



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

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^e 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^e et la 8^e semaine** après l'accouchement. Un deuxième entretien peut être proposé entre la 10^e et 14^e 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 déçu** 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



MON SUIVI MÉDICAL



3^e
mois

1^e examen PRÉNATAL

1^{re} échographie



4^e
mois

2^e examen PRÉNATAL

Entretien prénatal précoce
Je pense à prendre rendez-vous

Bilan prénatal de prévention
Je pense à prendre rendez-vous



7^e
mois

5^e examen PRÉNATAL

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



8^e
mois

6^e examen PRÉNATAL

3^e 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^e
mois

3^e examen PRÉNATAL

2^e échographie



6^e
mois

4^e examen PRÉNATAL

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



9^e
mois

7^e examen PRÉNATAL



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

Entretien postnatal précoce
entre la 4^e et la 8^e semaine
après l'accouchement

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

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

4^e mois

- 2^e 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
- Se renseigner sur les conditions pour bénéficier du congé maternité et paternité sur ameli.fr (dates, indemnisation...)

5^e mois

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

6^e mois

- 4^e 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^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
- 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
- **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

