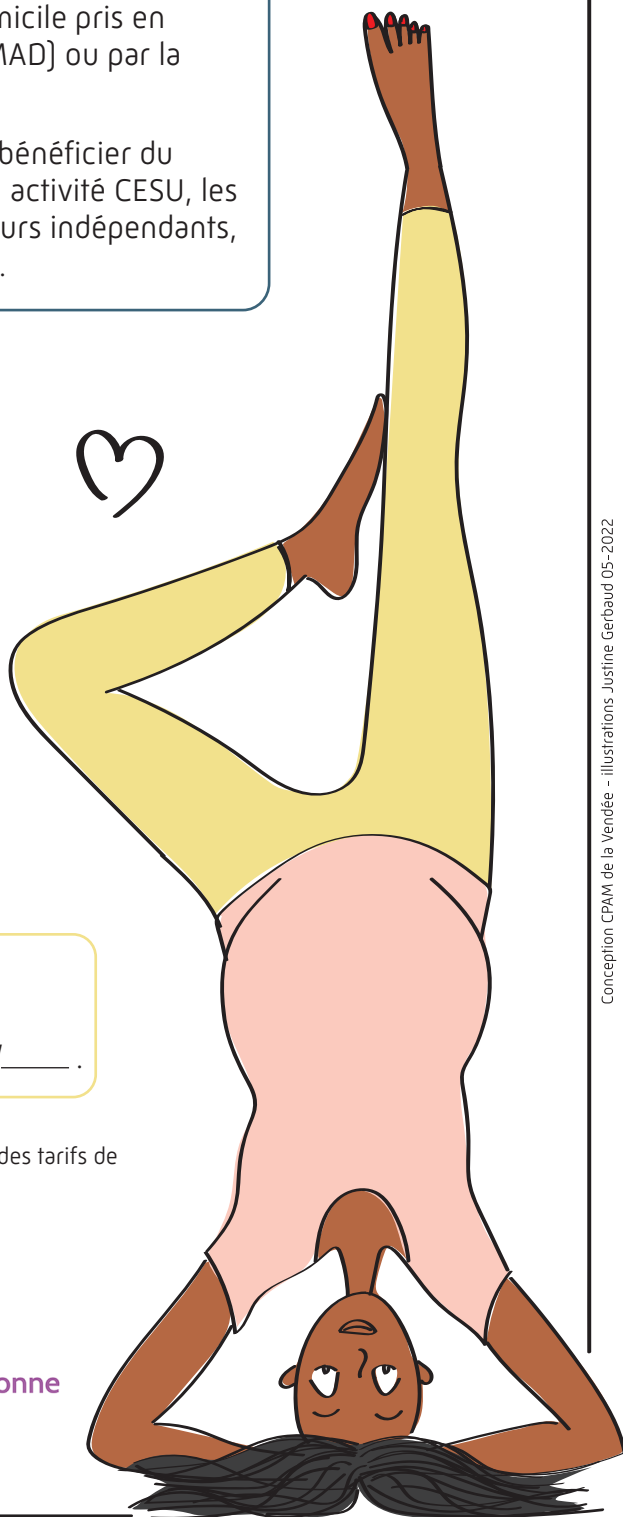


9 mois

- ☐ 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



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Essonne

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**.
- ☐ 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*.
- ☐ 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.
- ☐ ... et profiter de bébé !



Les sites utiles

- > caf.fr
- > ameli.fr
- > monenfant.fr
- > 1000-premiers-jours.fr
- > mesdroitssociaux.gouv.fr
- > service-public.fr



> De la grossesse à l'adolescence :

Le site du conseil départemental de l'Essonne propose une rubrique dédiée à tous les parents, de l'arrivée de l'enfant à l'adolescence.

* pris en charge à 100 %

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



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



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Essonne