



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

J'ARRIVE !

Santé, droits et démarches.
**Le guide des futurs parents
avant la naissance.**





Dans quelques mois, j'arrive...

Pour vous, parents, la naissance d'un enfant est un évènement unique ; sa santé et la vôtre, une priorité.

Que ce soit en matière de santé ou de droits et démarches, la période dans laquelle vous entrez peut soulever beaucoup de questions.

Du début de la grossesse jusqu'à l'arrivée de votre enfant et au-delà, il y a un certain nombre de rendez-vous médicaux, d'étapes et de démarches administratives à ne pas oublier.

Dans ce guide, vous retrouvez ces informations essentielles, utiles et pratiques à consulter à tout moment, pour que tout se déroule dans les meilleures conditions.

Suivi médical, examens et rendez-vous

Comment y voir plus clair ?

Dépenses de santé

Que faire pour une bonne prise en charge ?

Futurs parents au travail ou au chômage

Quels sont les droits et démarches à connaître ?

Bien-être et santé

Que faut-il savoir ?

Et dans la tête ?

Comment prendre soin de sa santé mentale ?

L'accouchement

Comment anticiper et bien s'organiser ?

Retour à la maison

Comment bien le préparer ?

Suivi médical, examens et rendez-vous. Comment y voir plus clair ?

Lorsqu'on attend un enfant, il y a certains rendez-vous médicaux à prévoir et des étapes clés à ne pas manquer.

Ce parcours permet de vérifier que tout va bien pour l'enfant à naître mais aussi pour vous, parents. Retrouvez ici les repères essentiels pour être parfaitement informés.



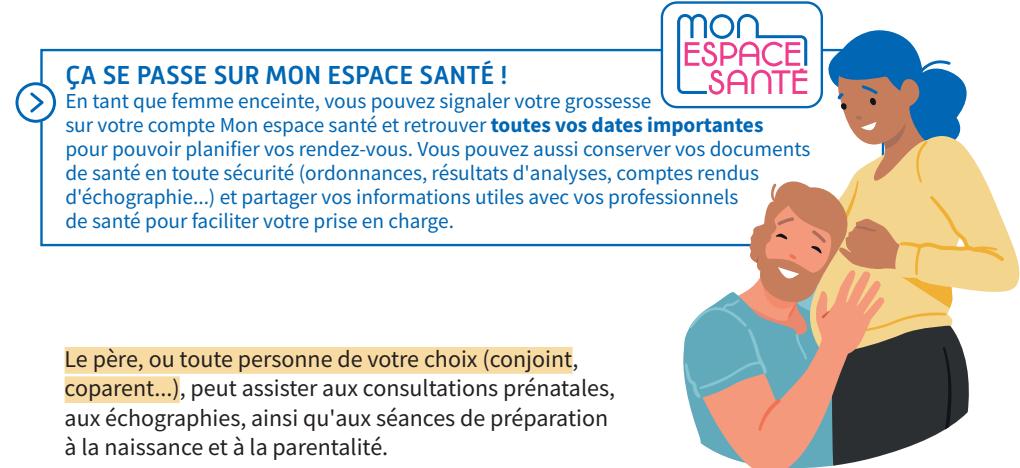
➤ Le Suivi de la grossesse, comment ça se passe ?

Un **suivi médical régulier** permet de se sentir en confiance, de comprendre ce qu'il se passe pour vous et votre enfant à naître, mais aussi de repérer d'éventuelles difficultés.

Examens prénataux, entretien prénatal précoce, échographies, préparation à l'accouchement, vaccinations, autant d'étapes à planifier avec les professionnels de santé que vous aurez choisis.

➤ **ÇA SE PASSE SUR MON ESPACE SANTÉ !**
En tant que femme enceinte, vous pouvez signaler votre grossesse sur votre compte **Mon espace santé** et retrouver **toutes vos dates importantes** pour pouvoir planifier vos rendez-vous. Vous pouvez aussi conserver vos documents de santé en toute sécurité (ordonnances, résultats d'analyses, comptes rendus d'échographie...) et partager vos informations utiles avec vos professionnels de santé pour faciliter votre prise en charge.

Le père, ou toute personne de votre choix (conjoint, coparent...), peut assister aux consultations prénatales, aux échographies, ainsi qu'aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité.



Pour bien comprendre et pouvoir vous organiser, retrouvez les rendez-vous à prévoir à chaque étape de la grossesse dans ce **schéma récapitulatif**.

1^{ER} TRIMESTRE

2^E TRIMESTRE

3^E TRIMESTRE

3^E MOIS

4^E MOIS

5^E MOIS

6^E MOIS

7^E MOIS

8^E MOIS

9^E MOIS

7 EXAMENS PRÉNATAUX OBLIGATOIRES

Réalisées par une sage-femme, un médecin généraliste ou un gynécologue, ces consultations permettent d'examiner la femme enceinte et de suivre le bon déroulement de la grossesse en surveillant par exemple : la prise de poids, la tension artérielle, la croissance du bébé et son rythme cardiaque. C'est à cette occasion que sont prescrits les bilans biologiques (prise de sang), les échographies de grossesse à réaliser, et éventuellement les vaccins recommandés et les médicaments nécessaires.

En dehors de ces rendez-vous mensuels, au moindre doute (fièvre, douleurs...), contactez votre médecin traitant ou le professionnel de santé qui réalise le suivi de grossesse.

3 ÉCHOGRAPHIES

Les échographies sont des examens d'imagerie médicale indolores qui utilisent des ultrasons pour surveiller le développement du bébé. Elles doivent être effectuées à des dates précises et sont toutes importantes.

1^{RE} ÉCHOGRAPHIE

Confirme le terme de la grossesse et détermine le nombre d'embryons.

2^E ÉCHOGRAPHIE

Analyse la morphologie et vérifie la croissance du fœtus et le bon fonctionnement de tous les organes.



3^E ÉCHOGRAPHIE

Vérifie la croissance du fœtus, sa position pour l'accouchement et le bon développement des organes.

LES AUTRES RENDEZ-VOUS

BILAN PRÉNATAL DE PRÉVENTION

À faire dès la déclaration de grossesse, il permet de faire le point sur les habitudes de vie, les vaccinations et les offres de prévention pour la femme enceinte. Il permet aussi de s'informer sur l'alimentation, les risques infectieux, ou l'impact de l'environnement.



ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE OBLIGATOIRE

Réalisé par un médecin ou une sage-femme, ce rendez-vous peut être fait en présence des deux parents. Il permet de se préparer à l'arrivée de l'enfant en posant librement ses questions, et en exprimant ses inquiétudes ou ses attentes.

EXAMEN BUCCO-DENTAIRE

Pendant la grossesse, les dents et les gencives sont fragilisées, c'est pourquoi un RDV chez le chirurgien-dentiste est proposé entre le 1^{er} jour du 4^e mois de grossesse et jusqu'au dernier jour du 6^e mois après l'accouchement.

SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE ET À LA PARENTALITÉ

7 rendez-vous sont à planifier avec une sage-femme ou un médecin. Ils permettent de se préparer pour l'accouchement et l'accueil de l'enfant. Les sessions sont individuelles ou collectives, et concernent aussi bien les futures mères que les futurs pères ou coparents qui peuvent partager leurs questionnements.

POUR EN SAVOIR PLUS
sur le suivi de grossesse,
rendez-vous sur ameli.fr
ou scannez ce QR code :



► Les professionnels de santé et le suivi de la grossesse

La grossesse peut être suivie par une sage-femme ou un médecin (généraliste, gynécologue médical ou gynécologue-obstétricien).

Si elle présente des risques particuliers liés à une situation pathologique, comme une grossesse multiple, ou à des antécédents médicaux, le suivi régulier doit être assuré par le médecin ou gynécologue-obstétricien.

LE MÉDECIN TRAITANT

Il reste un **interlocuteur privilégié** et pourra en cas de besoin vous conseiller et vous orienter vers la sage-femme ou le gynécologue-obstétricien.



LE GYNÉCOLOGUE-OBSTÉTRICIEN est le médecin spécialiste qui assure notamment le suivi des grossesses présentant des risques et nécessitant un suivi médical particulier (par exemple : hypertension artérielle, diabète, grossesse multiple, menace d'accouchement prématuré).

PENSEZ À LA SAGE-FEMME RÉFÉRENTE !



Grâce à son expertise, la sage-femme référente est un repère tout au long de la grossesse. Parlez-en à la sage-femme qui réalise votre suivi, elle vous expliquera les démarches à effectuer.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code :



CARNET D'ADRESSES

► Trouvez les professionnels de santé qui vous accompagneront tout au long de la grossesse en consultant le service annuairesante.ameli.fr

Les ateliers futurs parents

Votre caisse d'assurance maladie ou votre Caf peuvent vous inviter à des **ateliers collectifs** :

> l'atelier "Droits & démarches"

proposé par votre caisse d'assurance maladie et votre Caf, permet de guider les futurs parents dans les informations administratives (prise en charge des examens, congés maternité et paternité, les aides complémentaires, etc.) ;

> l'atelier "Santé & prévention"

proposé par votre caisse d'assurance maladie, permet d'échanger avec des professionnels de santé sur le suivi médical, la préparation à la naissance et la santé de manière générale durant cette période.

C'est aussi une belle occasion pour les deux parents d'échanger avec d'autres personnes qui attendent également un enfant.

Pour participer, renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie ou de votre Caf.

► Où réaliser son suivi ?



EN CABINET, À L'HÔPITAL OU DANS UN CENTRE DE PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (PMI).

Au dernier trimestre, prenez contact avec l'équipe médicale qui effectuera l'accouchement.

► Et la santé du second parent ?

En tant que futur père, coparent ou partenaire, **vous pouvez bénéficier d'un bilan de santé complet** avant le 4^e mois de grossesse, entièrement pris en charge : point sur votre santé, prévention d'éventuels risques et préparation à accueillir votre enfant. Des analyses peuvent vous être prescrites (groupe sanguin, dépistage du VIH, des hépatites, de la syphilis, etc.), ainsi qu'une mise à jour de vos vaccins si nécessaire.

Vous êtes invité à participer à l'entretien prénatal précoce. Un temps d'échange essentiel avec un professionnel de santé pour : exprimer vos questions, mieux comprendre votre rôle, vous impliquer activement dès le début de la grossesse avec la future mère et tout préparer ensemble.



Dépenses de santé. Que faire pour une bonne prise en charge ?

Pour les femmes enceintes, les dépenses de santé sont prises en charge à 100 % à partir du 1^{er} jour du 6^e mois de la grossesse et jusqu'à 12 jours après l'accouchement.

Pour cela, il est essentiel de mettre à jour votre carte Vitale dans une pharmacie ou votre caisse primaire d'assurance maladie.



Dès le début de la grossesse, l'Assurance Maladie prend en charge à 100 % les examens et les consultations obligatoires prévus dans le suivi de la grossesse (examens prénataux, entretien prénatal précoce et la consultation avec l'anesthésiste) y compris les examens biologiques complémentaires de l'autre parent.

Les examens recommandés (bilan prénatal de prévention, échographies) sont remboursés à hauteur de 70 %. A partir du 6^e mois, tous les examens et consultations sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

L'examen buccodentaire est pris en charge à 100 %, même avant le 6^e mois.

EXPLOREZ LE DISPOSITIF "ENGAGEMENT MATERNITÉ"



Si vous habitez à plus de 45 minutes de la maternité, vous pouvez alors bénéficier d'un hébergement temporaire non médicalisé et de la prise en charge de vos frais de transport. Pour en savoir plus sur le dispositif, rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code :



BON À SAVOIR



Les dépassements d'honoraires des médecins ne sont pas remboursés par l'Assurance Maladie, mais certaines mutuelles assurent le complément. Renseignez-vous auprès de la vôtre.

➤ Anticipez vos frais d'accouchement

Pour anticiper sereinement les frais liés à l'accouchement, il est essentiel de bien connaître les options de prise en charge. Les frais peuvent être différents selon que vous choisissez un hôpital, une clinique conventionnée ou une clinique non conventionnée.

À L'HÔPITAL OU EN CLINIQUE CONVENTIONNÉE

Les frais d'accouchement sont directement pris en charge par l'Assurance Maladie sur la base des tarifs conventionnels, sauf pour les frais annexes (télévision, chambre individuelle) et éventuels dépassements d'honoraires. Le forfait journalier est aussi couvert si l'hospitalisation a lieu dans les quatre derniers mois de grossesse ou les 12 jours suivant l'accouchement.

EN CLINIQUE NON CONVENTIONNÉE

Les frais d'accouchement sont remboursés selon les tarifs de l'Assurance Maladie. Mais les coûts sont souvent plus élevés et il est nécessaire de faire l'avance de frais. Pour savoir si la clinique est conventionnée, vous pouvez consulter votre caisse d'assurance maladie.

Dans tous les cas, pensez à vérifier auprès de votre complémentaire santé ou mutuelle, la prise en charge des frais annexes (dépassements d'honoraires, chambre particulière, etc.).



BON À SAVOIR



Si vous rencontrez des difficultés financières ou si vous ne possédez pas de complémentaire santé, vous pouvez, selon vos ressources, bénéficier de la complémentaire santé solidaire. Évaluez vos droits à la complémentaire santé solidaire [ICI](#).



Futurs parents au travail ou au chômage. Quels sont les droits et démarches à connaître ?

L'arrivée d'un enfant ouvre la possibilité de prendre du temps pour l'accueillir, avec **différents congés et des indemnisations**, que vous soyez en activité ou non. Parce que chaque situation familiale est unique, il est essentiel de bien connaître vos droits et les étapes à suivre. Vous trouverez ici quelques clés indispensables.



➤ Mieux comprendre les différents types de congés

En tant que parents, vous avez le droit à des congés qui vous permettent de vous occuper de votre enfant et d'être présents lors de cette période.

Le congé maternité

Destiné aux femmes enceintes, ce congé se découpe en 2 parties :



AVANT LA NAISSANCE :

le congé prénatal permet d'arrêter son activité professionnelle pour se reposer et avoir plus de temps pour préparer l'arrivée de l'enfant.

APRÈS LA NAISSANCE :

le congé postnatal permet de récupérer suite à l'accouchement, de s'occuper du nouveau-né et de s'adapter à son rythme.

La durée du congé maternité varie en fonction du nombre d'enfants déjà nés et du nombre d'enfants à naître :

situation	durée du congé prénatal	durée du congé postnatal	durée totale
 Vous attendez votre 1 ^{er} ou votre 2 ^e enfant*	6 semaines	10 semaines	16 semaines
 Vous attendez votre 3 ^e enfant**	8 semaines	18 semaines	26 semaines
		<i>Possibilité de transférer 2 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal</i>	
	10 ← → 16		
 Vous attendez des jumeaux	12 semaines	22 semaines	34 semaines
		<i>Possibilité de transférer 4 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal</i>	
	16 ← → 18		
 Vous attendez des triplés ou plus	24 semaines	22 semaines	46 semaines

* Votre autre enfant est à charge et/ou né viable.

**Vos autres enfants sont à charge et/ou nés viables.

LE CONGÉ DE MATERNITÉ EST UN DROIT.

Si vous bénéficiez de l'indemnisation de votre congé par l'assurance maladie, vous devez cesser votre activité professionnelle pendant un minimum de 8 semaines dont 6 après votre accouchement, et pendant toute la durée de perception des indemnités journalières de maternité.

LE CONGÉ POUR GROSSESSE PATHOLOGIQUE : avant le congé maternité, **si l'état de santé le justifie**, le professionnel de santé peut prescrire à la femme enceinte **un arrêt de deux semaines** (14 jours) fractionnables. Cet arrêt peut être de 30 jours pour les personnes exerçant une activité indépendante. Ce type de prescription n'est pas systématique.

Le congé de naissance

C'est un congé légal accordé à tout salarié à l'occasion de la naissance ou de l'adoption d'un enfant. D'une durée de **3** jours ouvrables, il doit être pris avant que le congé paternité et d'accueil de l'enfant ne débute. **C'est un congé payé par l'employeur**. Il peut être plus long que 3 jours selon les conventions collectives.

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant

Ce congé est destiné au père de l'enfant et à la personne qui vit avec la mère (conjoint, partenaire PACS ou concubin) quel que soit son sexe.

Il permet d'être présent à la naissance et durant les **premières semaines** de vie de l'enfant.



type de grossesse	durée maximale	répartition	
Naissance d'un enfant	25 jours calendaires	une 1^{re} période obligatoire de 4 jours calendaires à prendre le lendemain du congé de naissance	une 2^{nde} période facultative à poser dans les 6 mois qui suivent la naissance 21 jours calendaires consécutifs ou en 2 parties d'au moins 5 jours
Naissance multiple	32 jours calendaires		28 jours calendaires consécutifs ou en 2 parties d'au moins 5 jours

Le congé d'adoption

Vous adoptez un enfant en France ou à l'étranger ?

Le congé d'adoption vous permet de passer du temps avec votre enfant lors de son arrivée. **Pour les couples, le congé se répartit entre les 2 parents.**

Sa durée varie **selon le nombre d'enfants que vous adoptez**, le nombre d'enfants à votre charge effective ou à celle de votre ménage et selon que vous adoptez seul ou en couple.

type d'adoption	adoptant seul	couple qui adopte
Adoption d'1 enfant	16 semaines soit 112 jours	16 semaines + 25 jours soit 137 jours
Adoption d'1 enfant portant à 3 ou plus le nombre d'enfants dont vous ou votre foyer avez la charge	18 semaines soit 126 jours	18 semaines + 25 jours soit 151 jours
Adoption de plusieurs enfants	22 semaines soit 154 jours	22 semaines + 32 jours soit 186 jours

ATTENTION SI VOUS EXERCÉZ UNE ACTIVITÉ INDÉPENDANTE OU UNE PROFESSION LIBÉRALE DU SECTEUR MÉDICAL, les temps de congés sont différents.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code :



Le congé parental d'éducation

Ce congé permet de faire une pause dans sa vie professionnelle après la naissance ou l'adoption d'un enfant.

Chaque parent peut en bénéficier. Il faut pour cela avoir une ancienneté minimale d'un an dans son entreprise à la date de la naissance de votre enfant ou à la date d'arrivée au foyer de votre enfant adopté.

Il peut débuter à tout moment jusqu'aux 3 ans de l'enfant, et être pris à temps plein ou à temps partiel. **Il n'est pas rémunéré. Mais il garantit de conserver son poste ou un poste équivalent à son retour.**



À SAVOIR
Vous pouvez peut-être bénéficier d'**aides financières de la Caf** (comme la Prestation Partagée d'Éducation de l'Enfant - PreParE) durant ce congé.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur caf.fr ou scannez ce QR code :



➤ Vos indemnités journalières et démarches à effectuer

En tant que personnes salariées, au chômage, ou exerçant une activité indépendante, vous pouvez percevoir des indemnités journalières pendant le congé maternité ou paternité et d'accueil de l'enfant sous réserve de remplir les conditions d'ouverture de droit déterminées par votre caisse de rattachement.



POUR LES PERSONNES SALARIÉES

Faire la demande de congé maternité

Après avoir déclaré votre grossesse et vos dates de congé maternité à votre employeur, celui-ci transmettra une attestation de salaire à votre caisse d'assurance maladie, pour vérification de vos droits aux indemnités journalières.

Faire la demande de congé paternité et d'accueil de l'enfant

Vous devez informer votre employeur de la date prévisionnelle de l'accouchement, des dates de début de la ou des périodes de congés le plus tôt possible, et ce au minimum un mois avant celles-ci. Comme pour le congé de maternité, l'employeur fera parvenir l'attestation de salaire à votre caisse d'assurance maladie.

En cas de naissance avant la date prévue, vous devez en informer votre employeur le plus rapidement possible.

➤ Des pièces justificatives sont à fournir à votre employeur et à votre caisse d'assurance maladie.
Retrouvez-en la liste et un modèle de courrier sur ameli.fr

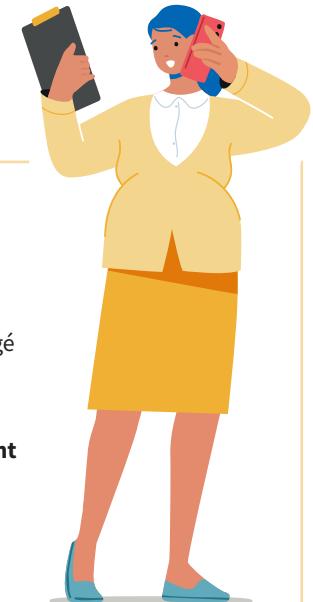
POUR LES PERSONNES À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI

Faire la demande de congé maternité ou de congé paternité et d'accueil de l'enfant.

Si vous êtes indemnisé(e) par France Travail ou si vous l'avez été sur les 12 derniers mois, alors vous pouvez peut-être recevoir des indemnités journalières pendant vos congés, en faisant une demande à votre caisse d'assurance maladie.

➤ COMMENT SONT CALCULÉES LES INDEMNITÉS ?

Le montant est calculé sur la base de vos salaires nets précédant l'interruption de travail, dans la limite du plafond de la Sécurité Sociale. Vos indemnités vous seront versées tous les 14 jours.



POUR LES PERSONNES EXERCANT UNE ACTIVITÉ INDÉPENDANTE ET LEURS CONJOINTS

Faire la demande de congé maternité à l'aide des feuillets du carnet de prestations remis par votre caisse d'assurance maladie. Si vous avez cessé le travail et que vous êtes en congé maternité, vous pouvez percevoir, sous certaines conditions, des indemnités journalières et une allocation forfaitaire.

Faire la demande de congé paternité et d'accueil de l'enfant à l'aide des feuillets du carnet de prestations.

Si vous avez cessé le travail, vous pouvez percevoir, sous certaines conditions, des indemnités journalières.

Comment faire la demande ?

Téléchargez **votre carnet de prestations maternité et paternité** en scannant ces QR codes ou demandez-le à votre caisse d'assurance maladie. Puis complétez et adressez les **feuilles** vous concernant à votre caisse d'assurance maladie.



Pour les travailleurs et travailleuses indépendantes



Pour les PAMC

➤ Quels sont vos droits de salarié ?



Et vos impôts dans tout ça ?

Les indemnités journalières versées pendant le congé maternité ou paternité sont **soumises à l'impôt sur le revenu**, comme un salaire. Elles sont également soumises à la Contribution Sociale Généralisée (CSG) et à la Contribution pour le Remboursement de la Dette Sociale (CRDS).

Pour simplifier les démarches, votre **caisse d'assurance maladie transmet directement le montant de vos indemnités à votre centre des impôts** et vous envoie une attestation fiscale récapitulative.

PENDANT LA GROSSESSE :

- La femme enceinte peut bénéficier d'**autorisations d'absence** pour se rendre aux **examens médicaux obligatoires** prévus, sans perte de salaire.
- Le **deuxième parent** ou la personne avec qui la femme enceinte vit en couple bénéficie aussi d'une autorisation d'absence pour se rendre à 3 de ces examens médicaux au choix.
- Si le poste est **incompatible** avec la grossesse, un changement temporaire peut être proposé sans impact sur le salaire. En cas de travail de nuit ou d'exposition à certains risques, une allocation spécifique peut être attribuée en l'absence d'autre poste adapté.
- Il est possible pour la femme enceinte de démissionner sans faire de préavis.
- La salariée enceinte est protégée contre le licenciement sauf cas particuliers (pour faute grave par exemple).

PENDANT LE CONGÉ MATERNITÉ :

- Le **contrat de travail est suspendu** mais il est assimilé à du travail effectif pour le calcul des congés et pour la détermination des droits liés à l'ancienneté.
- L'**employeur ne peut pas licencier la salariée**, quel que soit le motif, et ce pendant 8 semaines, soit 6 semaines après l'accouchement.

APRÈS LE CONGÉ MATERNITÉ :

- Quelques jours après le retour au travail, une **visite médicale de reprise** est prévue avec le médecin du travail.
- La salariée de retour de congé maternité **retrouve son emploi ou un emploi similaire** avec une rémunération au moins équivalente.
- Elle bénéficie d'une **autorisation d'absence** pour se rendre à l'examen postnatal obligatoire.
- Bien qu'il n'existe pas de **congé d'allaitement**, le code du travail (article L.1225-30 et L.1225-33) prévoit **1h par jour sur le temps de travail** pour allaiter son enfant. Cette heure n'est généralement pas rémunérée.
- Pendant **10 semaines**, la salariée est protégée contre le licenciement sauf cas particulier (pour faute grave par exemple).

ET LE CONGÉ DE PATERNITÉ ET D'ACCUEIL DE L'ENFANT ?

Pendant le congé de paternité et d'accueil de l'enfant :

- Le **contrat de travail est suspendu** mais il est assimilé à du travail effectif pour le calcul des congés et pour la détermination des droits liés à l'ancienneté.
- À partir du jour de la naissance, ou du jour ouvrable qui suit, l'employeur n'a pas le droit de faire travailler le parent **pendant 7 jours**.
- L'employeur **ne peut pas le licencier**, sauf cas particulier (pour faute grave par exemple).

BON À SAVOIR

- - L'état de grossesse ne peut pas être un motif de refus d'embauche.
- - Aucun employeur ne peut rompre le contrat de travail d'un ou d'une salariée pendant les dix semaines suivant la naissance de son enfant, sauf cas particuliers (pour faute grave par exemple).

Bien-être et santé : que faut-il savoir ?

Prendre soin de sa santé au quotidien, c'est aussi faire des choix éclairés pour soi et sa famille.

Alimentation, activité physique, environnement de vie, vaccination, consommation de tabac ou d'alcool... autant de sujets qui influencent **le développement de votre enfant**.

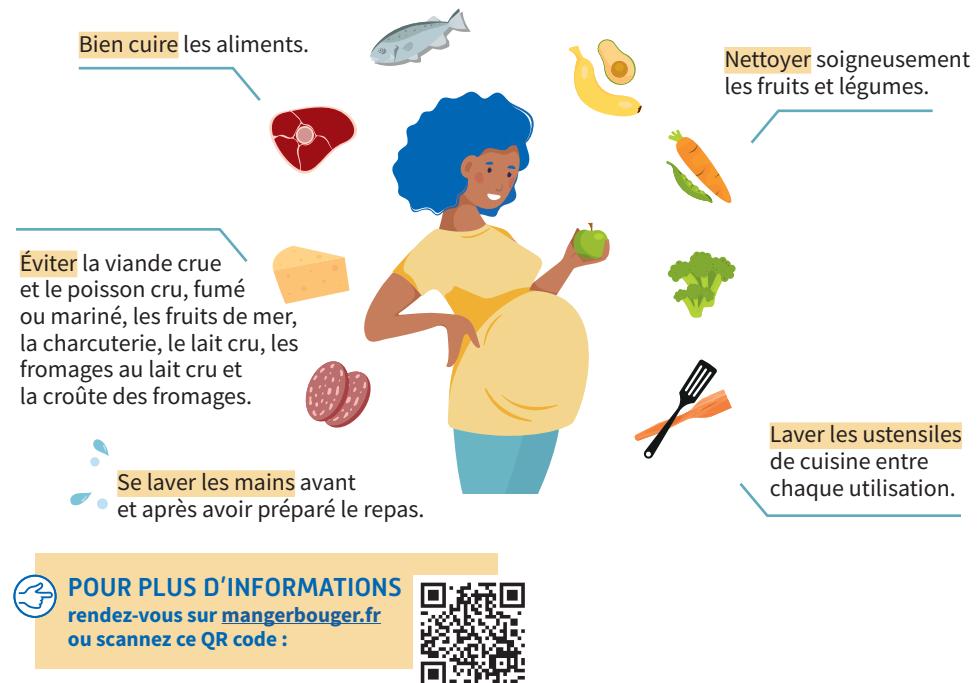
Il est important de s'informer et d'adopter des gestes simples pour se protéger.



➤ Alimentation les bons réflexes

Tout au long de la grossesse, **une alimentation variée et équilibrée est essentielle** pour votre santé et le bon développement de votre enfant. Il est recommandé de ne pas entamer de régime ni de prendre de compléments alimentaires sans avis médical.

Certaines maladies infectieuses comme la toxoplasmose ou la listériose, sont dangereuses pour le bébé. Pour les éviter :



➤ L'activité physique toujours, même enceinte

Ne vous privez pas de bouger pendant la grossesse, selon votre état de santé et vos envies.

La marche (30 min par jour) ou la natation sont de très bons choix d'activités. Certains sports à risque de chute ou de traumatisme sont à éviter : ski, vélo, sports de combat...



► L'environnement de vie, pensez-y.



Pendant la grossesse, la qualité de l'air et ce qui est consommé ou utilisé par la femme enceinte (nourriture, cosmétique, produits ménagers, etc) peuvent avoir **un impact sur le développement du fœtus et la santé future de l'enfant**.

Quelques gestes simples aident à créer **un environnement sain** pour toute la famille :

- aérer régulièrement son domicile ;
- ne pas fumer à l'intérieur du domicile et éviter d'utiliser des bougies ou de l'encens ;
- nettoyer avec des produits naturels et éviter les parfums ou huiles essentielles ;
- éviter les travaux d'entretien et de bricolage pendant la grossesse et finaliser la chambre du bébé à l'avance ;
- éviter de nettoyer la litière du chat, sinon porter des gants ;
- limiter les contacts avec les perturbateurs endocriniens.

Les plus connus sont par exemple :

- les phtalates présents dans le plastique mou ;
- les pesticides présents dans les aliments ;
- les parabènes contenus dans certains produits d'hygiène ;
- les bisphénols dans certains articles en plastique, notamment les biberons ou encore les revêtements internes des boîtes de conserve ou des canettes.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA GROSSESSE ET L'ENVIRONNEMENT,
rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code :



➤ L'Assurance Maladie sensibilise les assurés mais aussi les professionnels de santé aux risques des perturbateurs endocriniens. Pour mieux **comprendre et savoir quels sont les bons réflexes à mettre en place au quotidien**, rapprochez-vous de votre caisse d'assurance maladie car des ateliers peuvent être organisés.

IMPORTANT

Pour les habitants de Guadeloupe et de Martinique, certaines précautions sont à prendre pour éviter une exposition à la chlordécone.

Retrouvez plus d'informations sur ameli.fr ou en scannant ce QR code :



Et les médicaments dans tout ça ? Lorsque la femme enceinte prend un médicament, l'enfant l'absorbe également. Il est donc très important de ne jamais prendre de médicament sans un avis médical. Même s'il s'agit de paracétamol !

► Vaccinations. Faites le point.

quoi ?	quand ?	pourquoi ?
GRIPPE SAISONNIÈRE ET COVID	Entre octobre et février (sauf à la Réunion), quel que soit le trimestre de grossesse.	Pour réduire les risques de complications graves pour la femme enceinte et le fœtus.
COQUELUCHE (DTPCA)	2 ^e trimestre de grossesse (de préférence entre les semaines 20 et 36 d'aménorrhée).	- Pour protéger le nouveau-né grâce au transfert d'anticorps. - Vacciner aussi l'entourage proche (père ou coparent, fratrie...) pour éviter de transmettre la coqueluche au nouveau-né.
BRONCHIOLITES / INFECTIONS À VRS	Entre 32 et 36 semaines d'aménorrhée (entre septembre et janvier).	Pour protéger le nouveau-né grâce au transfert d'anticorps maternels.

➤ **IMPORTANT :** Les vaccins contre la **rubéole** et la **varicelle** sont contre-indiqués pendant la grossesse. Ils doivent être réalisés en amont, si nécessaire.

➤ Grossesse sans tabac, ni alcool, ni drogue

Le tabac, l'alcool et les drogues (cannabis, cocaïne, héroïne...) sont dangereux pour votre santé à vous, futurs parents, et à celle de votre enfant.

Pour la femme enceinte, même prises occasionnellement et/ou en faible quantité, **ces substances peuvent avoir des conséquences sur le développement de l'enfant**, sa santé future, et entraîner des risques de fausse couche.

Leur consommation est donc strictement **contre-indiquée** chez la femme enceinte. N'hésitez pas à parler de ce sujet avec votre médecin ou votre sage-femme. Ils pourront vous conseiller et vous orienter.

Appuyez-vous, si besoin, sur les **services d'aides** :

ALCOOL INFO SERVICE au **0 980 980 930*** de 8h à 2h, 7j/7 ou sur alcool-info-service.fr

TABAC INFO SERVICE au **3989*** du lundi au samedi de 8h à 20h ou sur tabac-info-service.fr

DROGUE INFO SERVICE au **0 800 23 13 13*** de 8h à 2h, 7j/7 ou sur drogues-info-services.fr



➤ **BESOIN D'AIDE POUR ARRÊTER DE FUMER ?** L'Assurance Maladie peut **rembourser** sur prescription médicale certains substituts nicotiniques **à hauteur de 65 %**. Le ticket de caisse peut être pris en charge par la complémentaire santé. Parlez-en à votre médecin.

*appel anonyme et service gratuit + prix d'un appel

Les signes à surveiller pendant la grossesse

Pendant la grossesse, il est important de surveiller **certains signes qui doivent alerter** :

- des saignements vaginaux ;
- des douleurs abdominales intenses ;
- des symptômes de choc (faiblesse, étourdissements, vertiges, confusion, variations soudaines de la température (fièvre), accélération du rythme cardiaque, nausées ou vomissements) ;
- des contractions avant le huitième mois ;
- une forte fièvre ou des frissons ;
- une perte de liquide par le vagin ;
- une diminution des mouvements du bébé ;
- ou encore un gonflement soudain du visage et des mains.

Ces symptômes peuvent signaler des problèmes comme une infection, une fausse couche, une menace d'accouchement prématuré ou une pré-éclampsie. **Vous devez consulter sans attendre en cas de survenue de l'un de ces symptômes**, car une prise en charge rapide peut éviter des complications et protéger la santé de la mère et du bébé.

POUR RETROUVER PLUS D'INFORMATIONS

sur les situations particulières qui peuvent survenir pendant la grossesse comme le diabète gestationnel, l'hypertension artérielle ou la pré-éclampsie, **rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code** :



➤ Après une fausse couche.

Faire une fausse couche est une épreuve difficile. Si vous ressentez de la tristesse, un sentiment de vide et de culpabilité, si vous êtes déprimée, **n'hésitez pas à demander un soutien psychologique** : votre entourage et votre médecin peuvent vous aider.



Si votre état de santé le nécessite, votre médecin vous prescrira un arrêt de travail pour maladie, qui dans ce cas, sera sans application du délai de carence.

VOUS ENVISAGEZ UNE NOUVELLE GROSSESSÉ ?



Vous pouvez prévoir une consultation pré-conceptionnelle avec un médecin ou une sage-femme, au cours de laquelle vous ferez le point sur votre santé et vos éventuelles inquiétudes. **Pour en savoir plus sur la consultation pré-conceptionnelle, rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code** :



➤ Parents en situation de handicap ?

Si l'un des parents est en situation de handicap, vous pouvez être accompagnés pour obtenir un soutien dans votre parcours vers la parentalité, avant et après la naissance.

Les centres INTIMAGIR sont là pour vous écouter, vous informer et vous orienter pour votre vie intime, votre grossesse, et la parentalité.

Les CapParents proposent un accompagnement adapté et personnalisé avant pendant et après la naissance, jusqu'à 18 ans de l'enfant.

VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER DE LA PRESTATION DE COMPENSATION DE HANDICAP OU PCH.



Il s'agit du financement d'une aide humaine pour vous aider à vous occuper de votre enfant et d'une aide technique pour vous permettre d'acheter du matériel adapté.

Pour trouver plus d'informations, rendez-vous sur monparcourshandicap.gouv.fr ou scannez ce QR code



Et dans la tête ? Comment prendre soin de sa santé mentale ?

La grossesse est une période intense et bouleversante pour les futurs parents. Entre le travail, la fatigue, les questions sur l'accouchement et les interrogations sur la vie qui va changer, vous pouvez ressentir du stress et de l'inquiétude.



➤ Comment savoir si tout va bien ?

Après la naissance, il est possible d'éprouver certaines fragilités ou des difficultés qui peuvent venir affecter votre santé mentale.

Entre le 2^e et le 5^e jour après l'accouchement, il est fréquent de ressentir une irritabilité, des sautes d'humeur ou de l'anxiété. C'est ce qu'on appelle **le baby blues** et cet état disparaît en deux semaines.

La **dépression du post-partum** est un autre trouble de l'humeur plus grave qui peut survenir dans l'année suivant la naissance. Les signes qui peuvent alerter incluent des sensations de tristesse intense, un désintérêt pour les activités quotidiennes, des troubles du sommeil ou de l'appétit et une perte d'énergie importante.



VOUS SOUHAITEZ ÉVALUER VOTRE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ?

Le test en ligne **1000 premiers jours** permet aux jeunes parents de faire le point. C'est gratuit et anonyme ! **Pour en savoir plus, scannez ce QR code :**



➤ Vers qui vous tourner pour être aidés ?

Lorsque les symptômes apparaissent et/ou persistent, ou au moindre doute, il est important de vous confier à un proche et de consulter un professionnel de santé.

Lors des consultations de suivi avec votre médecin ou votre sage-femme, **il ne faut pas hésiter à en parler**. Eux seuls pourront vous rassurer et vous dire ce qui relève des émotions « normales » ou d'une souffrance psychique qui nécessite des soins spécifiques.



Connaissez-vous Mon soutien psy ?

EN CAS D'ÉPISODE DE DÉPRIME LÉGÈRE ET MODÉRÉE

Vous pouvez bénéficier de **séances chez un psychologue, avec une prise en charge par l'Assurance Maladie**. Grâce à ce dispositif, vous avez droit à 12 séances par an. Le psychologue vous écoutera et vous soutiendra dans cette période délicate. Ce dispositif est possible pour les deux parents. **Pour en savoir plus et trouver un psychologue partenaire, rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code :**



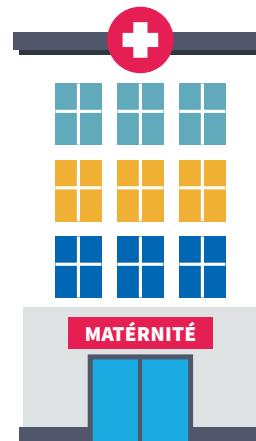
L'accouchement. Comment anticiper et bien s'organiser ?

Même si des imprévus peuvent toujours arriver, vous pouvez vous préparer à l'accouchement et aux jours qui suivent, avant le jour J. Choisir le lieu de naissance, réfléchir à vos souhaits particuliers, vous informer sur l'allaitement, apprendre à reconnaître les premiers signes de l'accouchement sont autant d'étapes pour aborder ce moment dans les meilleures conditions.



➤ Choisissez l'établissement dans lequel vous souhaitez accoucher.

Vous pouvez le choisir en fonction de sa proximité avec votre logement, des services proposés (salle nature par exemple) et de votre situation médicale. Selon le déroulement de la grossesse, le médecin ou la sage-femme vous orientera vers l'établissement **le mieux adapté à votre situation**.



NIVEAU 1

Pour les grossesses et accouchements "simples", sans complication prévisible à la naissance.

NIVEAU 2

Pour les grossesses à risque et les grossesses multiples. Elles sont dotées d'une unité de néonatalogie.

NIVEAU 3

Pour les grossesses à fort risque de prématurité. Elles sont dotées d'une unité de réanimation néonatale.

Attention aux délais d'inscription :
prenez contact avec la maternité le plus tôt possible.

UNE HÉSITATION ?

➤ Pour choisir, vous pouvez aussi vous renseigner sur les conditions de visites du partenaire, sur les pratiques de la maternité au moment du travail, sur la durée moyenne du séjour, ou encore si c'est une maternité labellisée IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébés), label qui récompense les pratiques autour de la naissance.

► Pensez à votre projet de naissance

Au fur et à mesure que la grossesse avance, des souhaits particuliers ou des inquiétudes au sujet de l'accouchement peuvent survenir. Il est possible de les communiquer à l'équipe soignante le jour J.

C'est ce qu'on appelle un « **projet de naissance** » qui peut être un document écrit si vous le souhaitez.

Les points abordés par exemple :

- > **l'ambiance** dans la salle de naissance (musique, lumière ...);
- > **l'accompagnant** présent et la place qu'il prendra ;
- > la prise en charge de la **douleur** et le choix ou non d'une pérudurale ;
- > les **premiers soins** au nouveau-né, **l'allaitement...**

Parfois la réalité peut être différente de ce qu'on aurait voulu.

En prendre conscience à l'avance et être associés aux décisions qui pourraient s'imposer dans l'urgence, permet de mieux vivre ce moment.

► Réfléchissez à l'allaitement

Prendre la décision d'allaiter ou de ne pas allaiter au sein peut prendre du temps. **Y réfléchir dès la grossesse** permet d'en discuter, de s'informer et de poser des questions pour savoir ce qui vous convient le mieux.

L'ALLAITEMENT AU SEIN

est le mode d'alimentation le mieux adapté aux premiers mois de la vie. Le lait maternel couvre **tous les besoins de votre enfant**, car sa composition s'adapte automatiquement à mesure qu'il grandit. Il contient aussi des anticorps qui **le protègent contre les maladies**. Même pour une courte durée, l'allaitement est bénéfique.



Si vous avez choisi de nourrir votre enfant **AU BIBERON**, les « laits » infantiles lui apporteront les nutriments essentiels à sa croissance. Le médecin vous conseillera sur le choix du lait et les quantités dont votre enfant a besoin.

Si le choix n'a pas été fait avant la naissance ? Pas de problème !

Il est possible de tester l'allaitement avec la toute première tétée, c'est ce qu'on appelle la "tétée d'accueil". Allaiter quelques jours est parfois un bon moyen de choisir.

Connaissez-vous les signes précurseurs de l'arrivée de votre enfant ?



Identifier les signes précurseurs de l'accouchement aide à savoir quand le moment est proche. En cas de doute ou de symptômes inhabituels, il ne faut pas hésiter à appeler la sage-femme ou le **médecin** pour obtenir des conseils.

APRÈS LE 8^e MOIS, vous devez vous rendre à la maternité en cas de :

> **Contractions utérines** régulières et rapprochées toutes les dix minutes environ. Les contractions se ressentent dans le bas-ventre ou dans le dos, et sont parfois douloureuses.

> **Rupture de la poche des eaux.** Du liquide s'écoule de façon incontrôlée. Il faut alors se rendre d'urgence à la maternité et **ne surtout pas prendre de bain.**

ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ : LES SIGNES.

Avant le 8^e mois, des contractions fréquentes et intenses, des douleurs dans le bas du dos, des saignements ou une sensation de pression dans le bassin peuvent signaler un accouchement prématué. **Vous devez alors consulter immédiatement.**

Retour à la maison. Comment bien vous préparer ?

C'est maintenant que tout change vraiment pour votre famille.
Comment organiser les premiers jours ? À la maternité ?
À la maison ? Quels rendez-vous médicaux ? Quelles aides ?
Voici ce que vous devez savoir.



➤ Les premiers jours à la maternité



LA SANTÉ DU NOURRISSON

Juste après la naissance, le médecin, la sage-femme ou la puéricultrice vérifie si votre enfant respire normalement et que sa température est stable. Il ou elle réalise ensuite les soins du cordon. Puis d'autres contrôles sont réalisés : bruits cardiaques, respiration, tonus musculaire, coloration de la peau et évaluation d'un certain nombre de réflexes. Un prélèvement de sang au talon ou sur la main permet aussi de dépister certaines maladies, rares et graves dans le cadre du dépistage néonatal.

Avant le **départ de la maternité**, le pédiatre examine votre enfant et vous remet son **carnet de santé**.

LA SANTÉ DE LA MÈRE

Elle est également très surveillée après l'accouchement. D'abord **en salle de naissance pendant au moins 2 heures** pour vérifier qu'il n'y a pas d'hémorragie, puis dans le service de la maternité appelé "**suite de couche**" pour un séjour d'environ **3 jours**.

Un examen quotidien du médecin permet de s'assurer que tout se passe bien. L'équipe soignante vous accompagne dans les premiers soins de l'enfant, dans la mise en place de l'allaitement mais aussi en cas de baby blues.

LE BABY BLUES

➤ Le baby blues peut survenir **entre le 2^e et 5^e jour après l'accouchement** avec un **pic au 3^e jour**. C'est un trouble de l'humeur transitoire qui ne dure pas. Il se traduit par une irritabilité, des sautes d'humeur, des troubles du sommeil, de la fatigue ou de l'anxiété. Ce phénomène est normal et dû à la chute d'hormones qui suit l'accouchement. Il disparaît habituellement en 2 semaines. Pour passer cette étape, le personnel de la maternité et la sage-femme lors de sa visite à domicile sont présents pour vous aider à comprendre vos émotions et à mettre en place une organisation de vie avec votre bébé.

➤ Les premiers jours à la maison

LES VISITES À DOMICILE

Pour faciliter le retour, et pour le suivi de la mère et de l'enfant, la visite d'une sage-femme à domicile peut être organisée.

Pour être sûre de bénéficier de ce suivi, il est conseillé de prendre contact avec la sage-femme de votre choix avant même d'avoir quitté la maternité.

Elle vous assistera pour les premiers soins et l'allaitement, et proposera d'autres visites si nécessaire.



Ces visites, à réaliser dans les 12 jours suivant l'accouchement (ou dès le lendemain de la sortie en cas de sortie précoce), sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Si besoin, le suivi par la sage-femme peut se poursuivre avec 2 séances de suivi postnatal, entre le 8^e jour suivant la naissance jusqu'à la 14^e semaine après l'accouchement, au cabinet ou à domicile. Ces séances sont l'occasion d'exprimer vos éventuelles difficultés (angoisses, tristesse ...) et vos questions sur l'allaitement, les soins à apporter à votre bébé, la contraception, etc.

BÉNÉFICIEZ D'UNE AIDE À DOMICILE.

En cas de difficulté lors de votre retour, une aide à domicile pour les tâches matérielles de la vie quotidienne (ménage, repas, ...) peut être financée par votre caisse d'allocations familiales.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur caf.fr

➤ Le premier examen obligatoire de votre enfant

Le premier examen obligatoire de santé doit avoir lieu à la maternité **avant la sortie ou bien dans les 8 jours suivant la naissance** à l'extérieur. Il sera réalisé par un médecin en cabinet libéral ou un médecin de la PMI.

LE SUIVI MÉDICAL, C'EST JUSQU'AUX 16 ANS DE VOTRE ENFANT !

Votre enfant va bénéficier d'examens de suivi médical obligatoires jusqu'à son adolescence. Les premiers sont à programmer avec le médecin qui le suivra dès sa deuxième semaine de vie. Ils seront 100 % pris en charge par l'Assurance Maladie. Pour en savoir plus sur le suivi médical de votre enfant, rendez-vous sur ameli.fr ou scannez ce QR code :



➤ Votre suivi médical

Après la naissance, plusieurs rendez-vous sont aussi prévus côté parents :

LA CONSULTATION MÉDICALE POSTNATALE

À effectuer dans les 6 à 8 semaines après l'accouchement, ce rendez-vous pour la mère permet de faire le point sur sa santé et de vérifier que tout va bien. Cette consultation est réalisée par le médecin traitant, un gynécologue ou une sage-femme.

L'ENTRETIEN POSTNATAL PRÉCOCE

Un rendez-vous pour les deux parents, réalisé par un médecin ou une sage-femme entre la 4^e et 8^e semaine, pour parler de ses ressentis et repérer notamment les premiers signes de dépression post-partum.

LES SÉANCES DE RÉÉDUCATIONS PÉRINÉALE ET ABDOMINALE

Ces séances visent à renforcer les muscles du périnée et de la ceinture abdominale, fragilisés après la grossesse et l'accouchement.

➤ Les démarches administratives à réaliser dès sa naissance

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE

N'attendez pas ! Pensez à déclarer la naissance de votre enfant à votre caisse d'assurance maladie : rendez-vous sur votre compte ameli.fr (rubrique "mes démarches") ou par téléphone au 3646 (service gratuit + coût de l'appel). Cette démarche peut être réalisée par l'un ou l'autre parent.

LE RATTACHEMENT SUR VOS CARTES VITALE

L'enfant est automatiquement inscrit sur la carte Vitale du parent qui a fait la déclaration de naissance à la caisse d'assurance maladie.

Mais pour que chaque parent puisse utiliser sa propre carte lors des consultations, et recevoir les remboursements associés, il faut effectuer le rattachement sur la deuxième carte. Cela se fait simplement sur le compte ameli du parent qui a déjà l'enfant sur sa carte Vitale ou par courrier via le formulaire S3705.

AUPRÈS DE VOTRE MÉDECIN

Depuis 2017, vous pouvez également déclarer un médecin traitant pour votre enfant, en accord avec le professionnel choisi. Pensez à apporter le carnet de santé à chaque visite médicale.

➤ BON À SAVOIR : Les cartes Vitale des 2 parents doivent être à jour.

Des bornes sont à votre disposition dans les caisses d'assurance maladie et les pharmacies.



C'est incontournable, pensez-y.

Mettez à jour votre carte Vitale :

- > dès le premier jour du 6^e mois de grossesse pour la femme enceinte, afin que tous les soins soient totalement remboursés, dans la limite des tarifs de remboursement de la sécurité sociale ;
- > à la suite de la déclaration de naissance et du rattachement sur les cartes Vitale pour les deux parents, afin de faciliter les remboursements des examens de l'enfant.

Déclarez une sage-femme référente avant la fin de du 5^e mois de grossesse, interlocutrice privilégiée tout au long de la grossesse et dans les mois qui suivent l'accouchement.

Connectez-vous à votre compte ameli pour réaliser vos démarches administratives, comme par exemple télécharger une attestation de droit ou déclarer la naissance de votre enfant après l'accouchement.

Rendez-vous sur ameli.fr pour :

- > vous renseigner sur vos droits et retrouver des conseils pour prendre soin de votre santé et de celle de votre ou vos enfants.
- > estimer le montant prévisionnel des indemnités journalières dont vous pouvez bénéficier, en cliquant [ici](#) ou scannant ce QR code :



Rendez-vous sur votre compte Mon espace santé pour partager vos documents de santé avec vos professionnels de santé. Et signalez votre grossesse pour retrouver toutes vos dates importantes.



Retrouvez le site internet et l'application mobile de référence sur les 1 000 premiers jours.



ET POUR LA SUITE, SUIVEZ LE GUIDE !

Retrouvez de nombreux conseils sur le suivi médical, les droit et démarches, une fois rentrés à la maison, [sur ameli.fr](#) ou en scannant ce QR code :



l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun