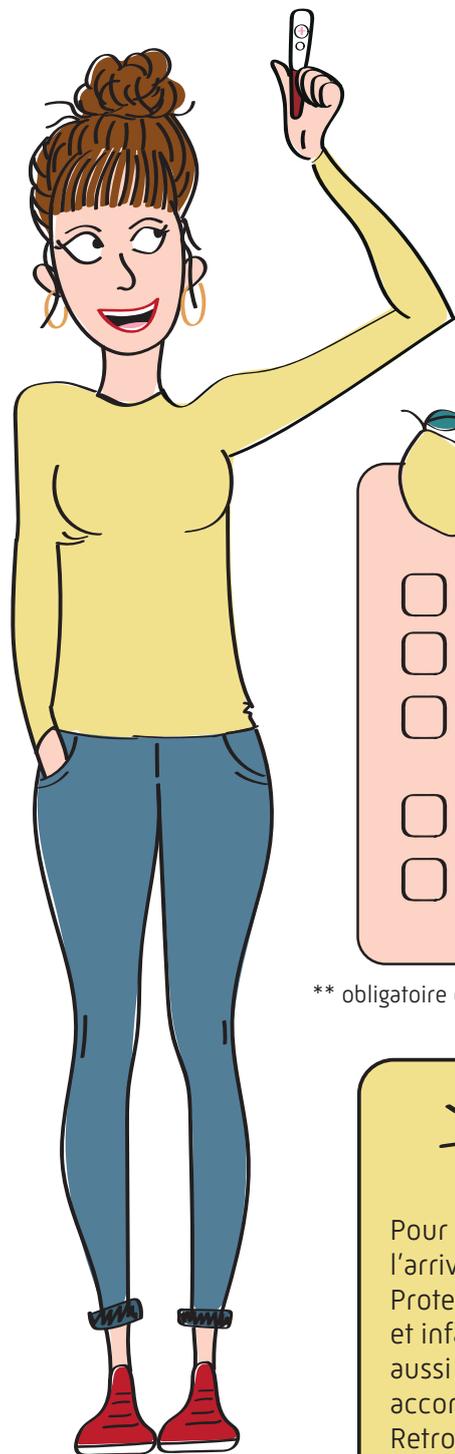


Mémo : En attendant bébé



1^{er} trimestre

- Vous avez déclaré votre grossesse à la CPAM. Avez-vous pensé à le faire auprès de votre CAF caf.fr ?



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...) : ___/___/___.
- Mettre à jour la carte Vitale pour les examens pré-nataux
- Informer de la grossesse : la mutuelle, les employeurs pour connaître les droits conventionnels, ou Pôle Emploi.



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



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

Agir sur l'environnement pour son bébé



Quels changements dans votre vie pendant la grossesse ? Comment limiter les produits chimiques qui vous entourent, l'exposition aux perturbateurs endocriniens ? Comment créer un environnement favorable au développement de votre futur enfant ?
Des réponses à vos questions.



Scannez le QR code

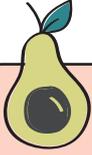


l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Doubs

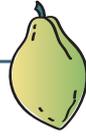
Mémo : En attendant bébé

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 ou sur monenfant.fr
- 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...).



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.
- Selon votre convention d'entreprise vous pouvez disposer de dispositions supplémentaires. Consulter votre employeur pour plus de précisions.



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).
- Versement de la prime de naissance (sous conditions de ressources)

* pris en charge à 100 %

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

Vous attendez votre 1^{er} enfant ?

Besoin d'informations sur vos droits, les modes de garde, la reprise d'activité et les services existants ? Venez échanger avec des professionnels et d'autres parents.

Info pratique sur caf.fr :

<https://www.caf.fr/allocataires/caf-du-doubs/offre-d-e-service/vie-personnelle/naissance-d-une-famille>



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

Doubs

Mémo : En attendant bébé

3^{ème} trimestre



7 mois

5^{ème} examen prénatal** : ___/___/___.



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.



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** : ___/___/___.

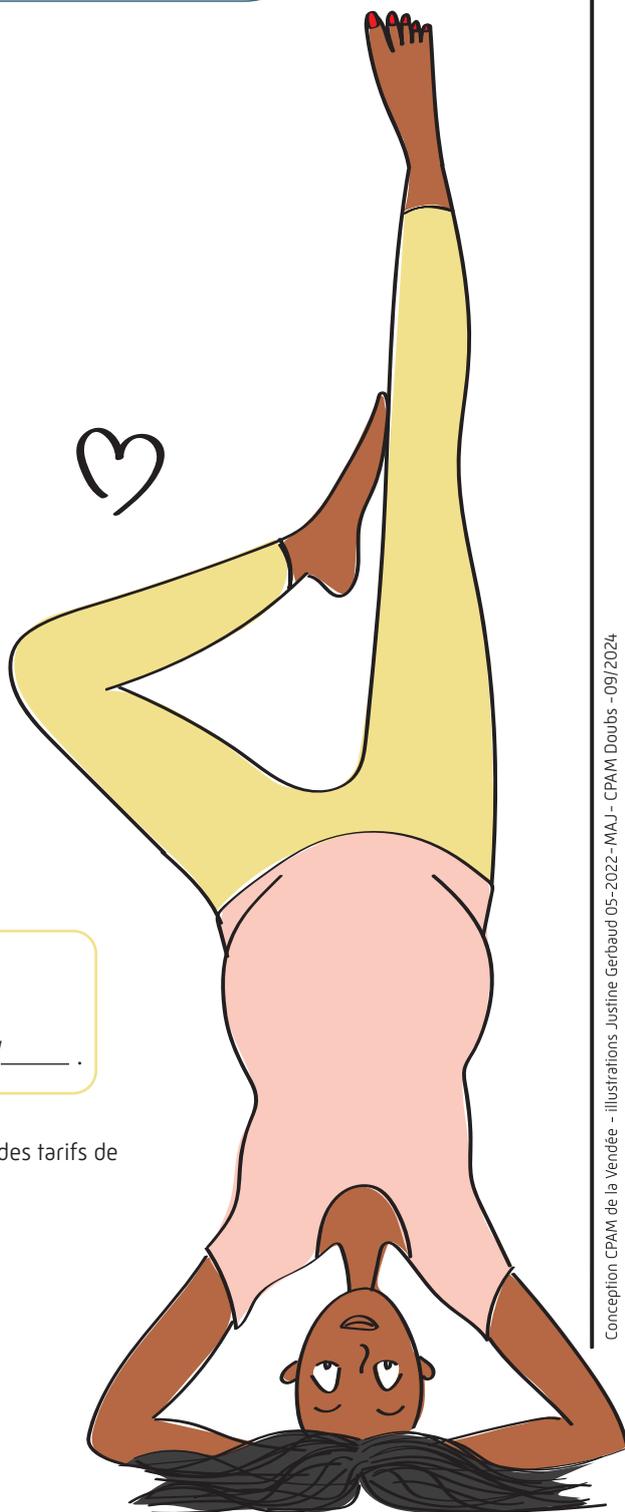
* pris en charge à 100 %

** 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

Doubs



Mémo : Bébé est arrivé !

Naissance de bébé

- Déclarer la naissance de l'enfant à l'état civil.
- Déclarer la naissance de votre enfant à la CAF, CPAM, mutuelle et mettre à jour la ou le(s) carte(s) Vitale.
- 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*.
- La Prestation d'accueil du jeune enfant [Paje] : L'allocation de base est versée automatiquement par la CAF le mois suivant la naissance de l'enfant (sous conditions de ressources).
- Demander le Complément de libre choix du mode de garde [CMG] ou la PREPARE pour le congé parental à l'issue du congés maternité.
- Déclarer la naissance aux impôts et ajuster le taux du prélèvement si besoin.
- ... et profiter de bébé !

* pris en charge à 100 %

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

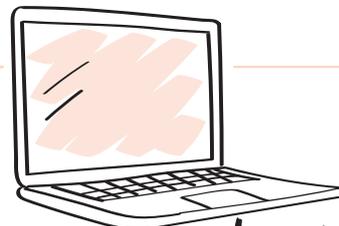


Téléchargez l'application « 1000 premiers jours », le compagnon numérique pour suivre les étapes du projet de parentalité jusqu'aux 2 ans de votre enfant.



l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Doubs



Les sites utiles

- > caf.fr
- > ameli.fr
- > monenfant.fr
- > mesdroits sociaux.gouv.fr
- > service-public.fr
- > pajemploi.fr



Sur le compte ameli, vous pouvez consulter les délais de paiement de votre CPAM.

mon ESPACE SANTÉ

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 monespacesante.fr

