



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

Val-d'Oise



RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité



Réseau Périnatal  
du Val d'Oise

# LE SUIVI DE VOTRE GROSSESSE





# 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 PRÉNATAL PRÉCOCE



## Quand ?

**Dès le 4<sup>e</sup> 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 sur les sujets 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 sur 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.**

Une synthèse vous sera remise à la suite de cet entretien. Vous pourrez la transmettre au professionnel de votre choix une fois votre inscription à la maternité terminée.



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



# L'ENTRETIEN POSTNATAL PRÉCOCE



## Quand ?

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



30 % des mères 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 du couple, sexualité, vos ressentis en tant que parents ;
- **vous informer sur les soins à apporter à votre enfant** : alimentation, sommeil, suivi pédiatrique ;
- **exprimer ce qui vous a plu et 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)



# MON SUIVI MÉDICAL



3<sup>e</sup>  
mois

1<sup>e</sup> examen PRÉNATAL

1<sup>re</sup> échographie



4<sup>e</sup>  
mois

2<sup>e</sup> examen PRÉNATAL

Entretien prénatal précoce  
Je pense à prendre rendez-vous

Bilan prénatal de prévention  
Je pense à prendre rendez-vous



7<sup>e</sup>  
mois

5<sup>e</sup> examen PRÉNATAL

Début des 7 séances  
de préparation à la naissance  
et à la parentalité



8<sup>e</sup>  
mois

6<sup>e</sup> examen PRÉNATAL

3<sup>e</sup> échographie

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)



5<sup>e</sup>  
mois

3<sup>e</sup> examen PRÉNATAL

2<sup>e</sup> échographie



6<sup>e</sup>  
mois

4<sup>e</sup> examen PRÉNATAL

Penser à contacter  
une sage-femme libérale  
afin de préparer votre sortie  
de maternité



9<sup>e</sup>  
mois

7<sup>e</sup> examen PRÉNATAL



Visites à domicile d'une sage-femme  
dès le lendemain de l'accouchement  
jusqu'au 12<sup>e</sup> jour

Entretien postnatal précoce  
entre la 4<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine  
après l'accouchement

Examen médical postnatal  
réalisé dans les 8 semaines  
qui suivent l'accouchement

# M É M O EN ATTENDANT BÉBÉ

1<sup>ER</sup> TRIMESTRE

1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup>  
mois

- Prendre un rendez-vous avec un médecin, une sage-femme ou un gynécologue pour confirmer la grossesse.

3<sup>e</sup>  
mois

- 1<sup>er</sup> examen prénatal\* : ..... / ..... / .....
- 1<sup>re</sup> 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



### 4<sup>e</sup> mois

- 2<sup>e</sup> 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
- Se renseigner auprès des maternités : inscription, frais, projet de naissance...
- Vous n'êtes pas allocataire ? Demander la prime à la naissance sur le site [caf.fr](http://caf.fr)
- Se renseigner sur les conditions pour bénéficier du congé maternité et paternité sur [ameli.fr](http://ameli.fr) (dates, indemnisation...)

### 5<sup>e</sup> mois

- 3<sup>e</sup> examen prénatal\* :  
..... / ..... / .....
- 2<sup>e</sup> échographie :  
..... / ..... / .....
- Faire une pré-inscription pour le mode de garde choisi
- Selon votre situation, vérifier les droits au congé parental ([servicepublic.fr](http://servicepublic.fr)) et au complément de ressources versé par la Caf (PreParE) sur le site [caf.fr](http://caf.fr)



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 [valdoise.fr](http://valdoise.fr)

### 6<sup>e</sup> mois

- 4<sup>e</sup> 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)
- Prendre contact avec une sage-femme pour préparer votre sortie de maternité

# M É M O EN ATTENDANT BÉBÉ

3<sup>E</sup> TRIMESTRE



7<sup>e</sup>  
mois

- 5<sup>e</sup> 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<sup>e</sup>  
mois

- 6<sup>e</sup> examen prénatal\* : ..... / ..... / .....
- 3<sup>e</sup> échographie\* : ..... / ..... / .....
- Rendez-vous avec l'anesthésiste\* : ..... / ..... / .....
- Préparer la valise pour la maternité

9<sup>e</sup>  
mois

- 7<sup>e</sup> examen prénatal\* : ..... / ..... / .....

## Les sites utiles

- monenfant.fr
- mesdroitssociaux.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](http://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](http://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

