



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

ACCOMPAGNEMENT « 1000 premiers jours »

BONS REFLEXES SANTE

OUTILS RESSOURCES



Coordination des services en santé- CPAM des Alpes-Maritimes

ACCOMPAGNEMENT VERS DES BONS REFLEXES SANTE

❖ Suivre les recommandations des professionnels de santé

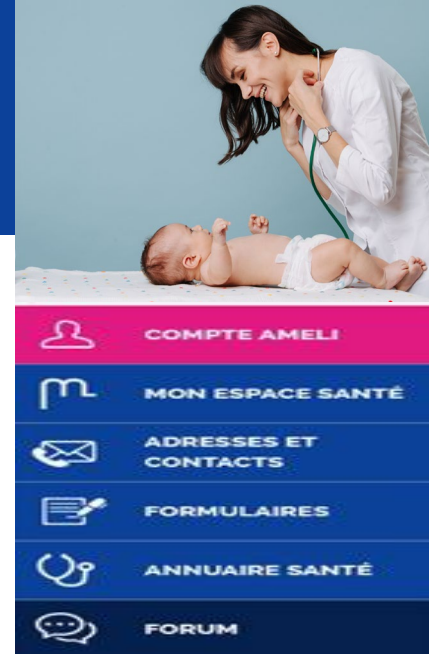
Médecin traitant, sage-femme, gynécologue-obstétricien

❖ Ouvrir son compte ameli.fr pour accéder à son espace prévention « j'attends un enfant »

Pour bénéficier de conseils; informations pratiques tout au long de la grossesse et suivre les remboursements en temps réel

❖ S'informer sur les adresses et tarifs des professionnels de santé sur annuaire.sante.ameli.fr

❖ Mettre à jour sa carte vitale dès le début de la grossesse et au 6^e mois pour bénéficier de droits tout au long de la maternité.



DÈS LA DÉCLARATION DE GROSSESSE

Informations, conseils et examens obligatoires « Calendrier maternité »

Prise en charge à 100% à l'exception des deux premières échographies et de la consultation prévention réalisée par la sage femme, à hauteur de 70%



Avant la fin du 3^e MOIS

1^{er} EXAMEN PRÉNATAL

Au cours de cette consultation, mon médecin ou ma sage-femme peut me prescrire des examens complémentaires selon ma situation : **dépistage de la rubéole, de la toxoplasmose, de l'hépatite B, groupe sanguin, test HIV**, etc.

Bilan prénatal de prévention avec une sage-femme.

Je pense à prendre rendez-vous *

1^{re} ÉCHOGRAPHIE

J'Y PENSE

Je mets à jour ma carte Vitale pour que chaque examen prénatal obligatoire soit pris en charge à 100 %.



4^e MOIS

2^e EXAMEN PRÉNATAL**

Des examens complémentaires peuvent m'être proposés et être pris en charge par l'Assurance Maladie.

Entretien prénatal précoce.

Je pense à prendre rendez-vous.

J'Y PENSE

Je conserve toutes mes analyses et échographies pour les consultations suivantes.

Je me renseigne sur les maternités.

J'habite à plus de 45 minutes d'une maternité, **je peux bénéficier de la prise en charge des transports et d'un hébergement temporaire** (en savoir plus p. 24).



5^e MOIS

3^e EXAMEN PRÉNATAL**

2^e ÉCHOGRAPHIE

J'Y PENSE

Je me renseigne auprès de ma complémentaire santé sur la prise en charge de mon séjour en maternité.

Si j'attends des jumeaux ou plus, je préviens ma caisse d'assurance maladie.



6^e MOIS

4^e EXAMEN PRÉNATAL**



BON À SAVOIR

Je ne paye pas la participation forfaitaire de 1 €, la franchise médicale et le forfait de 18 € pour les actes médicaux lourds et le forfait hospitalier.

J'Y PENSE

Je mets à jour ma carte Vitale, pour que l'ensemble de mes dépenses de santé soient prises en charge à 100 % à partir du 1^{er} jour du 6^e mois et jusqu'à 12 jours après mon accouchement.



7^e MOIS

5^e EXAMEN PRÉNATAL**

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

J'Y PENSE

Je programme dès maintenant ces séances. Elles sont toutes prises en charge à 100 %.



8^e MOIS

6^e EXAMEN PRÉNATAL**

3^e ÉCHOGRAPHIE
CONSULTATION AVEC L'ANESTHÉSISTE

J'Y PENSE

Je prépare mon retour à domicile après mon accouchement en prenant contact dès maintenant avec la sage-femme qui pourra venir à mon domicile dès la sortie de la maternité.



9^e MOIS

7^e EXAMEN PRÉNATAL**

Fin des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.

J'Y PENSE

Je choisis le médecin qui suivra mon enfant. Le premier examen obligatoire a lieu dans les 8 jours suivant la naissance.
Après la naissance de mon enfant, je pense à demander à ma caisse d'assurance maladie, l'inscription de mon enfant sur ma carte Vitale et/ou sur celle de son autre parent.

*Pris en charge par l'Assurance Maladie à hauteur de 70%.

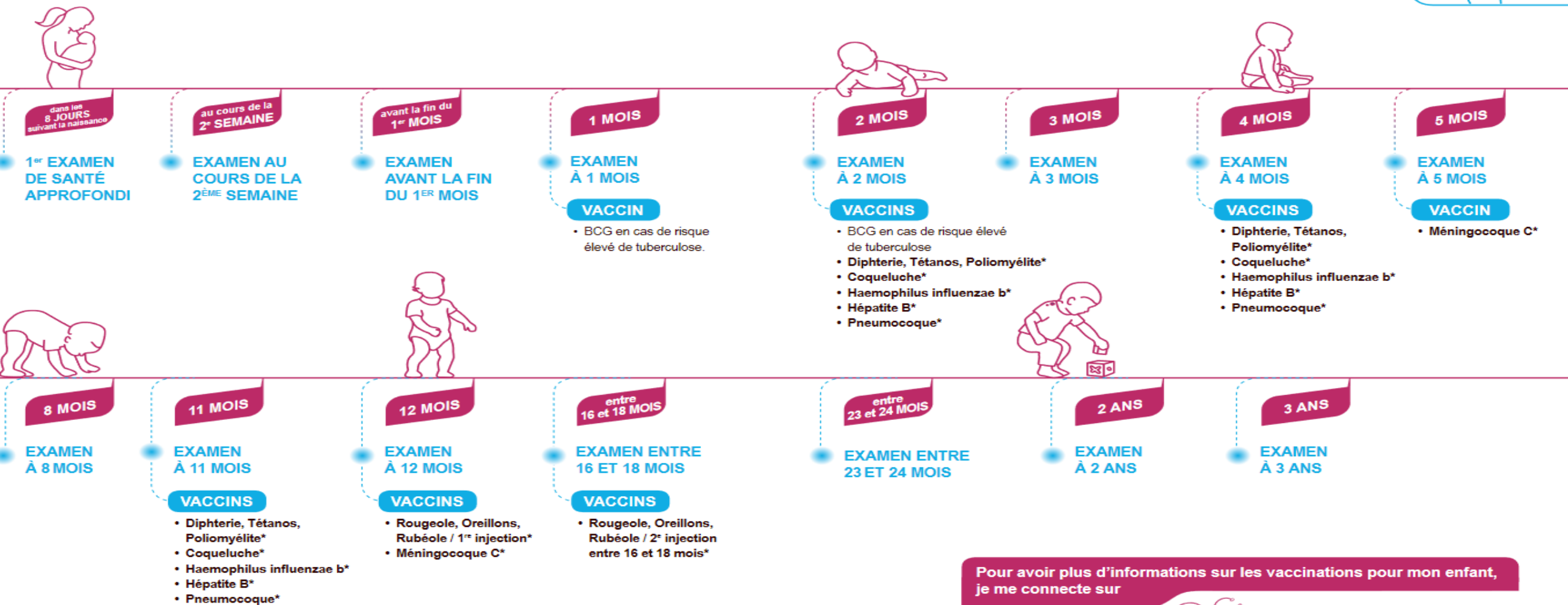
**Consultations et examens de laboratoire complémentaires.

JUSQU'AUX PREMIÈRES ANNÉES DE L'ENFANT

LES EXAMENS ET LES VACCINS DE MON ENFANT, MOIS APRÈS MOIS

L'Assurance Maladie est à mes côtés pour le suivi médical de mon enfant et prend en charge ses dépenses de santé. Pour mieux planifier les rendez-vous, je retrouve ci-dessous ses examens obligatoires et ses vaccinations.

Je présente ma carte Vitale, même en PMI et j'ai toujours sur moi le carnet de santé de mon enfant que je présente à chaque consultation.



Pour avoir plus d'informations sur les vaccinations pour mon enfant, je me connecte sur



vaccination-info-service.fr



VOUS AVEZ UN DÉSIR D'ENFANT ? DÉCOUVREZ LA CONSULTATION AVANT CONCEPTION

Une consultation médicale est conseillée lorsque vous avez le projet d'avoir un enfant. Le point sur ce bilan médical qui peut aussi aborder vos difficultés à être enceinte.

- Tout savoir sur la consultation médicale avant la conception d'un enfant



LES DÉMARCHES À FAIRE PENDANT VOTRE GROSSESSE

La maternité vous confère certains droits : prise en charge de vos frais médicaux, accompagnement... Le point sur vos droits et les démarches à entreprendre.

- Déclaration de grossesse, accompagnement et suivi mois par mois



SIMULATEUR D'INDEMNITÉS JOURNALIÈRES

Vous attendez un enfant ? Calculez en quelques clics le montant prévisionnel de vos indemnités journalières pour vos congés maternité ou paternité.



ALCOOL, TABAC, MÉDICAMENT PENDANT LA GROSSESSE : QUELS DANGERS ?

Être enceinte nécessite de modifier certains comportements à risque tels que la consommation d'alcool, de tabac ou la prise de médicaments. Médecins et sages-femmes peuvent vous conseiller.

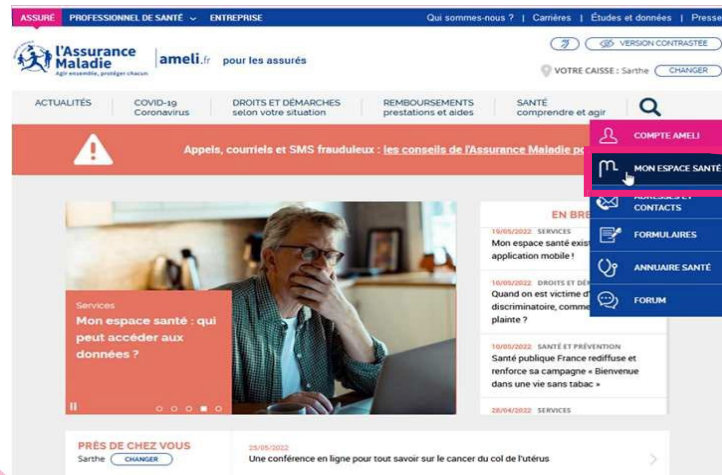
- Comment prévenir les intoxications et réduire les conduites à risque pendant votre grossesse ?

L'ACCOUCHEMENT ET LE RETOUR À LA MAISON

La date du terme approche et vous vous posez beaucoup de questions à propos de l'accouchement, du suivi à la maternité et du retour chez vous ? Voici quelques clés pour vous rassurer.

OUTILS RESSOURCES : Espace Numérique en Santé

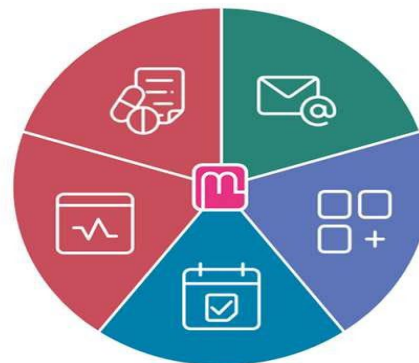
Depuis le site **ameli.fr** connectez-vous à Mon espace en santé.



Mon dossier médical

Cette brique s'appuie sur le **DMP** dont l'historique est repris pour les anciens utilisateurs.

Alimentation et consultation par l'utilisateur de son **profil médical** : antécédents médicaux, vaccinations, allergies, mesures de santé, ...



Ma messagerie

Réception en toute sécurité des informations personnelles en provenance de l'équipe de soins de l'utilisateur via un service de **messagerie sécurisée** de santé.

Mon catalogue de service

Accès à des applications de santé labellisées par l'État via un « **store** » santé

4 familles de services et applications :

- Accès aux soins et prise de rdv
- Suivi de pathologies, traitements et vaccins
- Suivi pré/post-hospitalier
- Suivi généraliste, prévention & bien-être



LIENS ET DOCUMENTS UTILES

Guide « Ma maternité » je prépare l'arrivée de mon enfant

Calendrier maternité



Guide petite enfance « J'accompagne les premiers pas de mon enfant »

Compte AMELI/Espace prévention



<https://www.ameli.fr/alpes-maritimes/assure/sante/devenir-parent/desir-d-enfant-grossesse>