Sécurité sociale
l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun



MA MATERNITÉ

Je prépare l'arrivée de mon enfant

Vous attendez un bébé

La venue de votre enfant est un évènement qui va mobiliser toute notre attention.

Afin de prendre soin de votre santé et de celle de votre bébé, l'Assurance Maladie vous accompagne pendant toute votre grossesse pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions. Vous bénéficiez ainsi de nombreux conseils, de services et de la prise en charge de vos dépenses de santé.

Ce guide rassemble toutes les étapes importantes de votre maternité jusqu'aux premiers mois de votre enfant. Vous y retrouvez des informations utiles et pratiques à consulter à tout moment.

L'Assurance Maladie met tout en œuvre pour préparer l'arrivée de votre bébé en toute sérénité.

Sommaire



PENDANT MA GROSSESSE

Mon suivi médical 06

Mes bons réflexes santé 10

Je me prépare à devenir parent 14

Ma grossesse au travail 16

Mon congé maternité 17

AVANT MON ACCOUCHEMENT

Je choisis ma maternité 24

J'anticipe les frais d'accouchement 25

Je me renseigne sur l'anesthésie 26

Les signes précurseurs de l'accouchement 27

APRÈS LA NAISSANCE

Le suivi de mon enfant 30

Le retour à la maison 32



Pendant ma grossesse



Mon suivi médical

Consultations obligatoires, échographies… Je retrouve l'ensemble des rendez-vous qui ponctuent ma grossesse.

P. 06

Je me prépare à devenir parent

Préparation à la naissance et à la parentalité, allaitement, rôle du père… Je commence à préparer l'arrivée de mon bébé.

P. 14

Mon congé maternité

Indemnités journalières, durée du congé maternité et paternité… Je découvre toutes les informations dont j'ai besoin.

P. 17

Mes bons réflexes santé

Alimentation, exercice physique, tabac, alcool… Je découvre les conseils à suivre pour préserver ma santé et celle de mon bébé.

P. 10

Ma grossesse au travail

Aménagement du temps de travail, absences… Je découvre les droits liés à mon statut pendant ma grossesse.

P. 16

Mon suivi médical

Un suivi médical régulier me permettra de vivre ma grossesse en toute sérénité : examens prénataux, échographies, préparation à l'accouchement, dépistages, tout va être entrepris durant ces prochains mois pour ma santé et celle de mon bébé. Tous ces soins sont pris en charge à 100 %*.

7 EXAMENS PRÉNATAUX

Une première consultation a lieu au 1er trimestre, puis je consulte mon médecin ou ma sage-femme tous les mois à partir du 4e mois. Ils s'assurent du bon déroulement de ma grossesse en surveillant ma prise de poids, ma tension, la croissance du bébé et son rythme cardiaque…

En dehors de ces examens, au moindre doute (fièvre, douleurs…), je n'hésite pas à contacter mon médecin traitant.

J'Y PENSE

Je conserve mes analyses et mes échographies pour les présenter aux consultations suivantes.

DES EXAMENS BIOLOGIQUES COMPLÉMENTAIRES

Ils me sont proposés systématiquement lors de ma grossesse. Ils permettent notamment de vérifier si je suis immunisée contre certaines maladies (toxoplasmose, hépatite B, rubéole). Ces maladies peuvent être transmises à mon bébé si je les contracte pendant ma grossesse. En fonction des résultats, un suivi médical est mis en œuvre.



3 ÉCHOGRAPHIES CONSEILLÉES

Elles permettent de surveiller le développement de mon bébé, c'est pourquoi elles doivent être faites à des dates précises.

- **La première (au cours du 3e mois)** pour confirmer le terme de la grossesse et déterminer le nombre d'embryons.
- **La deuxième (au cours du 5e mois)** pour analyser la morphologie et vérifier la croissance du fœtus.
- **La troisième (au cours du 8e mois)** pour vérifier la présentation du fœtus et localiser le placenta.

Le professionnel de santé qui me suit peut me proposer d'autres examens en fonction de mon état de santé.

BON À SAVOIR

En cas de besoin, mon conjoint peut rencontrer un professionnel de santé pour bénéficier d'un examen de santé pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

*Dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie.



DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ À MES CÔTÉS

Ma grossesse peut être suivie par une sage-femme ou un médecin (généraliste, gynécologue médical ou gynécologue-obstétricien). Si elle présente des risques particuliers, le suivi régulier doit être assuré par un gynécologue-obstétricien.

- **Mon médecin traitant est mon interlocuteur privilégié pour coordonner mes soins.** Il détient l'ensemble des informations sur ma santé et pourra en cas de besoin me conseiller, m'orienter et faire le lien avec ma sage-femme ou mon gynécologue.

- **La sage-femme** peut assurer en toute autonomie la surveillance de la grossesse qui ne présente pas de risque particulier. Elle assure la préparation à la naissance et à la parentalité et est là pour mon accouchement. Après la sortie de la maternité, elle assure le suivi postnatal pour moi et mon bébé, à domicile ou au cabinet.

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

J'Y PENSE

Je peux consulter ma sage-femme ou mon gynécologue sans passer par mon médecin traitant.

OÙ FAIRE SUIVRE MA GROSSESSE ?

Ma grossesse peut être suivie en ville, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI). Au dernier trimestre, je prends contact avec l'équipe médicale qui effectuera l'accouchement.

Si j'en ai besoin, pour des raisons médicales, psychologiques ou sociales, ces professionnels peuvent m'orienter vers d'autres spécialistes.

BON À SAVOIR

- **L'intoxication au plomb :** selon le type d'habitation que j'occupe, mon médecin peut me proposer un dépistage selon les recommandations existantes.

Pour choisir les professionnels de santé qui m'accompagnent tout au long de ma grossesse, je consulte

annuairesante.ameli.fr

MA GROSSESSE, MOIS APRÈS MOIS

L'Assurance Maladie m'accompagne tout au long de ma grossesse et prend en charge mes dépenses de santé. Pour comprendre et anticiper chaque étape clé, je retrouve ci-dessous mes examens et des conseils pour vivre ma grossesse mois après mois en toute sérénité.



Avant la fin du 3e MOIS

1er EXAMEN PRÉNATAL

Au cours de cette consultation, mon médecin ou ma sage-femme peut me prescrire des examens complémentaires selon ma situation : **dépistage de la rubéole, de la toxoplasmose, de l'hépatite B, groupe sanguin, test HIV,** etc.

Bilan prénatal de prévention avec une sage-femme.

Je pense à prendre rendez-vous*

1re ÉCHOGRAPHIE

J'Y PENSE

- **Je mets à jour ma carte Vitale** pour que chaque examen prénatal obligatoire soit pris en charge à 100 %.



4e MOIS

2e EXAMEN PRÉNATAL**

Des examens complémentaires peuvent m'être proposés et être pris en charge par l'Assurance Maladie.

Entretien prénatal précoce.

Je pense à prendre rendez-vous.

J'Y PENSE

- **Je conserve toutes mes analyses et échographies** pour les consultations suivantes.
- Je me renseigne sur les **maternités**.
- J'habite à plus de 45 minutes d'une maternité, **je peux bénéficier de la prise en charge des transports et d'un hébergement temporaire** (en savoir plus p. 24).



5e MOIS

3e EXAMEN PRÉNATAL**

2e ÉCHOGRAPHIE

J'Y PENSE

- Je me renseigne auprès de ma complémentaire santé sur la prise en charge de mon séjour en maternité.
- Si j'attends des jumeaux ou plus, je préviens ma caisse d'assurance maladie.

*Pris en charge par l'Assurance Maladie à hauteur de 70%.
**Consultations et examens de laboratoire complémentaires.

L'Assurance maladie prend en charge mes examens prénataux et mon entretien prénatal précoce obligatoires ainsi que mes séances de préparation à la naissance et à la parentalité à 100% dès que la grossesse est déclarée. Mes deux premières échographies et le bilan prénatal de prévention avec une sage-femme sont remboursés à 70% (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance maladie).





6e MOIS

- **4e EXAMEN PRÉNATAL****

BON À SAVOIR

Je ne paye pas la participation forfaitaire de 1 €, la franchise médicale et le forfait de 18 € pour les actes médicaux lourds et le forfait hospitalier.

J'Y PENSE

Je mets à jour ma carte Vitale, pour que l'ensemble de mes dépenses de santé soient prises en charge à 100 % à partir du 1er jour du 6e mois et jusqu'à 12 jours après mon accouchement.



7e MOIS

- **5e EXAMEN PRÉNATAL****
- **Début des 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité.**

J'Y PENSE

Je programme dès maintenant ces séances. Elles sont toutes prises en charge à 100 %.



8e MOIS

- **6e EXAMEN PRÉNATAL****
- **3e ÉCHOGRAPHIE**
- **CONSULTATION AVEC L'ANESTHÉSISTE**

J'Y PENSE

Je prépare mon retour à domicile après mon accouchement en prenant contact dès maintenant avec la sage-femme qui pourra venir à mon domicile dès la sortie de la maternité.



9e MOIS

- **7e EXAMEN PRÉNATAL****
- **Fin des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.**

J'Y PENSE

Je choisis le médecin qui suivra mon enfant.

Le premier examen obligatoire a lieu dans les 8 jours suivant la naissance.

Après la naissance de mon enfant, je pense à demander à ma caisse d'assurance maladie, l'inscription de mon enfant sur ma carte Vitale et/ou sur celle de son autre parent.

Pour retrouver mois après mois mes rendez-vous, j'active, dès ma déclaration de grossesse, la rubrique « j'attends un enfant » de l'espace prévention dans mon compte sur ameli.fr

Mes bons réflexes santé

Même si ma grossesse se déroule bien, il convient de prendre certaines précautions pour préparer l'arrivée de mon bébé en toute sérénité.

MON ALIMENTATION

Je mange deux fois mieux, pas deux fois plus

Une alimentation variée et équilibrée dès le début de ma grossesse couvre mes besoins en fer et ceux de mon bébé. La prise de poids moyenne est de 12 kg. Il est recommandé de ne pas entamer de régime ni de prendre de compléments alimentaires sans avis médical.

Une alimentation équilibrée c'est,

Augmenter :

- les fruits et légumes : au moins cinq par jour,
- les légumes secs (lentilles, haricots verts, pois chiches) : au moins 2 fois par semaine.

Aller vers :

- des féculents (pâtes, pain, riz, semoule, pommes de terre) : tous les jours selon votre appétit,
- du poisson : 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, saumon...),
- des matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine...) : tous les jours en petites quantités,
- des produits laitiers : deux fois par jour.

Réduire :

- la viande : privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton...) à 500 gr par semaine,
- la consommation de produits gras, sucrés et salés.

Boire de l'eau à volonté.



Je prends des précautions pour éviter les risques infectieux alimentaires

- Si je ne suis pas immunisée contre la **toxoplasmose**, j'évite les contacts avec les chats et je fais attention quand je jardine. Je mange de la viande bien cuite.
- Pour éviter la **listériose**, maladie infectieuse essentiellement transmise par des aliments contaminés, je ne mange ni fromage à pâte molle ou au lait cru, ni poisson fumé, ni coquillage cru, ni charcuterie.
- Pour éviter la **salmonellose**, maladie infectieuse due à des bactéries présentes dans certains aliments d'origine animale contaminés, je mange des viandes et des œufs bien cuits.

De manière générale, j'adopte quelques bons réflexes

- Je nettoie soigneusement les fruits et légumes.
- Je fais bien cuire les aliments.
- Je suis attentive au lavage des ustensiles de cuisine.
- Et je n'oublie pas de me laver les mains régulièrement.



JE PRENDS SOIN DE MOI

Je continue à pratiquer une activité physique

Je ne me prive pas de bouger pendant ma grossesse. Selon mon état de santé et mes envies, je pratique une activité physique quotidienne.
Je privilégie la marche (30 min par jour) ou la natation. J'évite certains sports qui présentent un risque de chute ou de traumatisme : ski, vélo, sports de combat…

Je prends soin de mes dents

Un suivi dentaire pendant ma grossesse est important : j'adopte les bons gestes pour une bonne hygiène dentaire et je vérifie l'état de mes dents avec mon chirurgien-dentiste.
Un examen bucco-dentaire gratuit m'est proposé par l'Assurance Maladie à partir du 4e mois.

Je fais le point sur mes vaccinations

Je pense à me faire vacciner contre la grippe saisonnière pour être protégés moi et mon bébé. Le vaccin est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Pour suivre ma grossesse mois après mois, je me connecte sur

ameli.fr
rubrique santé

TABAC, ALCOOL, DROGUE ET MÉDICAMENTS : JE M'INFORME DES RISQUES

Ma santé et celle de mon bébé dépendent aujourd'hui de moi. Pendant ma grossesse, j'évite la consommation de tabac, d'alcool, de drogue et je ne prends pas de médicaments sans avis médical.

Zéro Tabac pendant la grossesse

Le tabac est dangereux pour la santé de mon bébé. Il accroît les risques de fausse couche ou de faible poids. C'est pourquoi la consommation de tabac est strictement contre-indiquée pendant la grossesse.
Je m'efforce d'arrêter de fumer : des solutions efficaces existent, j'en parle à mon médecin ou à ma sage-femme.

Avant de prendre des produits (patch, chewing-gums à la nicotine par exemple), je demande impérativement l'avis du professionnel de santé qui me suit pour savoir s'ils sont compatibles avec ma grossesse.



TABAC INFO SERVICE :

- par téléphone au **3989** du lundi au samedi de 8h à 20h (service gratuit + prix d'un appel), pour poser des questions à un tabacologue,
- l'application **Tabac info service** pour un accompagnement 100 % personnalisé,
- sur le site internet : **tabac-info-service.fr** où vous trouverez des informations et astuces pour vous aider à arrêter de fumer.

J'Y PENSE

Pour m'aider à arrêter de fumer, l'Assurance Maladie peut me rembourser sur prescription médicale certains substituts nicotiniques à hauteur de 65 % et sans avance de frais.



Zéro Alcool pendant la grossesse

Quelle qu'en soit la quantité, l'alcool absorbé passe au travers du placenta et peut provoquer un retard dans le développement du système nerveux du bébé. Il augmente le risque de prématurité ou de faible poids. Même un petit verre de temps en temps est à bannir.

Je n'hésite pas à parler de ce sujet avec mon médecin ou ma sage-femme, ils pourront me conseiller et m'orienter.



ALCOOL INFO SERVICE pour vous accompagner :

- par téléphone : **0 980 980 930** de 8h à 2h, 7j/7 (appel anonyme et service gratuit + prix d'un appel)
- sur le site internet : **alcool-info-service.fr**



Zéro Drogue

Toute drogue (cannabis, cocaïne, héroïne…) consommée durant la grossesse peut avoir des conséquences graves sur le développement du bébé.

Je n'hésite pas à en parler avec mon médecin traitant. Il saura me conseiller et m'orienter.

DROGUES INFO SERVICE pour vous accompagner :

- par téléphone : **0 800 23 13 13** de 8h à 2h, 7j/7 (appel anonyme et service gratuit + prix d'un appel),
- sur le site internet : **drogues-info-services.fr**

Médicaments et grossesse

À chaque fois que je prends un médicament, mon enfant l'absorbe aussi. Je ne prends donc pas de médicament sans avis médical, pas même un cachet d'aspirine.

Pour plus d'informations, je me connecte sur

ameli.fr
rubrique santé

Je me prépare

à devenir parent

Je prends le temps de préparer l'arrivée de mon bébé. Des professionnels sont là pour m'accompagner.

PLUSIEURS TEMPS D'ÉCHANGE AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

- **Un bilan prénatal de prévention avec une sage femme :** il permet de faire le point sur mes habitudes de vie (alimentation, tabac, alcool...), sur mes vaccinations, d'être informée sur les offres de prévention dont je peux bénéficier (examen bucco-dentaire...). Je peux le programmer dès avoir déclaré ma grossesse. Il est pris en charge à 70 % par l'Assurance Maladie.
- **Un entretien prénatal précoce** individuel ou en couple, réalisé par mon médecin ou ma sage-femme. **C'est un moment privilégié au cours duquel je pose librement mes questions, j'exprime mes inquiétudes ou mes attentes.** A l'issue de cet entretien, un accompagnement personnalisé peut m'être proposé en cas de besoin. Je peux le programmer quand je le souhaite, le plus tôt possible étant le mieux. Il est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.
- **Les 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité** peuvent être individuelles ou collectives. **Elles me donnent l'opportunité de préparer mon accouchement et l'accueil de mon enfant.** Je les planifie avec ma sage-femme. Au cours de ces séances, j'en profite pour poser toutes les questions sur l'alimentation de bébé.



SEIN OU BIBERON ? J'Y PENSE DÈS MAINTENANT



Ces quelques repères vont me permettre de commencer à y réfléchir, je peux aussi en parler avec le futur papa :

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



- **Si je ne peux allaiter ou si je préfère donner le biberon à mon enfant**, il faut savoir que les « laits » infantiles lui apporteront également les nutriments essentiels à sa croissance. Le médecin me conseillera sur le choix du lait et les quantités dont il a besoin.

BON À SAVOIR

Il n'existe pas de congé allaitement, mais le code du travail (article L. 1225-30 et L. 1225-33) m'autorise à me libérer une heure par jour pour allaiter mon enfant. Cette heure n'est généralement pas rémunérée. Pour plus d'informations, je me renseigne auprès de mon employeur.



L'ATELIER COLLECTIF

Ma caisse d'assurance maladie peut me proposer de participer à un atelier collectif. Des conseillers de l'Assurance Maladie, de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et des professionnels de santé m'y donneront des informations administratives (par exemple sur la prise en charge de mes examens, mon congé maternité, le congé paternité…) et des conseils en santé (par exemple sur mon suivi médical, ma vie au quotidien, la préparation à la naissance, les professionnels qui peuvent m'accompagner…). C'est également l'occasion de rencontrer et d'échanger avec d'autres parents. Je recevrai une invitation pour m'informer de la date et du lieu des ateliers.



Et le papa dans tout ça

Devenir père se prépare aussi tout au long de la grossesse. **Le père de mon bébé peut, s'il le souhaite, assister aux consultations prénatales, à l'entretien prénatal précoce, aux échographies, participer à un atelier collectif et aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité.**

Pour trouver les dates des ateliers collectifs organisés par ma caisse, je me connecte sur

ameli.fr

Ma grossesse au travail

Je suis salariée



PENDANT LA GROSSESSE

- Je peux bénéficier d'autorisations d'absence sans diminution de salaire pour me rendre aux examens médicaux obligatoires.
- Je ne peux pas être licenciée sauf circonstances particulières.
- Je peux démissionner sans préavis :
  - Si mon poste de travail est incompatible avec la grossesse, un changement de poste peut m'être proposé momentanément sans diminution de salaire et en accord avec le médecin du travail.
  - Si j'exerce un travail de nuit ou si je suis exposée à certains risques, je peux percevoir, en l'absence d'un autre poste possible, une allocation spécifique.

BON À SAVOIR

Un employeur ne peut pas prendre en compte mon état de grossesse pour refuser de m'embaucher.

PENDANT LE CONGÉ MATERNITÉ

- Mon contrat de travail est suspendu. Il est assimilé à du travail effectif pour le calcul des congés et pour la détermination des droits liés à l'ancienneté.
- Je ne peux pas être licenciée sauf circonstances particulières.

APRÈS LE CONGÉ MATERNITÉ

Je retrouve mon emploi ou un emploi similaire. Quelques jours après mon retour au travail, une visite médicale de reprise est prévue avec le médecin du travail.

Mon congé maternité

MES INDEMNITÉS JOURNALIÈRES

Si j'exerce une activité salariée ou si je perçois une allocation chômage, l'Assurance Maladie me verse des indemnités journalières pour compenser la perte de mon salaire pendant mon congé maternité.

Pour bénéficier des indemnités journalières, **je dois impérativement cesser toute activité pendant la période d'indemnisation et pendant au moins huit semaines de façon ininterrompue** et remplir les conditions requises (période d'emploi, montant des cotisations).



Je suis salariée

Afin d'obtenir mes indemnités journalières, mon employeur doit adresser à ma caisse d'assurance maladie l'attestation de salaire dès le début du repos prénatal.

BON À SAVOIR

Mon employeur peut maintenir mon salaire pendant mon congé maternité, il perçoit alors directement mes indemnités journalières. On parle de "subrogation".

Je suis à la recherche d'un emploi

Si je suis indemnisée par Pôle Emploi ou si j'ai bénéficié d'une allocation Pôle Emploi ces 12 derniers mois, je peux obtenir des indemnités journalières calculées sur les salaires des trois derniers mois précédant la date de rupture de mon contrat de travail (ou 12 mois si mon activité est discontinue).
Je me renseigne auprès de ma caisse d'assurance maladie.

Le montant de mes indemnités journalières

Il est calculé sur mes salaires nets précédant l'interruption de travail dans la limite du plafond de la Sécurité sociale. C'est pourquoi ce montant varie d'un assuré à l'autre.

Mes indemnités journalières sont versées tous les 14 jours, pour chaque jour de mon congé maternité (y compris, les samedis, dimanches et jours fériés). **Je conserve tous mes relevés d'indemnités journalières sans limitation de durée**, comme mes bulletins de salaire.

Elles sont soumises à la Contribution sociale généralisée (CSG), à la Contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS) et à l'impôt. Ma caisse d'assurance maladie transmet directement à mon centre des impôts le montant correspondant et m'adresse une attestation fiscale.

Pour estimer facilement le montant de mes indemnités journalières, j'utilise le simulateur mis à ma disposition dans la rubrique remboursements > indemnités journalières > congé maternité

LA DURÉE DE MON CONGÉ MATERNITÉ

Il me permet de me reposer avant (congé prénatal) et après l'accouchement (congé postnatal).
Sa durée varie selon le nombre d'enfants que j'attends et le nombre d'enfants déjà à ma charge.

Ces périodes sont déterminées par ma caisse d'assurance maladie à partir de la date présumée du début de ma grossesse :

MA SITUATION FAMILIALE ET MON TYPE DE GROSSESSE	DURÉE DU CONGÉ PRÉNATAL	DURÉE DU CONGÉ POSTNATAL	DURÉE TOTALE
J'attends 1 enfant et j'ai moins de 2 enfants à charge ou déjà mis au monde	**6** semaines	**10** semaines	**16** semaines
J'attends 1 enfant et j'ai au moins 2 enfants à charge ou déjà mis au monde	**8** semaines **10 =** Possibilité de transférer 2 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal	**18** semaines **= 16**	**26** semaines
J'attends des jumeaux	**12** semaines **16 =** Possibilité de transférer 4 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal	**22** semaines **= 18**	**34** semaines
J'attends des triplés ou plus	**24** semaines	**22** semaines	**46** semaines

La durée de mon congé maternité selon mon accouchement :

- **Je souhaite reporter des jours de congé prénatal sur mon congé postnatal :** c'est possible dans la limite de 3 semaines, avec l'accord de mon médecin. **J'adresse à ma caisse d'assurance maladie le certificat médical, au plus tard un jour avant la date initiale prévue de mon congé.**
- **J'accouche avant la date prévue, mais après le début de mon congé maternité :** la durée totale de mon congé maternité est inchangée.
- **J'accouche avant le début du congé prénatal et mon enfant est hospitalisé :** je peux bénéficier d'un congé supplémentaire qui indemnise la période entre l'accouchement et le début du congé prénatal théorique.
- **Mon enfant est hospitalisé plus de six semaines après l'accouchement :** je peux dans certaines conditions reporter tout ou une partie du congé postnatal pour m'occuper de mon enfant quand il rentre à la maison.
- **J'accouche après la date prévue :** la durée totale de mon congé maternité est inchangée.

LE CONGÉ PATHOLOGIQUE

Avant mon congé maternité et si mon état de santé le justifie, le professionnel de santé qui me suit peut me prescrire un repos supplémentaire de deux semaines (14 jours) fractionnables. Ce congé n'est pas systématique.

Ma grossesse au travail

Je suis praticienne ou auxiliaire médicale conventionnées (PAMC) ou conjointe d'un PAMC

Si je suis praticienne ou auxiliaire médicale (PAMC) ou conjointe d'un PAMC, affiliée à titre personnel au régime d'assurance maladie des praticiens et auxiliaires médicaux conventionnés (PAMC), je peux percevoir une allocation forfaitaire de repos maternel à l'occasion de ma maternité.

Si je cesse mon activité professionnelle ou si je rencontre des difficultés médicales liées à ma grossesse, je peux également percevoir des indemnités journalières forfaitaires pendant mon congé maternité.

Pour plus d'informations, je consulte dans ameli.fr l'article « congé maternité : vos indemnités journalières », rubrique remboursements > indemnités journalières.

Je suis chef d'entreprise ou conjointe collaboratrice

Si je suis chef d'entreprise ou conjointe collaboratrice, je peux percevoir une allocation forfaitaire de repos maternel et une indemnité de remplacement. L'Assurance Maladie m'a envoyé un carnet de prestations maternité, indispensable pour formuler mes demandes de prestations auprès de ma Caisse d'Assurance Maladie. Pour plus d'informations, contactez votre caisse d'assurance maladie.



Pour plus d'informations, je consulte la rubrique « droits et démarches » sur

ameli.fr

Le congé paternité et d'accueil de l'enfant

À l'occasion de la naissance de son enfant, un congé de paternité et d'accueil de l'enfant est accordé :

- au père de l'enfant, quelle que soit votre situation familiale (mariage, pacte civil de solidarité (PACS), union libre, divorce ou séparation),
- à votre conjoint, votre partenaire PACS ou la personne qui vit maritalement avec vous, même s'il n'est pas le parent biologique de l'enfant.

Ce congé est de 25 jours (y compris samedis, dimanches et jours fériés) pour un enfant ou de 32 jours pour une naissance multiple.
Il doit débuter immédiatement après le congé de naissance de 3 jours.
Il est possible de le prendre en une seule fois ou en plusieurs fois : une première période obligatoire de 4 jours et une seconde période de 21 jours pour une naissance simple ou de 28 jours pour une naissance multiple.
Cette seconde période, qui n'est pas obligatoire, peut être fractionnée en deux parties dont la plus courte est au moins égale à 5 jours.
Elle doit débuter dans un délai de 6 mois à compter de la naissance de l'enfant.



Les indemnités journalières

Pour les personnes salariées

Des indemnités journalières peuvent être versées pendant toute la durée de votre congé paternité et d'accueil de l'enfant. Les conditions pour en bénéficier sont les mêmes que pour le congé maternité et elles sont calculées selon le même principe. (voir p. 17).

Pour en bénéficier, il suffit d'adresser à sa caisse d'assurance maladie un dossier accompagné de pièces justificatives dont la liste figure sur ameli.fr (rubrique Droits et démarches > Famille > Maternité, paternité, adoption > Congé de paternité et d'accueil de l'enfant.

La demande de congé doit être adressée à l'employeur **un mois minimum avant le début du congé par lettre recommandée avec accusé de réception. Deux modèles de courriers sont proposés sur ameli.fr (rubrique « votre congé de paternité et d'accueil de l'enfant »).**

Pour les praticiens ou auxiliaires médicaux conventionnés (PAMC)

Vous pouvez percevoir une indemnité journalière forfaitaire pendant la durée de votre congé de paternité et d'accueil de l'enfant sous réserve de cesser toute activité professionnelle. Pour plus d'informations, contactez votre caisse d'assurance maladie.

Pour les conjoints collaborateurs d'un PAMC

Vous pouvez percevoir une indemnité journalière forfaitaire de remplacement pendant la durée de votre congé de paternité et d'accueil de l'enfant, sous réserve de cesser toute activité professionnelle et de vous faire remplacer par du personnel salarié dans les travaux professionnels ou ménagers que vous effectuez habituellement.

Pour plus d'informations, contactez votre caisse d'assurance maladie.

Pour les chefs d'entreprise indépendants ou conjoints collaborateurs

Vous pouvez percevoir une indemnité journalière forfaitaire ou une indemnité de remplacement pendant toute la durée du congé de paternité et d'accueil de l'enfant. Pour en bénéficier, il suffit d'adresser à la caisse d'Assurance Maladie, l'imprimé « congé paternité ou congé d'accueil » du carnet des prestations maternité. Ce carnet a été envoyé par l'Assurance Maladie à la future mère en début de grossesse. Pour plus d'informations, contactez votre caisse d'assurance maladie.



Pour estimer le montant des indemnités journalières pendant le congé paternité et d'accueil de l'enfant, rendez-vous sur

ameli.fr



Avant mon accouchement

Je choisis ma maternité P. 22

Délais d'inscription, type de maternité… Je cherche l'établissement qui me correspond le mieux.

J'anticipe les frais d'accouchement P. 23

À l'hôpital, à la clinique… Je m'informe sur les frais liés à mon séjour et leur prise en charge.

Je me renseigne sur l'anesthésie P. 24

Péridurale ou pas… J'en parle avec mon médecin.

Les signes précurseurs de l'accouchement P. 25

Contractions, perte des eaux… Je me prépare pour le jour J.



Je choisis

ma maternité

Le choix de la maternité se fait en fonction de plusieurs critères : la proximité, les services proposés pour moi et mon bébé et ma situation médicale.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MATERNITÉS

Selon le déroulement de ma grossesse, mon médecin ou ma sage-femme me conseille et m'oriente vers l'établissement le mieux adapté à ma situation.







BON À SAVOIR

J'habite à plus de 45 minutes d'une maternité, je demande au médecin de la maternité si je relève du dispositif « engagement maternité » me permettant de bénéficier d'un hébergement temporaire non médicalisé et de la prise en charge des frais de transports correspondants.

Hébergement temporaire non médicalisé

- La prestation d'hébergement couvre une durée de 5 nuitées consécutives au maximum précédant la date prévisionnelle d'accouchement, possiblement prolongée sur nécessité médicale jusqu'à la date effective d'accouchement.

- En cas de grossesse pathologique, la prestation d'hébergement peut être proposée à tout moment de la grossesse. Sa durée est laissée à l'appréciation de l'équipe médicale, dans la limite de 21 nuitées non nécessairement consécutives.

Remboursement des frais de transport

Si je suis éligible au dispositif, les frais de transport sont pris en charge à 100% pour :

- les examens obligatoires effectués lors des 8e et 9e mois de grossesse (pour les grossesses physiologiques et pathologiques),

- Pour les grossesses pathologiques, le trajet vers le lieu de l'hébergement temporaire non médicalisé, dans la limite de 23 allers et retours, allers et retours liés aux examens obligatoires mentionnés ci-dessus compris.

J'Y PENSE

Je fais attention aux délais d'inscription pour la maternité. Qu'elle soit publique ou privée et quel que soit le lieu, je prends contact avec la maternité dès le début de ma grossesse.

J'anticipe les frais d'accouchement



Ils varient selon l'établissement que je choisis.

À L'HÔPITAL OU EN CLINIQUE CONVENTIONNÉE

Les frais d'accouchement sont remboursés directement à l'établissement par ma caisse d'assurance maladie sur la base des tarifs conventionnels. **Aucune participation aux frais ne me sera demandée, en-dehors des frais annexes et des dépassements d'honoraires.** Le forfait journalier sera également pris en charge en cas d'hospitalisation durant les quatre derniers mois de ma grossesse et les 12 premiers jours suivant mon accouchement.

BON À SAVOIR

Les dépassements d'honoraires des médecins ne sont pas remboursés.

EN CLINIQUE NON CONVENTIONNÉE

Les frais d'accouchement sont remboursés, mais seulement sur la base des tarifs de l'Assurance Maladie. Ils sont généralement plus élevés et je devrais en faire l'avance. Pour savoir si ma clinique est conventionnée ou non, je m'adresse à ma caisse d'assurance maladie.

Dans tous les cas, je me renseigne auprès de ma complémentaire santé sur la prise en charge des frais annexes (dépassement d'honoraires du gynécologue-obstétricien ou de l'anesthésiste, chambre particulière, télévision, etc).



BON À SAVOIR

Si je rencontre des difficultés financières ou si je ne possède pas de complémentaire santé, l'Assurance Maladie me permet, en fonction de mes ressources, de bénéficierde la complémentaire santé solidaire

Pour avoir plus d'informations sur la Complémentaire Santé Solidaire, je me connecte sur

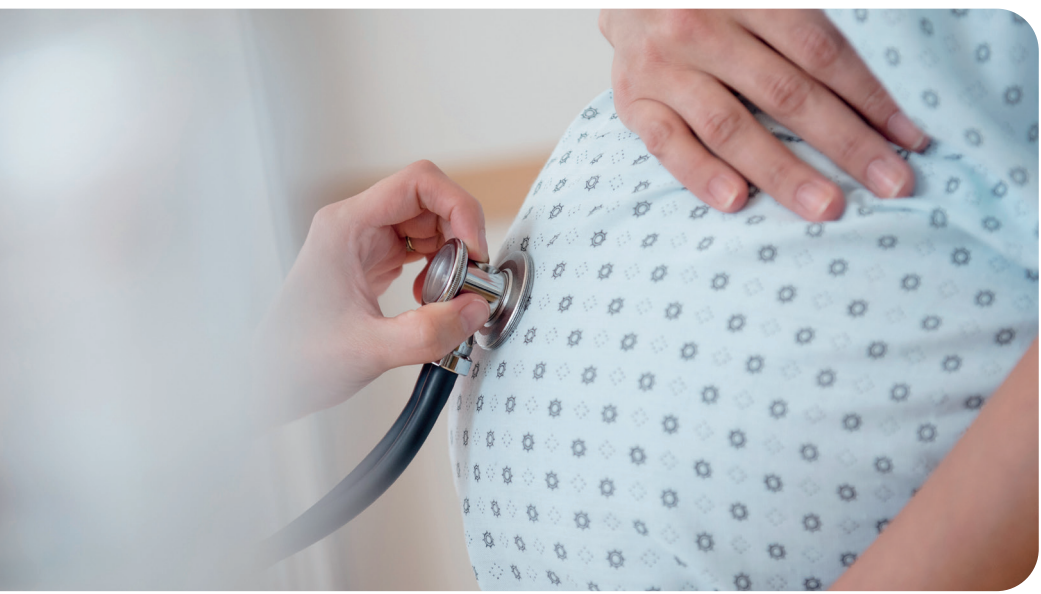
ameli.fr

Je me renseigne sur l'anesthésie

Si je le souhaite, j'ai la possibilité d'accoucher sous anesthésie péridurale. C'est au cours du 8e mois que je prends ma décision, j'en parle avec le professionnel de santé qui me suit.

L'ANESTHÉSIE PÉRIDURALE

- Elle est pratiquée par un médecin anesthésiste qui injecte le produit entre deux vertèbres lombaires. Elle supprime les douleurs dues aux contractions utérines sans pour autant faire perdre conscience.
- Il peut exister plusieurs types de péridurale. Je choisis ce qui me correspond le mieux avec mon médecin ou ma sage-femme. Si j'opte pour la péridurale, je me renseigne sur la disponibilité de l'anesthésiste. La péridurale est prise en charge par l'Assurance Maladie, dans la limite des tarifs remboursables.



Les signes précurseurs de l'accouchement



Après des mois d'attente, le jour J arrive. Des contractions rapprochées peuvent annoncer le début du travail, la naissance est imminente. Il est parfois difficile de savoir s'il s'agit d'un vrai ou d'un faux travail. Au moindre doute, je n'hésite pas à appeler mon médecin ou ma sage-femme pour suivre ses conseils.

UN ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ

C'est le cas si la naissance intervient avant 37 semaines d'aménorrhée. Je reste donc vigilante et je consulte immédiatement, si :

- j'ai des douleurs abdominales fréquentes et/ou intenses,
- j'ai de la fièvre,
- j'ai des saignements,
- je perds du liquide amniotique.

Un enfant prématuré est plus fragile et doit être rapidement placé sous surveillance médicale.

EN CAS DE PROBLÈME J'appelle le 15

Dans toute l'Union européenne, le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen, joignable gratuitement à partir d'un téléphone fixe ou portable.

UN ACCOUCHEMENT IMMINENT

L'apparition d'un ou de plusieurs signes annonce le début de l'accouchement.

J'ai perdu le bouchon muqueux

Il fermait le col de l'utérus durant ma grossesse pour protéger mon bébé d'éventuelles infections. Son expulsion provoque des sécrétions épaisses, légèrement tachées de sang.

J'ai des contractions utérines régulières et rapprochées

Je les ressens dans le bas-ventre ou dans le dos, elles sont parfois douloureuses. Je dois me rendre à la maternité dès qu'elles reviennent toutes les dix minutes environ.

La poche des eaux s'est rompue

Je perds du liquide de façon incontrôlée. Je note l'heure, la couleur et la quantité de liquide perdu. Je ne prends surtout pas de bain. Je me rends d'urgence à la maternité.

Pour plus d'informations sur le déroulement de l'accouchement, je me connecte sur

ameli.fr
rubrique santé



Après la naissance

Le suivi de mon enfant

P. 28

Ses premiers examens, l'acte de naissance… Je découvre mon bébé.

P. 30

Le retour à la maison

Mon suivi médical, mon corps… Je découvre ma nouvelle vie de jeune maman.

J'ACCOMPAGNE LES PREMIERS PAS DE MON ENFANT

Votre enfant est né, nous continuons à vous accompagner dans ses premières années. Un nouveau guide est mis à votre disposition : pour le découvrir rendez-vous sur votre compte ameli.fr dans votre espace prévention « la santé de votre enfant ». Il vous permettra de vous aider à prendre soin de la santé de votre enfant et de la vôtre.



Le suivi de mon enfant

Bébé est né. C'est le moment pour les professionnels de santé de s'occuper de lui.

A LA MATERNITE : SES PREMIERS EXAMENS

- **Juste après sa naissance,** le médecin, la sage-femme ou la puéricultrice vérifie s'il respire normalement et que sa température reste constante. Il procède ensuite aux soins du cordon.
- **Puis viennent les vérifications indispensables :** bruits cardiaques, respiration, tonus musculaire, réactions à la stimulation, coloration de la peau, et évaluation d'un certain nombre de réflexes.
- **Un prélèvement de sang est effectué** au niveau du talon, afin de permettre le dépistage systématique de certaines maladies. C'est le dépistage néonatal.
- **Avant la sortie de la maternité,** le pédiatre examine mon bébé et me remet son carnet de santé.
- Les examens réalisés à la maternité sont remboursés à 100 % par l'Assurance Maladie. Je suis dispensée du forfait hospitalier en cas d'hospitalisation **de mon enfant dans les 30 jours qui suivent sa naissance.**



LA PREMIÈRE VISITE À DOMICILE

- A la sortie de la maternité avec mon bébé, une **première visite à domicile par une sage-femme** permet de prendre soin de mon enfant dans son nouvel environnement : elle m'accompagne dans les premiers gestes (soins du cordon...), vérifie l'état de santé de mon enfant et le mien, me conseille dans l'allaitement...
- La visite doit avoir lieu dans les 7 jours suivant le retour de la maternité. Si besoin, la sage-femme me proposera d'autres visites.

  En cas de sortie précoce, la première visite aura lieu le lendemain de ma sortie.
- Pour bénéficier de ces visites, **je pense à prendre rendez-vous dès le lendemain de l'accouchement** avec la sage-femme de mon choix.

  Les visites sont prises en charge à 100% dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie, jusqu'au 12e jour après la naissance.

BON À SAVOIR

Dans certaines maternités, en cas de sortie précoce, un conseiller de l'Assurance Maladie peut me proposer le service Prado pour l'organisation de la 1re visite à domicile.

LES EXAMENS DE SANTE DE MON ENFANT



Le premier examen obligatoire a lieu dans les 8 jours suivant la naissance. **Ces examens peuvent être réalisés par un médecin en cabinet libéral ou un médecin de la PMI (jusqu'à 6 ans).** Pour en savoir plus, je consulte l'article le « Suivi médical de l'enfant et de l'adolescent » sur ameli.fr

Jusqu'à ses seize ans, mon enfant va bénéficier d'une surveillance médicale systématique prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais (hors dépassements d'honoraires éventuels). Examens, vaccinations, conseils aux parents, tout va être mis en œuvre pour qu'il grandisse dans les meilleures conditions.

J'Y PENSE

Je pense à apporter son carnet de santé à chaque consultation.

LA DÉCLARATION DE NAISSANCE À MA CAISSE D'ASSURANCE MALADIE

Je déclare sans attendre la naissance de mon enfant à ma caisse d'assurance maladie soit :

- depuis mon compte ameli.fr (rubrique « mes démarches »),
- par téléphone au 3646
- par courrier en remplissant le formulaire S3705 « Demande de rattachement des enfants mineurs à l'un ou aux deux parents assurés » disponible sur ameli.fr.

BON À SAVOIR

Depuis 2017, je peux déclarer un médecin traitant pour mon enfant. Il peut être un médecin généraliste ou un médecin spécialiste. J'en parle avec le médecin que je choisis.

LE RATTACHEMENT DE MON ENFANT SUR MA CARTE VITALE ET CELLE DE MON CONJOINT

Je peux demander l'inscription de mon enfant sur ma carte Vitale et/ou celle de son autre parent, quelle que soit notre situation familiale.

Le rattachement sur les deux cartes Vitale favorise un accès aux soins plus facile et permet au parent qui emmène son enfant en consultation d'utiliser sa carte Vitale. Les frais engagés sont alors remboursés sur le compte de celui qui a utilisé sa carte Vitale dans les délais habituels.
Pour inscrire mon enfant sur la carte vitale des 2 parents, je me connecte sur « mon compte » ou je télécharge le formulaire de rattachement S3705 sur ameli.fr.

Pour mettre à jour ma carte Vitale, des bornes sont à ma disposition dans les caisses d'assurance maladie et les pharmacies. Pour plus d'informations, je me connecte sur

ameli.fr

Le retour à la maison



C'est le moment que j'attendais. Il y a plusieurs choses à savoir pour que tout se passe dans les meilleures conditions.

MON SUIVI MÉDICAL

Après mon accouchement, je bénéficie aussi d'un suivi particulier.

Des visites à domicile par une sage-femme dès la sortie de la maternité

En même temps que le suivi de mon enfant (p. 30), la sage-femme s'assure de mon état de santé : bilan périnéal, évolution de mon éventuelle cicatrisation...

Ces visites réalisées dans la semaine suivant le retour à domicile, sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie jusqu'au 12e jour après l'accouchement.

Un entretien postnatal précoce

Cet entretien systématique est à effectuer **entre la 4e et la 8e semaine qui suit mon accouchement par un médecin ou une sage-femme.** L'objectif de cet entretien est de faire le point sur mon bien être émotionnel. Un 2e entretien peut m'être proposé si besoin entre la 10e à la 14e. Ces entretiens sont pris en charge par l'Assurance Maladie.

Deux séances de suivi postnatal avec une sage-femme en cas de besoin

Je peux ressentir le besoin d'être davantage soutenue lors de mon retour à la maison même après une visite à domicile. Je peux alors bénéficier de **deux séances de suivi postnatal avec une sage-femme à domicile ou en cabinet, entre le 8e jour et la 14e semaine suivant la naissance de mon enfant.** C'est l'occasion d'exprimer mes préoccupations et de poser toutes mes questions. Elles sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

Une consultation médicale postnatale

Cette consultation systématique est à effectuer dans les six à huit semaines suivant mon accouchement. À cette occasion, mon médecin ou ma sage-femme peut envisager, si nécessaire, une rééducation du post-partum. Je fais aussi le point sur mes vaccinations, surtout si les sérologies de l'hépatite B et de la rubéole étaient négatives pendant ma grossesse.

Des séances de rééducation périnéale et abdominale

L'accouchement a pu affaiblir mon périnée, occasionnant des fuites urinaires, ou il a besoin d'être renforcé. Je prends rendez-vous auprès d'une sage-femme ou d'un kinésithérapeute, en cabinet ou à l'hôpital pour effectuer mes séances de rééducation. Mon médecin me prescrira le nombre de séances nécessaires (habituellement au nombre de dix), elles sont prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

BON À SAVOIR **Fatigue, baisse de moral.** J'ai de nombreuses raisons de me sentir fatiguée : accouchement, insomnies… En mettant mon enfant au monde, j'ai vécu une expérience très intense, tant du point de vue physique qu'émotionnel. Il est donc possible que mon humeur varie de la joie à la tristesse. Ces sentiments ("baby blues") disparaissent généralement dix jours après l'accouchement. Mais ils peuvent se prolonger pour certaines femmes : c'est la dépression post-partum. Je n'hésite pas à en parler à mon entourage et à mon médecin ou à ma sage-femme. L'entretien postnatal précoce est fait pour cela.

LA CONTRACEPTION POSTNATALE

- Après mon accouchement, je pense à aborder la question de la contraception, si ce sujet n'a pas été abordé durant mon séjour à la maternité. Je me renseigne auprès de mon médecin traitant, mon gynécologue ou ma sage-femme, d'un centre de planification familiale ou des professionnels de santé des services de PMI.
- Une nouvelle grossesse peut survenir avant le "retour de couches", qui sont les premières règles qui apparaissent après la naissance de mon enfant (quatre à six semaines après l'accouchement, si je n'ai pas allaité). Il faut savoir qu'allaiter un enfant ne préserve pas d'une nouvelle grossesse.



Quelle contraception choisir ?

- Préservatifs masculins, ovules ou gelées spermicides, pilule ou stérilet sous certaines conditions.
- Quelle que soit la contraception choisie, seul le préservatif protège des maladies sexuellement transmissibles.

BON À SAVOIR

En cas de difficulté à mon retour, une aide à domicile peut également être financée par ma caisse d'allocations familiales.
Pour en savoir plus : caf.fr



Pour avoir plus d'informations sur la contraception à choisir après mon accouchement, je me connecte sur

ameli.fr
rubrique santé

APRÈS LA NAISSANCE

L'Assurance Maladie continue à m'accompagner et prend en charge mes dépenses de santé et celles de mon bébé. Je retrouve ici les examens que mon bébé et moi-même pouvons bénéficier et quelques conseils pour vivre cette période de vie le plus sereinement possible.

Le lendemain de mon accouchement

Je prends rendez-vous avec la sage-femme qui viendra à mon domicile à la sortie de la maternité

Je prends rendez-vous avec le médecin qui suivra mon enfant. Le premier examen de santé obligatoire aura lieu dans les 8 jours suivant la naissance.

Le retour à la maison

1re visite à domicile pour moi et mon enfant avec ma sage-femme :

- le lendemain de notre retour si je bénéficie d'une sortie précoce*,
- ou au cours de la première semaine suivant le retour de la maternité.

Si besoin, ma sage-femme me proposera d'autres visites.

J'Y PENSE

Je demande à ma caisse d'Assurance Maladie, l'inscription de mon enfant sur ma carte Vitale et/ou sur celle de son autre parent.

*Une sortie précoce est un retour à domicile de la mère avec son enfant moins de 72h après un accouchement par voie basse et moins de 96h après un accouchement par césarienne.

L'Assurance Maladie prend en charge mes examens à 100 % jusqu'au 12e jour suivant mon accouchement puis ensuite à 70 % (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie). Les examens de suivi de mon enfant sont pris en charge à 100 % (hors dépassements d'honoraires).



1er mois suivant la naissance

Pour moi :

2 séances de suivi postnatal avec ma sage-femme en cas de besoin entre le 8e jour et la 14e semaine après la naissance de mon enfant.

Pour mon bébé :

- **1er examen de santé :** dans les 8 jours suivant la naissance.
- **2e examen de santé :** au cours de la 2e semaine suivant la naissance.

J'Y PENSE

En cas de besoin, une aide à mon domicile peut en complément être financée par ma caisse d'allocations familiales. Pour en savoir plus : caf.fr

2e mois suivant la naissance

Entretien postnatal précoce

entre 4 et 8 semaines après l'accouchement. Je pense à prendre rendez-vous avec ma sage-femme ou mon médecin.

Consultation médicale postnatale :

dans les 6 à 8 semaines après l'accouchement. Je pense à prendre rendez-vous avec ma sage-femme ou mon médecin.

Pour retrouver chaque mois les examens à réaliser pour mon enfant et des conseils en santé, j'active dès sa déclaration de naissance, la rubrique "La santé de mon enfant" de l'espace prévention dans mon compte sur ameli.fr

JE PRENDS SOIN DE MON CORPS

Après mon accouchement, mon corps s'est modifié.

Les seins

Pendant ma grossesse, le volume de mes seins a augmenté sous l'effet des hormones. Si je n'allaite pas, le volume de mes seins diminue rapidement à cause du blocage de la lactation. Inversement, si j'allaite, ils prennent d'abord du volume et en perdent lors du sevrage.

Le poids

Il est normal que j'aie du poids à perdre à mon retour à la maison. **Pendant ma grossesse, mon corps a produit des réserves en vue de l'allaitement.** Retrouver mon poids peut prendre quelques mois.

QUELQUES CONSEILS POUR RETROUVER VOTRE SILHOUETTE

- Je continue à manger varié et équilibré, mais je ne commence pas de régime sans avis médical, avant les trois mois de mon enfant, ni tant que j'allaite.
- Si je le souhaite, je peux reprendre une activité physique modérée (marche, natation) dans les semaines qui suivent la naissance de mon enfant. En revanche, **j'évite les activités sportives trop brusques** (gymnastique, sports de combat, tennis, sports collectifs), tant que je n'ai pas suivi mes séances de rééducation abdominale et périnéale, et en particulier si j'allaite. Je n'hésite pas à me renseigner auprès de mon médecin ou de ma sage-femme.



LA GARDE DE MON ENFANT

Après la naissance de mon enfant, je vais peut-être avoir besoin de le faire garder. Différentes possibilités s'offrent à moi :

- **la crèche collective, familiale ou parentale,**
- **l'assistante maternelle agréée,**
- **la garde à domicile.**

LE CONGÉ PARENTAL D'ÉDUCATION

- Avant la fin du congé maternité, la mère ou le père peut demander à bénéficier du congé parental d'éducation **pour s'occuper de son enfant.** Ce congé permet, pendant un an, de suspendre toute activité **ou de travailler à temps partiel.** Il est renouvelable jusqu'aux trois ans de l'enfant.
- Pendant la durée de ce congé, les droits au remboursement des soins en cas de maladie et maternité sont conservés.
- Si les conditions d'attribution sont réunies, la CAF peut verser pendant le congé parental d'éducation le complément de libre choix d'activité (Clca). Pour en savoir plus, je me renseigne sur caf.fr



BON À SAVOIR

Je consulte le site de la CAF www.mon-enfant.fr pour obtenir des renseignements pour la garde de mon enfant. Si j'envisage de le faire garder par une assistante maternelle agréée ou par une garde d'enfants à domicile, je retrouve toutes les informations utiles sur www.pajemploi.urssaf.fr.

Pour choisir un pédiatre ou un médecin généraliste pour mon enfant, je consulte

annuairesante.ameli.fr

Concrètement,

ce que fait l'Assurance Maladie pendant ma grossesse

Nous remboursons vos dépenses de santé :
nous prenons en charge tous vos examens obligatoires à 100 % à l'exception de vos deux premières échographies et de la consultation de prévention réalisée par une sage-femme qui sont remboursées à hauteur de 70 % (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie).

Nous vous aidons à mieux vous repérer dans le système de santé :
sur **annuairesante.ameli.fr** vous pouvez trouver les adresses et tarifs des professionnels de santé (médecin traitant, sage-femme, gynécologue-obstétricien) et sur **ameli**.fr vous pouvez réaliser une simulation du montant de vos indemnités journalières.

Nous vous proposons des offres de prévention
(examen bucco-dentaire gratuit, aide à l'arrêt du tabac, vaccination...).

Nous vous informons sur votre santé avec : ameli.fr **rubrique santé**
nous mettons à votre disposition des informations et des conseils pratiques sur votre grossesse et sur les premiers jours de votre enfant.



Concrètement,

ce que je fais pendant ma grossesse

Je suis les recommandations des professionnels de santé (médecin traitant, sage-femme, gynécologue-obstétricien) qui me suivent.

Je m'informe sur les adresses et tarifs des professionnels de santé, que je souhaite consulter avec **annuairesante.ameli.fr**

J'ouvre mon compte sur ameli.fr pour accéder à mon espace prévention « j'attends un enfant » où je peux bénéficier de conseils tout au long de ma grossesse et suivre mes remboursements en temps réel.

Je mets à jour ma carte Vitale dès le début de ma grossesse et à mon 6e mois, pour bénéficier de mes droits tout au long de ma maternité.

Notes



Comment m'informer au mieux ?

Pour trouver les professionnels de santé qui m'accompagnent tout au long de ma grossesse, je consulte le service

annuairesante.ameli.fr

Pendant ma grossesse, je profite de nombreux conseils santé sur l'alimentation, l'activité physique, l'allaitement… sur

ameli.fr
rubrique santé

J'appelle le **3646*** pour poser des questions à un conseiller de ma caisse d'assurance maladie

*Service gratuit + prix d'un appel

Si vous habitez la Guadeloupe, la Martinique ou Mayotte, appelez le :

- 0 810 103 646 pour la CGSS de la Guadeloupe
- 0 820 222 555 pour la CGSS de la Martinique
- 0269 61 91 91 pour la CSS de Mayotte

J'estime mes indemnités journalières avec le simulateur en me connectant sur

ameli.fr

MAJ. Cnam Studio Graphique / DEP-MAT - 12/22 - Getty images

ameli.fr