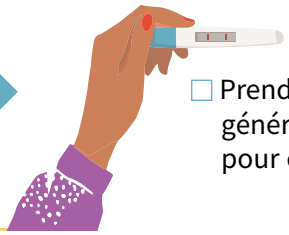
LA DOUDOU LISTE

Tout ce qu'il faut faire pour vous
et pour lui avant et après la naissance.

1ER TRIMESTRE

MOIS 1



- ☐ Prendre rendez-vous avec un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme pour **confirmer votre grossesse.**

MOIS 2 ET 3

- ☐ **Planifier le 1er examen prénatal** avec le médecin généraliste, le gynécologue ou la sage-femme qui vous suit pour vérifier le bon déroulement de votre grossesse :
  RDV le __/__/__ à __h__.
- ☐ **Déclarer votre grossesse** auprès de votre caisse d'allocations familiales (Caf) et de votre caisse d'assurance maladie :
  directement en ligne par le professionnel de santé,
  ou en envoyant à la Caf ou à la caisse d'assurance maladie le formulaire qu'il vous remettra.
- ☐ **Planifier votre 1ère échographie :** RDV le __/__/__ à __h__.
- ☐ **Planifier votre bilan prénatal de prévention** avec une sage-femme en libéral ou en PMI pour faire le point sur vos habitudes de vie (alimentation, hygiène bucco-dentaire, vaccination...) :
  RDV le __/__/__ à __h__.
- ☐ **Mettre à jour votre carte Vitale** en pharmacie ou à l'accueil de votre caisse d'assurance maladie.
- ☐ **Informer de votre grossesse :** votre mutuelle, vos employeurs pour connaître vos droits conventionnels ou France Travail.

ameli.fr

RENDEZ-VOUS SUR AMELI.FR

- pour estimer le montant prévisionnel des indemnités journalières dont vous pouvez bénéficier, rubrique Remboursements > Indemnités journalières maladie, maternité, paternité > Lien simulateur ;
- pour vous renseigner sur vos droits et retrouver des conseils pour prendre soin de votre santé et de celle de votre ou vos enfants.

ET CONNECTEZ-VOUS À VOTRE COMPTE AMELI

pour réaliser vos démarches administratives, comme par exemple télécharger une attestation de droit ou déclarer la naissance de votre enfant après l'accouchement.

caf.fr

LA CAF VOUS ACCOMPAGNE.

Laissez-vous guider :
rendez-vous sur **caf.fr**
dans l'espace
dédié à la grossesse.

LA DOUDOU LISTE

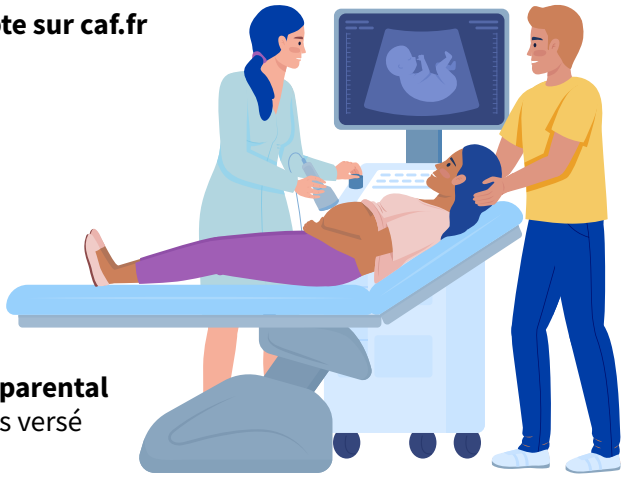
2ÈME TRIMESTRE

MOIS 4

- ☐ **Planifier votre 2ème examen prénatal :**
  RDV le __ /__ /__ à __ h__.
- ☐ **Planifier votre entretien prénatal précoce** avec votre sage-femme ou votre médecin pour parler de vos ressentis, peurs et questionnements liés à la grossesse et à l'arrivée de votre enfant. Vous pouvez venir seule ou en couple. RDV le __ /__ /__ à __ h__.
- ☐ **Prendre rendez-vous avec votre dentiste pour votre examen bucco-dentaire.**
- ☐ **Se renseigner auprès de la maternité envisagée :** inscription, frais, projet de naissance…
- ☐ **Se renseigner sur les conditions pour bénéficier des congés maternité et paternité** sur ameli.fr (dates, indemnisations…).
- ☐ **Se renseigner sur les modes de garde et les aides financières** auprès du Relais Petite Enfance et sur le site monenfant.fr.
- ☐ Pas encore allocataire de la Caf ? **Créer votre compte sur caf.fr** et faire une demande de prime à la naissance.

MOIS 5

- ☐ **Planifier votre 3ème examen prénatal :**
  RDV le __ /__ /__ à __ h__.
- ☐ **Planifier votre 2ème échographie :**
  RDV le __ /__ /__ à __ h__.
- ☐ **Faire une pré-inscription**
  pour le mode de garde choisi.
- ☐ Selon votre situation, **vérifier vos droits au congé parental** sur servicepublic.fr et au complément de ressources versé par la CAF (PreParE) sur caf.fr



Si vous êtes suivie par une sage-femme, vous pouvez la **déclarer comme sage-femme référente** pour qu'elle vous accompagne tout au long de votre parcours"

MOIS 6

- ☐ **Planifier votre 4ème examen prénatal :**
  RDV le __ /__ /__ à __ h__.
- ☐ **Programmer vos 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité.**
- ☐ **Mettre à jour votre carte Vitale** pour une prise en charge à 100% de toutes vos dépenses de santé.
- ☐ Pour les couples non mariés, **penser à la déclaration de reconnaissance anticipée qui peut être réalisée par le père en Mairie.** Pour les couples de femmes engagés dans un projet d'Assistance médicale à la procréation, la reconnaissance anticipée se fait avant la conception de l'enfant.

FOCUS SUR LA PRISE EN CHARGE

Les sept examens prénataux obligatoires, les séances de préparation à la naissance et à la parentalité l'entretien prénatal précoce sont pris en charge à 100% dès le début de la grossesse (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie). **À partir du 1er jour du 6ème mois, toutes les dépenses de santé sont prises en charge à 100%.**

UN MODE D'ACCUEIL ADAPTÉ À VOTRE ENFANT APRÈS SA NAISSANCE ?

monenfant.fr

Découvrez toutes les solutions et commencez les recherches sur **monenfant.fr**

LA DOUDOU LISTE

3ÈME TRIMESTRE

MOIS 7

- ☐ **Planifier votre 5ème examen prénatal :**
  RDV le __ / __ / __ à __ h __.
- ☐ Si besoin, **se renseigner sur les services d'aide et d'accompagnement à domicile pris en charge** sous condition par la Caf ou par la mutuelle.
- ☐ **Contacter un pédiatre ou un médecin généraliste en libéral ou en PMI** qui pourra réaliser les examens de suivi médical de votre enfant dans les semaines suivant sa naissance.
- ☐ Pour les salariés avec une activité CESU, les personnes en situation de chômage, les travailleurs indépendants, professions libérales et les professionnels de santé, **envoyer les pièces justificatives à votre caisse d'assurance maladie pour bénéficier du congé maternité.**

MOIS 8

- ☐ **Planifier votre 6ème examen prénatal :**
  RDV le __ / __ / __ à __ h __.
- ☐ **Planifier votre 3ème échographie :**
  RDV le __ / __ / __ à __ h __.
- ☐ **Planifier le rendez-vous avec l'anesthésiste :**
  RDV le __ / __ / __ à __ h __.
- ☐ **Préparer votre retour à domicile après l'accouchement.**
  Vous pouvez bénéficier de la visite d'une sage-femme à domicile dans les jours qui suivent votre retour à la maison. Si vous avez une sage-femme qui suit votre grossesse, informez-la dès maintenant que vous comptez sur elle pour cette visite.
- ☐ **Préparer votre valise pour la maternité.**

MOIS 9

- ☐ **Planifier votre 7ème examen prénatal :**
  RDV le __ / __ / __ à __ h __.

VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS PENDANT VOTRE GROSSESSE OU SUITE À LA NAISSANCE (MALADIE, HOSPITALISATION DE L'ENFANT...) ?

Des aides ou un accompagnement peuvent vous être accordés.
Renseignez-vous auprès de votre Caf et de votre caisse d'assurance maladie.

LA PMI À VOS CÔTÉS

La Protection maternelle et infantile (PMI) peut aussi vous accompagner pour suivre votre grossesse et préparer l'arrivée de votre enfant.
Retrouvez les coordonnées de la PMI la plus proche sur **service-public.fr**

LA DOUDOU LISTE

À LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT

- ☐ **Déclarer la naissance de votre enfant à l'état civil** dans les 5 jours qui suivent votre accouchement. La déclaration doit être faite par une personne ayant assisté à l'accouchement.
- ☐ **Déclarer votre enfant auprès de votre caisse d'assurance maladie, de la Caf et de votre mutuelle.**
- ☐ **Rattacher votre enfant sur la carte Vitale** du second parent et mettre à jour la ou les cartes Vitale.
- ☐ **Prendre les premiers rendez-vous pour les examens de santé de votre enfant.** Le premier est à effectuer dans les 8 jours suivant la naissance.

- ☐ Pendant votre séjour à la maternité, **prendre rendez-vous avec la sage-femme de votre choix qui viendra à domicile** pour vous et votre nourrisson dans les jours qui suivent votre retour.
- ☐ **Planifier votre entretien postnatal précoce entre 4 et 8 semaines après l'accouchement** avec votre sage-femme ou votre médecin. C'est un temps d'échange pour parler de ce que vous ressentez depuis la naissance de votre enfant et aborder éventuellement vos difficultés, vos doutes et vos inquiétudes.
- ☐ **Planifier jusqu'à 2 séances de suivi postnatal** avec votre sage-femme entre le 8ème jour et la 14ème semaine après votre accouchement, si vous en éprouvez le besoin.
  RDV le __ /__ /__ à __ h __.
  RDV le __ /__ /__ à __ h __.
- ☐ **Planifier votre consultation médicale postnatale** dans les 6 à 8 semaines après l'accouchement avec votre médecin généraliste, gynécologue ou votre sage-femme pour faire le point sur votre état de santé après votre accouchement :
  RDV le __ /__ /__ à __ h __.
- ☐ **Planifier vos séances de rééducation** périnéale et abdominale prescrites par votre médecin, avec votre sage-femme ou votre kiné.

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION "1000 PREMIERS JOURS"

L'appli 1000 PREMIERS JOURS

Le compagnon numérique pour suivre **les étapes du projet de parentalité** jusqu'aux 2 ans de votre enfant.

COMMENT ALLEZ-VOUS ?

Pour faire le point sur votre moral et être accompagné si besoin, répondez à un rapide questionnaire en flashant ce QR code.

MON ESPACE SANTÉ

Signalez votre grossesse sur votre compte **Mon espace santé** et retrouvez **toutes vos dates importantes** pour pouvoir planifier vos rendez-vous. Vous pouvez aussi conserver vos documents de santé en toute sécurité (ordonnances, résultats d'analyses, comptes rendus d'échographies…) et partagez vos informations utiles avec vos professionnels de santé pour faciliter votre prise en charge.
Rendez-vous sur monespacesante.fr

Sécurité sociale L'Assurance Maladie
Allocations familiales