



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

Val-d'Oise



LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE



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

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

