

J'accompagne les

# Premiers Pas

de mon enfant / 0 à 3 ans



# Votre enfant est né

**Depuis la naissance de votre enfant, rien n'est plus important que de le voir grandir.**

Afin de prendre soin de sa santé, l'Assurance Maladie vous accompagne pendant les premières années de sa vie. Vous bénéficiez de la prise en charge de ses soins, mais aussi de nombreux conseils et services.

Ce guide rassemble les étapes-clés de la croissance de votre enfant jusqu'à ses trois ans. Vous y retrouverez son suivi médical, les gestes simples du quotidien et les réflexes à adopter en cas de maladie.

**L'Assurance Maladie met tout en œuvre pour que vous puissiez suivre la santé de votre enfant en toute sérénité.**



# Sommaire

## PRENDRE SOIN DE MON ENFANT

Son suivi médical

page 6

Je veille à son bien-être

page 10

## LES PETITS MAUX DE MON ENFANT

Les bons réflexes à avoir

page 14

Quand dois-je consulter?

page 16

**JE SOUHAITE AVOIR PLUS D'INFORMATION**  
En complément de ce guide et pour avoir plus de conseils et d'informations médicales, je me connecte sur [ameli-sante.fr](https://ameli-sante.fr), ma référence en information santé.

[ameli-sante.fr](https://ameli-sante.fr)

# Prendre



## **SON SUIVI MÉDICAL**

Examens, vaccinations...  
Je suis pas à pas la croissance de mon enfant.

page 6

## **JE VEILLE À SON BIEN-ÊTRE**

Équilibre alimentaire, suivi bucco-dentaire...  
J'adopte les bons réflexes.

page 10



de mon enfant

## SON SUIVI MÉDICAL

Les premières années de mon enfant sont particulièrement importantes. Une surveillance médicale régulière permet de suivre sa croissance.

### Des examens réguliers

- **Jusqu'à l'âge de six ans, mon enfant va bénéficier de 20 examens médicaux obligatoires.** Ils sont destinés à suivre son développement et sa croissance. Ces examens médicaux peuvent être effectués par un médecin généraliste, un pédiatre en libéral ou dans une consultation de PMI (Protection maternelle et infantile). Ils sont pris en charge à 100% dans la limite des tarifs de l'Assurance Maladie.

### J'y pense

Je garde soigneusement le carnet de santé de mon enfant et j'y retrouve de nombreux conseils.

- **Des bilans très complets sont prévus à certains âges clés: 2, 4, 9, 24 mois puis à 3, 4, et 6 ans.** Le médecin évalue notamment ses capacités motrices et sensorielles, s'assure de son état de santé et vérifie si sa vaccination est à jour.

## Bon à savoir

Le poids de mon enfant est un indicateur de sa santé. Je veille à ce qu'il soit pesé et mesuré au moins une fois par an, même après trois ans et que l'indice de masse corporelle (IMC) soit reporté sur une courbe appropriée.



### La vaccination : dès les premiers mois !

La vaccination permet de lutter contre des maladies qui peuvent être graves et qui pour certaines ne peuvent pas être traitées de manière efficace.

#### • Comment ça marche ?

Quand je fais vacciner mon enfant, il développe des anticorps qui le protègent. Certaines vaccinations nécessitent plusieurs injections. Pour que mon enfant soit bien protégé, il doit avoir reçu toutes les injections recommandées.

#### • Un bon réflexe, même à l'âge adulte

La vaccination massive a permis le recul et la disparition de certaines maladies contagieuses. **En me vaccinant, je suis protégée et je protège aussi mon entourage.** Je fais le point régulièrement sur mes vaccinations et celles de mon enfant avec mon médecin.



# Prendre Soin de mon enfant

## Bon à savoir

La rougeole est une maladie toujours présente. Il est indispensable de faire vacciner mon enfant pour le protéger: deux injections sont nécessaires avant 18 mois. L'Assurance Maladie s'engage dans la lutte contre cette maladie et me rembourse à 100 % le vaccin Rougeole Oreillons Rubéole (ROR). Je retrouve toutes les informations sur ces maladies sur [ameli-sante.fr](http://ameli-sante.fr)

## Le rattachement de notre enfant sur nos cartes Vitale

Si je ne l'ai pas encore fait, je peux demander l'inscription de mon enfant sur ma carte Vitale et/ou sur celle de l'autre parent, quelle que soit notre situation familiale.

**Le rattachement sur les deux cartes Vitale facilite un accès aux soins** et permet au parent qui emmène son enfant en consultation d'utiliser sa carte Vitale. Les frais engagés sont alors remboursés sur le compte de celui qui a utilisé sa carte Vitale dans les délais habituels.

**Je peux télécharger l'imprimé de rattachement sur [mgen.fr](http://mgen.fr)**

Je me renseigne assez tôt sur la garde de mon enfant en consultant les sites [www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr) et [www.pagemploi.urssaf.fr](http://www.pagemploi.urssaf.fr)

**Je mets à jour ma carte Vitale, des bornes sont à ma disposition dans les caisses d'assurance maladie et les pharmaciens. Pour plus d'informations, je me connecte sur**

**[mgen.fr](http://mgen.fr)**



# Prendre Soins

de mon 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 les vaccinations importantes.

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 l'importance de la vaccination pour mon enfant, je me connecte sur

[ameli-sante.fr](https://ameli-sante.fr)

Consultations		Vaccins
Après 8 jours	1 <sup>er</sup> EXAMEN DE SANTÉ APPROFONDI	• BCG en cas de risque élevé de tuberculose
1 <sup>er</sup> mois	EXAMEN DU 1 <sup>er</sup> MOIS	
2 <sup>e</sup> mois	EXAMEN DE SANTÉ APPROFONDI DU 2 <sup>e</sup> MOIS	1 <sup>re</sup> injection : • DTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) • Coqueluche • Haemophilus influenzae b • Hépatite B • Pneumocoque
3 <sup>e</sup> mois	EXAMEN DU 3 <sup>e</sup> MOIS	
4 <sup>e</sup> mois	EXAMEN DE SANTÉ APPROFONDI DU 4 <sup>e</sup> MOIS	2 <sup>e</sup> injection : • DTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) • Coqueluche • Haemophilus influenzae b • Hépatite B • Pneumocoque
5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> mois	EXAMENS DU 5 <sup>e</sup> ET 6 <sup>e</sup> MOIS	
9 <sup>e</sup> mois	EXAMEN DE SANTÉ APPROFONDI DU 9 <sup>e</sup> MOIS	
11 <sup>e</sup> mois		Rappel : • DTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) • Coqueluche • Haemophilus influenzae b • Hépatite B • Pneumocoque
12 <sup>e</sup> mois	EXAMEN DU 12 <sup>e</sup> MOIS	• ROR (Rougeole, Oreillons, Rubéole) : 1 <sup>re</sup> injection • Méningocoque type C
Entre 16 et 18 mois	EXAMEN DU 16 <sup>e</sup> MOIS	• ROR (Rougeole, Oreillons, Rubéole) : 2 <sup>e</sup> injection
Entre 19 et 23 mois	EXAMEN DU 20 <sup>e</sup> MOIS	
24 <sup>e</sup> mois	EXAMEN DE SANTÉ APPROFONDI DU 24 <sup>e</sup> MOIS	

## JE VEILLE À SON BIEN-ÊTRE

Le bien-être de mon enfant passe aussi par une vie saine. Cet équilibre, je m'en préoccupe au quotidien.

### Son alimentation

Dès sa naissance, manger est une des activités principales de bébé, non seulement parce qu'il en a besoin, mais parce que cela constitue un tendre moment d'échange.

#### DE 0 À 6 MOIS Mon enfant ne boit que du lait

**Jusqu'à six mois, l'alimentation de mon bébé ne doit être constituée que de lait, soit maternel (sein) soit infantile (biberon).**

Particulièrement bien adapté, le lait maternel convient à mon enfant, car sa composition s'adapte à ses besoins au fil des mois. Il contient aussi des anticorps qui le protègent contre les microbes, les allergies et favorise la prévention de l'obésité. Même pour une courte durée, l'allaitement est bénéfique.

Si je ne peux pas allaiter ou si je préfère donner le biberon à mon enfant, les «laits» infantiles apporteront à mon enfant les nutriments essentiels à sa croissance. Mon médecin me conseillera sur le choix du «lait» et les quantités dont il a besoin.

#### Bon à savoir

Si j'ai besoin de conseils sur l'allaitement, je n'hésite pas à interroger mon médecin ou ma sage-femme.

# Prendre de mon

#### DE 6 MOIS À 3 ANS Mon enfant grandit, son alimentation évolue

**Si le lait reste l'aliment de base, je peux commencer progressivement à diversifier l'alimentation de mon enfant à partir de six mois, en suivant les recommandations de mon médecin.**

Les légumes, la viande, le poisson et les fruits pourront être introduits peu à peu pour arriver, vers l'âge de huit mois, à quatre repas par jour. Je lui apprends à bien manger, tout en lui faisant plaisir. Je retrouve de nombreux conseils sur l'alimentation sur [ameli-sante.fr](http://ameli-sante.fr)

#### Bon à savoir

Les sucres présents dans les confiseries, les sodas et certains jus de fruits risquent d'abîmer les dents de mon enfant. J'évite les biberons sucrés pour l'endormir le soir ou à la sieste et je privilégie l'eau quand il a soif.



# soin enfant

## Son hygiène bucco-dentaire

Avec l'apparition des premières dents, la plaque bactérienne peut se développer et favoriser des caries précoces. **Il n'est pas trop tôt pour prendre de bonnes habitudes : un brossage régulier avec une brosse à dents adaptée à son âge.**

## Son sommeil

- Le sommeil est très important pour mon bébé, car l'une des fonctions du sommeil chez le nourrisson est le développement du cerveau. C'est aussi pendant son sommeil que sont sécrétées les hormones nécessaires à sa croissance. **En moyenne, le nouveau-né, dort 16h par jour, mais comme chez l'adulte, il y a de «petits» et de «grands» dormeurs.**

Le sommeil du nourrisson n'est pas toujours de tout repos pour ses parents! Ses rythmes ne sont pas ceux de l'adulte, il faut du temps et beaucoup de patience pour que tout se mette en place.

## Son environnement

Un enfant n'est pas toujours en mesure de reconnaître et d'éviter les dangers. Pour que mon explorateur en herbe n'ait pas d'accident, **je prends toutes les précautions nécessaires pour m'assurer de sa sécurité:**

- j'utilise des dispositifs adaptés comme des protèges-prises, des protections de coins de table ou des barrières pour les escaliers,
- je reste proche de lui quand il est sur la table à langer ou dans l'eau (bain ou piscine),
- je mets hors de sa portée les produits dangereux (médicaments, produits d'entretien).

Pour éviter les petits et gros bobos tout en laissant mon enfant s'épanouir, je lui explique les dangers de façon claire et adaptée à son âge.

Bon à savoir

Je couche mon bébé sur le dos, dans un lit adapté à son âge, je veille ainsi à sa sécurité.

# Les Petits MMS

The title 'Les Petits MMS' is displayed in a large, playful font. The word 'Les' is in a light green color, while 'Petits' is in a brown color. The letters 'MMS' are significantly larger and feature cutouts. The 'M' is green, and the 'S' is white. Through these cutouts, a child's face is visible, showing their eyes and nose. The child's hands are also visible, holding a white tissue to their nose, suggesting they are sneezing or blowing their nose.

## **LES BONS RÉFLEXES À AVOIR**

page 14

Fièvre, nez qui coule, gêne passagère...

Je découvre les gestes simples pour soulager mon enfant.

## **QUAND DOIS-JE CONSULTER ?**

page 16

Forte fièvre, pleurs intenses, vomissements...

J'apprends à reconnaître les premiers signes qui doivent m'alerter.

# titis aux de mon enfant

## LES BONS RÉFLEXES À AVOIR

Fièvre, toux, nez qui coule, ces petits maux sont le plus souvent bénins et participent au développement du système immunitaire de mon enfant. Je découvre quelle attitude adopter.

### Comment réagir en cas de fièvre ?

La fièvre se caractérise par une augmentation de la température du corps au-delà de 38°C. C'est une réaction naturelle de l'organisme pour lutter contre les infections. **Généralement ce n'est qu'à partir de 38,5°C que l'on envisage un traitement, mais ce n'est pas systématique.**

#### Je privilégie certains gestes

- Je prends la température de mon enfant par voie rectale, de préférence avec un thermomètre électronique.
- Je le fais boire de l'eau plus souvent que d'habitude ou lui donne le sein fréquemment en cas d'allaitement.
- Je le découvre légèrement pour faire baisser sa température corporelle.
- Je ne chauffe pas trop la chambre.



### Quelques gestes simples

#### Pour soulager mon enfant

- Si son nez est bouché, j'effectue des lavages avec du sérum physiologique plusieurs fois par jour, je peux utiliser éventuellement un mouche bébé.
- S'il est gêné pour respirer, je surélève la tête de son matelas, j'aère sa chambre et j'humidifie l'atmosphère si elle est trop sèche. La température de la pièce doit rester entre 18°C et 20°C.

#### J'y pense

Je consulte [ameli-sante.fr](https://www.ameli-sante.fr) pour connaître les bons gestes à adopter pour prévenir les maux de mon enfant (exemple : érythème fessier).



# Les petits maux de mon enfant

## Pour limiter le risque de transmission d'infections

- Je me lave les mains plusieurs fois par jour, avec du savon ou une solution hydro-alcoolique et toujours après m'être mouché(e), avoir éternué ou toussé.
- Je lave les mains de mon enfant et je lui apprends à le faire dès que possible.

## Je n'expose pas mon enfant à la fumée du tabac

Elle représente un risque réel pour sa santé et peut entraîner :

- une irritation des yeux, du nez et de la gorge,
- une fréquence accrue des infections respiratoires,
- une augmentation des risques de mort subite chez le nourrisson.

Pour arrêter de fumer, je demande conseil à mon médecin traitant. L'Assurance Maladie prend en charge les substituts nicotiniques qu'il me prescrit à hauteur de 50€.

### TABAC INFO SERVICE :

**3989 de 8 h à 20 h pour demander l'avis d'un tabacologue**

(0,15€/min depuis un poste fixe hors surcoût éventuel de l'opérateur)

Pour en savoir plus sur les maladies fréquentes des enfants, je me connecte sur

[ameli-sante.fr](https://ameli-sante.fr)



# Les petits maux de mon enfant

## QUAND DOIS-JE CONSULTER ?

La plupart des petites maladies des enfants guérissent en une ou deux semaines. Mais si mon enfant ne se comporte pas comme d'habitude et si certains signes apparaissent, je dois contacter mon médecin.

## Les signes qui doivent m'alerter

**Dans certains cas, il est conseillé de le faire examiner rapidement par un médecin :**

- si la fièvre persiste plus de 48h (et dès le début s'il a moins de 3 mois),
- s'il est moins actif que d'habitude, s'il refuse de s'alimenter,
- s'il est très essoufflé ou tousse beaucoup,
- s'il présente des modifications au niveau de sa peau (changement de coloration, boutons),
- s'il a des pleurs intenses et inexplicables,
- s'il vomit ou a la diarrhée.

## EN CAS DE PROBLÈME J'APPELLE LE 15,

Dans toute l'Union européenne, le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen, joignable gratuitement à partir d'un téléphone fixe ou portable.

## Je respecte les recommandations de mon médecin

- Je fais confiance à mon médecin quand il choisit de prescrire ou non des médicaments à mon enfant.
- Je n'hésite pas à lui demander des explications. Il m'expliquera ses choix et m'aidera à comprendre l'évolution des symptômes.
- Je respecte les doses prescrites sur l'ordonnance et la durée du traitement.
- Si un traitement contre la fièvre est nécessaire, je m'en tiens aux conseils de mon médecin.

Les soins de mon enfant sont pris en charge sur la base des tarifs conventionnels. Les dépassements d'honoraires ne sont pas remboursés. Je me renseigne auprès de ma complémentaire santé.

## Bon à savoir

Si je rencontre des difficultés financières ou si je ne possède pas de complémentaire santé, l'Assurance Maladie me permet, en fonction de mes ressources, de bénéficier : soit de la Couverture maladie universelle complémentaire (CMUC), soit de l'Aide pour une complémentaire santé (ACS).

## Les antibiotiques : oui mais pas n'importe comment

Ils sont efficaces pour mon enfant à condition de suivre scrupuleusement la prescription :

- 1• **Je respecte la dose et la durée du traitement antibiotique**
- 2• **Je n'arrête pas le traitement**, même si l'état de mon enfant s'améliore. Il doit le prendre jusqu'au bout.
- 3• **En cas de doute ou d'effet indésirable**, je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.
- 4• **Je ne donne pas son traitement à quelqu'un d'autre**, il est spécifique à chaque personne.
- 5• **Je ne réutilise pas cet antibiotique plus tard**, une fois le traitement terminé. Un même symptôme ne veut pas dire la même maladie.

### Pour comprendre

Les antibiotiques sont nécessaires pour traiter une infection d'origine bactérienne. Ils sont inefficaces contre les maladies virales qui représentent 70 à 90% des infections (rhinopharyngite, bronchiolite...).

Utiliser les antibiotiques à tort favorise la résistance des bactéries présentes dans l'organisme. On parle alors de résistance bactérienne et les antibiotiques ne sont plus efficaces. Les antibiotiques si on les utilise à tort, ils deviendront moins forts.

Pour choisir un médecin ou pour trouver un établissement de soins près de chez moi, je consulte

ameli-direct.fr

# CONCRÈTEMENT, CE QUE FAIT L'ASSURANCE MALADIE POUR LA SANTÉ DE MON ENFANT

## Nous remboursons les dépenses de santé de votre enfant :

nous prenons en charge à 100% les examens obligatoires et certains vaccins.

## Nous veillons à une bonne utilisation des cotisations :

nous favorisons des soins de qualité au meilleur prix et nous luttons contre les abus et les fraudes.

## Nous vous aidons à mieux vous repérer dans le système de santé :

sur [ameli-direct.fr](http://ameli-direct.fr) vous pouvez trouver les adresses et tarifs des professionnels de santé (médecin généraliste, pédiatre).

## Nous mettons à votre disposition des informons médicales et des conseils pratiques

sur les maux fréquents de votre enfant, les antibiotiques et les vaccinations sur [ameli-sante.fr](http://ameli-sante.fr)





## CONCRÈTEMENT, CE QUE JE FAIS POUR LA SANTÉ DE MON ENFANT

**Je suis les conseils  
du médecin de mon enfant  
et respecte ses prescriptions.**

J'ai toujours avec moi son carnet de santé.

**Je participe aux différents  
programmes de prévention  
de l'Assurance Maladie,**

recommandés par les autorités médicales  
pour éviter certaines maladies.

**Je me connecte  
sur [ameli-direct.fr](https://ameli-direct.fr)**

pour choisir le professionnel de santé  
qu'il me faut avant de consulter.

**J'ouvre mon compte personnel  
sur [mgen.fr](https://mgen.fr)**

pour suivre mes remboursements  
en temps réel.

**Je mets à jour ma carte Vitale**

et je l'ai toujours sur moi  
pour être remboursé(e) au mieux.

**Je m'informe sur ma santé**

et celle de mon enfant sur [ameli-sante.fr](https://ameli-sante.fr)

# COMMENT M'INFORMER AU MIEUX ?

---

Pour choisir un médecin généraliste ou un pédiatre pour mon enfant, je me connecte sur

**ameli-direct.fr**

---

Je m'informe sur les maux fréquents, le suivi médical et les vaccinations de mon enfant en me connectant sur

**ameli-sante.fr**

---

J'appelle le **3676\*** pour poser des questions à un conseiller de ma caisse d'assurance maladie.

\*Prix d'un appel local depuis un poste fixe en France métropolitaine, hors coût opérateur.

---