



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

Val-d'Oise



LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE



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
- 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 %

Vous trouverez toutes les informations sur les sites

- **du réseau périnatal du Val-d'Oise :**
www.rpvo.org
- **de l'Assurance Maladie du Val-d'Oise :**
<https://www.ameli.fr/val-d-oise/assure/sante/devenir-parent/desir-d-enfant-grossesse>
- **de la caisse d'allocations familiales du Val-d'Oise :**
<https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches>

**Flashez le QR code et découvrez
1000-premiers-jours.fr,
le site de référence pour les parents
et futurs parents, de la grossesse
aux deux ans de l'enfant.**



Suivez-nous sur

