

## INFORMATIONS UTILES

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](https://monespacesante.fr)



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** »

### Les sites utiles

- monenfant.fr
- mesdroitssociaux.gouv.fr
- service-public.fr
- reaap.fr
- rpvo.org
- 1000-premiers-jours.fr



ameli.fr

Page locale du Val-d'Oise

Rubrique Santé > Devenir parent  
Retrouvez les démarches à faire pendant votre grossesse

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



contact@rpvo.org

Vous trouverez toutes les informations sur les sites

- du Réseau Périnatal du Val-d'Oise :  
<https://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](https://www.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



Val-d'Oise



# DEUX ENTRETIENS POUR UN MEILLEUR SUIVI



## L'ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE



### Quand ?

Dès le **4e mois de grossesse**, ou tout au long de la grossesse. Pensez à prendre rendez-vous dès que vous avez déclaré votre grossesse.



### De quoi parlons-nous ?

Durant cet échange, vous pouvez :

- **poser toutes les questions qui vous préoccupent** : vie professionnelle et personnelle, allaitement maternel, relations avec vos autres enfants, difficultés matérielles, choix de la maternité ;
- **exprimer vos attentes, vos difficultés, vos besoins d'accompagnement** et pouvoir vous orienter vers différents professionnels et partenaires ;
- **vous informer sur les modalités de suivi de votre grossesse**, de votre préparation à la naissance et à la parentalité ;
- **indiquer vos choix ou envies spécifiques autour de votre grossesse** et de la naissance de votre enfant pour construire votre projet de naissance et préparer l'arrivée de votre enfant ;
- **vous renseigner de vos droits pendant la grossesse.**

À l'issue de l'entretien, le professionnel de santé pourra vous proposer un **accompagnement personnalisé si vous en ressentez le besoin.**



À retrouver sur la chaîne YouTube de la Cpm du Val-d'Oise : <https://youtu.be/7-YlrCLnxW8>



## L'ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE ET L'ENTRETIEN POSTNATAL PRÉCOCE

L'entretien prénatal précoce et l'entretien postnatal précoce **sont deux entretiens obligatoires** faisant partie du suivi des femmes et du couple durant la grossesse et suite à l'accouchement. Ce sont des temps d'écoute et d'échanges privilégiés et confidentiels. Ils sont complémentaires des examens médicaux de suivi de grossesse.

Vous avez le choix de venir seule ou en couple.



### Avec qui ?

Ils peuvent être réalisés par :

- une **sage-femme** ;
- ou un **médecin généraliste, gynécologue, obstétricien.**

Vous pouvez faire appel au professionnel de santé de votre choix.



### Où ?

En **cabinet médical, en établissement de santé public et privé, en PMI** (centre de protection maternelle et infantile) ou encore en téléconsultation si votre état de santé ne vous permet pas de vous déplacer.



### Comment ?

Aucune prescription médicale n'est nécessaire. **L'entretien prénatal précoce est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie et l'entretien postnatal précoce à 70%.**

## L'ENTRETIEN POSTNATAL PRÉCOCE



### Quand ?

Il doit être réalisé entre la **4e et la 8e semaine** après l'accouchement. Un deuxième entretien peut être proposé entre la 10e et 14e semaine si le professionnel de santé repère des signes de dépression ou des facteurs de risques.



30 % des mères sont touchées par une dépression du post-partum par an.



### De quoi parlons-nous ?

Durant cet entretien, vous pouvez :

- **poser toutes les questions qui vous préoccupent** : nouvel équilibre de couple, sexualité, vos ressentis en tant que parents ;
- **vous informer sur les besoins à apporter à votre enfant** : alimentation, sommeil, suivi pédiatrique ;
- **exprimer ce qui vous a déplu** au moment de votre accouchement et de la naissance ;
- **faire part de vos émotions, votre situation personnelle, vos besoins** ;
- **vous renseigner sur vos droits.**

## NOS CONSEILS

Pour le suivi de votre grossesse, choisissez des professionnels de santé au plus près de votre domicile.

- **Annuaire santé** : <http://annuaresante.ameli.fr/>
- **Liste des PMI** : <https://www.valdoise.fr/346-pmi.htm>
- **Annuaire des sages-femmes libérales du Val-d'Oise** : [https://cdosf95.com/fr/annuaire\\_temp.php?all](https://cdosf95.com/fr/annuaire_temp.php?all)

