

LA DOUDOU LISTE

Tout ce qu'il faut faire à chaque étape de votre grossesse et à la naissance de votre enfant.



MOIS 1

1^{er} TRIMESTRE

- Prendre rendez-vous avec un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme pour **confirmer votre grossesse**.
- Planifier le 1^{er} 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 la caisse d'allocations familiales (Caf) et de la CNMSS :
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.



MOIS 2 ET 3

- Planifier votre 1^{ère} 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.
- Informez de votre grossesse** : votre mutuelle, vos employeurs pour connaître vos droits conventionnels ou France Travail.
- Selon les antécédents médicaux du **père**, celui-ci peut demander un **examen général** pris en charge à 100 : RDV le /..... /..... à h.....

Si vous résidez à plus de 45 min de la maternité :

- Demandez à votre médecin ou sage-femme de remplir le **formulaire Cerfa 11575** « Demande d'accord préalable de transport » (pour une prise en charge de vos transports, pendant les 2 derniers mois de grossesse).
- Prendre contact avec la maternité pour demander la réservation d'un hébergement temporaire concernant les 2 derniers mois de grossesse.

En savoir plus : cnmss.fr
Consultez le Guide Maternité de la CNMSS



La Caf vous accompagne.

[Caf.fr](https://caf.fr)

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

LA DOUDOU LISTE



2^{ème} TRIMESTRE

MOIS 4

- Planifier votre 2^{ème} examen prénatal :**
RDV le /..... /..... à h.....
- Planifier votre entretien prénatal précoce** avec votre sage-femme ou votre médecin pour parler de l'arrivée de votre enfant. Vous pouvez venir seule ou en couple.
RDV le /..... /..... à h.....
- Prendre rendez-vous pour votre examen bucco-dentaire.**
- Se renseigner auprès de la maternité envisagée :** inscription, frais, projet de naissance ...
- Se renseigner sur les conditions pour bénéficier du congé maternité et paternité** (dates, indemnisation...) : infos sur le Guide Maternité de CNMSS (pages 4 et 5)
- Se renseigner sur les modes de garde** auprès du [Relais Petite Enfance](#).
- 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 3^{ème} examen prénatal :**
RDV le /..... /..... à h.....
- Planifier votre 2^{ème} 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](#)



MOIS 6

- Planifier votre 4^{ème} 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 les 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.

[monenfant.fr](#)

Un mode d'accueil adapté à votre enfant après sa naissance ?

Découvrez toutes les solutions et commencez les recherches sur [monenfant.fr](#)

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 1^{er} jour du 6^{ème} mois, toutes les dépenses de santé sont prises en charge à 100%.



CNMSS
L'engagement au service
des militaires

LA DOUDOU LISTE



3^{ème} TRIMESTRE

MOIS 7

- Planifier votre 5^{ème} examen prénatal :**
RDV le /..... /..... à h.....
- Si besoin, **se renseigner sur les services d'aide à domicile pris en charge** sous condition par la CNMSS (voir le Guide Maternité de la CNMSS page 6), la Caf ou par la mutuelle.
- Contacteur 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 militaires radiés ou en situation de chômage, **envoyer les pièces justificatives à la CNMSS pour bénéficier du congé maternité.**

MOIS 8

- Planifier votre 6^{ème} examen prénatal :**
RDV le /..... /..... à h.....
- Planifier votre 3^{ème} 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 7^{ème} examen prénatal :**
RDV le /..... /..... à h.....

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.

Vous rencontrez des difficultés pendant la 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 la CNMSS.



LA DOUDOU LISTE



À LA NAISSANCE DE VOTRE ENFANT

Pour bébé

- 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 l'Assurance Maladie, de la Caf et de la mutuelle.**
- Rattacher votre enfant sur la carte Vitale** du second parent et mettre à jour le(s) carte(s) 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.



Télécharger l'application "1000 Premiers jours"

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

1000
PREMIERS
JOURS

Pour vous

- 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 examen postnatal** dans les 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 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. Vous pouvez également bénéficier d'un 2e entretien facultatif entre la 10e et la 14e semaine après l'accouchement.
- Planifier jusqu'à 2 séances de suivi postnatal** avec votre sage-femme entre le 8^{ème} jour et la 14^{ème} semaine après votre accouchement, si vous en éprouvez le besoin.
RDV le/...../..... à h.....
RDV le/...../..... à h.....
- Planifier vos séances de rééducation périnéale et abdominale** prescrites par votre médecin, avec votre sage-femme ou votre kiné.

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.



Avec **Mon espace santé**, conservez 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**

CNMSS
247 avenue Jacques Cartier
83090 TOULON CEDEX 9
04 94 16 36 00



cnmss.fr

