Ma maternité

Je prépare

l'arrivée

de mon enfant

mgen

GROUPE VYV

1805 - Guide Maternite.indd 1 22/05/2018 14:24

Vous attendez un bébé

La venue de votre enfant est un évènement qui va mobiliser toute notre attention.

Afin de prendre soin de votre santé et de celle de votre bébé, l'Assurance maladie vous accompagne pendant toute votre grossesse pour qu'elle se déroule dans les meilleures conditions. Vous bénéficiez ainsi de nombreux conseils, de services et de la prise en charge de vos dépenses de santé.

Ce guide rassemble toutes les étapes importantes de votre maternité jusqu'aux premiers mois de votre enfant.
Vous y retrouvez des informations utiles et pratiques à consulter à tout moment.

L'Assurance maladie met tout en œuvre pour préparer l'arrivée de votre bébé en toute sérénité.

1805 - Guide Maternite.indd 2 22/05/2018 14:24

Sommaire

PENDANT MA GROSSESSE

Mon suivi médical page 6

Mes bons réflexes santé page 10

Je me prépare à devenir parent page 14

Ma grossesse au travail page 16

Mon congé maternité page 17

AVANT MON ACCOUCHEMENT

Je choisis ma maternité page 22

J'anticipe les frais d'accouchement page 23

Je me renseigne sur l'anesthésie page 24

Les signes précurseurs de l'accouchement page 25

APRÈS LA NAISSANCE

Le suivi de mon enfant page 28

Le retour à la maison page 30

1805 - Guide Maternite.indd 3 22/05/2018 14:24

MON SUIVI MÉDICAL page 6

Consultations obligatoires, échographies...
Je retrouve l'ensemble des rendez-vous qui ponctuent ma grossesse.

MES BONS RÉFLEXES SANTÉ page 10

Alimentation, exercice physique, tabac, alcool...
Je découvre les conseils à suivre pour préserver ma santé et celle de mon bébé.

JE ME PRÉPARE À DEVENIR PARENT page 14

Préparation à la naissance et à la parentalité, allaitement, rôle du père...
Je commence à préparer l'arrivée de mon bébé.

ma grossesse

MA GROSSESSE AU TRAVAIL page 16

Aménagement du temps de travail, absences...
Je découvre les droits liés à mon statut pendant ma grossesse.

MON CONGÉ MATERNITÉ page 17

Indemnités journalières, durée du congé maternité et paternité...
Je découvre toutes les informations dont j'ai besoin.

1805 - Guide Maternite.indd 5 22/05/2018 14:24

MON SUIVI MÉDICAL

Un suivi médical régulier me permettra de vivre ma grossesse en toute quiétude : examens prénataux obligatoires, échographies, préparation à l'accouchement, dépistages, tout va être entrepris durant ces prochains mois pour ma santé et celle de mon bébé. Tous ces soins sont pris en charge à 100 %*.

7 examens prénataux

Une première consultation a lieu au 1er trimestre, puis je consulte mon médecin ou ma sage-femme tous les mois à partir du 4e mois. Ils s'assurent du bon déroulement de ma grossesse en surveillant ma prise de poids, ma tension, la croissance du bébé et son rythme cardiaque... En dehors de ces examens, au moindre doute (fièvre, douleurs...), je n'hésite pas à contacter mon médecin traitant.

J'y pense

Je conserve mes analyses et mes échographies pour les présenter aux consultations suivantes.

Des examens biologiques complémentaires

Ils me sont proposés systématiquement lors de ma grossesse. Ils permettent notamment de vérifier si je suis immunisée contre certaines maladies (toxoplasmose, hépatite B, rubéole). Ces maladies peuvent être transmises à mon bébé si je les contracte pendant ma grossesse. En fonction des résultats, un suivi médical est mis en œuvre.

3 échographies conseillées

Elles permettent de surveiller le développement de mon bébé, c'est pourquoi elles doivent être faites à des dates précises.

- **La première (au cours du 3e mois)** pour confirmer le terme de la grossesse et déterminer le nombre d'embryons.
- **La deuxième (au cours du 5e mois)** pour analyser la morphologie et vérifier la croissance du fœtus.
- **La troisième (au cours du 8e mois)** pour vérifier la présentation du fœtus et localiser le placenta.

Le professionnel de santé qui me suit peut me proposer d'autres examens en fonction de mon état de santé.

Des professionnels de santé à mes côtés

Ma grossesse peut être suivie par une sage-femme ou un médecin (généraliste, gynécologue médical ou gynécologue-obstétricien). Si elle présente des risques particuliers, le suivi régulier doit être assuré par un gynécologue-obstétricien.

*Dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance maladie.

Pendant ma grossesse

Mon médecin traitant est mon interlocuteur privilégié pour coordonner mes soins.

Il détient l'ensemble des informations sur ma santé et pourra en cas de besoin me conseiller, m'orienter et faire le lien avec ma sage-femme ou mon gynécologue.

La sage-femme peut assurer en toute autonomie la surveillance de la grossesse qui ne présente pas de risque particulier. Elle assure la préparation à la naissance et à la parentalité et est là pour mon accouchement. Elle pratique l'examen postnatal et, en cas de besoin, deux séances de suivi postnatal.

Le gynécologue-obstétricien est un médecin spécialiste qui assure le suivi des grossesses présentant des risques et nécessitant un suivi médical particulier (par exemple : hypertension artérielle ou diabète, grossesse multiple, menace d'accouchement prématuré).

J'y pense

Je peux consulter ma sage-femme ou mon gynécologue sans passer par mon médecin traitant.

Où faire suivre ma grossesse ?

Ma grossesse peut être suivie par un médecin de ville, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI). Au dernier trimestre, je prends contact avec l'équipe médicale qui effectuera l'accouchement.

Si j'en ai besoin, pour des raisons médicales, psychologiques ou sociales, ces professionnels peuvent m'orienter vers d'autres spécialistes.

Bon à savoir

- **L'EXPOSITION AU DISTILBÈNE** (médicament prescrit dans les années 1970). Mon médecin peut me conseiller ou m'orienter pour un avis ou une prise en charge spécifique si nécessaire.

- **L'INTOXICATION AU PLOMB** Selon le type d'habitation que j'occupe, mon médecin peut me proposer un dépistage selon les recommandations existantes.

Pour choisir les professionnels de santé qui m'accompagnent tout au long de ma grossesse, je consulte

annuairesante.ameli.fr

1805 - Guide Maternite.indd 7 22/05/2018 14:24

Ma grossesse, mois après mois

L'Assurance maladie m'accompagne tout au long de ma grossesse et prend en charge mes dépenses de santé. Pour comprendre et anticiper chaque étape clé, je retrouve ci-contre mes examens et des conseils pour vivre ma grossesse mois après mois en toute sérénité.

L'Assurance maladie prend en charge mes examens prénataux obligatoires à 100 % dès que ma grossesse est déclarée, à l'exception de mes deux premières échographies qui sont remboursées à 70 % (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance maladie).

		J'y pense
Avant la fin du 3e mois	• **1er 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.** • **1re ÉCHOGRAPHIE**	**Je mets à jour ma carte Vitale** pour que chaque examen prénatal obligatoire soit pris en charge à 100 %. **Si j'attends des jumeaux ou plus**, je préviens la caisse d'assurance maladie.
4e mois	• **2e EXAMEN PRÉNATAL*** Des examens complémentaires peuvent m'être proposés et être pris en charge par l'Assurance maladie. **1re séance de préparation à la naissance et à la parentalité.** Je prends rendez-vous le plus tôt possible.	**Je conserve toutes mes analyses et échographies pour les consultations suivantes.** Je me renseigne sur les **maternités.**
5e mois	• **3e EXAMEN PRÉNATAL*** • **2e ÉCHOGRAPHIE**	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 la caisse d'assurance maladie.
6e mois	• **4e 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.	**Je mets à jour ma carte Vitale** pour que mes dépenses de santé soient prises en charge à 100 % à partir du 1er jour du 6e mois et jusqu'à 12 jours après mon accouchement.
7e mois	• **5e EXAMEN PRÉNATAL*** **Début des 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité.**	**Je programme dès maintenant ces séances.** Elles sont toutes prises en charge à 100 %.
8e mois	• **6e EXAMEN PRÉNATAL*** • **3e ÉCHOGRAPHIE** • **CONSULTATION AVEC L'ANESTHÉSISTE**	Je prépare mon séjour en maternité.
9e mois	• **7e EXAMEN PRÉNATAL*** **Fin des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.**	Je prépare mon sac pour la maternité et **je ne m'éloigne pas du lieu de mon accouchement.** Après la naissance de mon enfant, je pense à remplir l'imprimé de rattachement et à l'envoyer à ma caisse d'assurance maladie.

*Consultations et examens de laboratoire complémentaires.

1805 - Guide Maternite.indd 9 22/05/2018 14:24

MES BONS RÉFLEXES SANTÉ

Même si ma grossesse se déroule bien, il convient de prendre certaines précautions pour préparer l'arrivée de mon bébé en toute sérénité.

Mon alimentation

Je mange deux fois mieux, pas deux fois plus

Une alimentation variée et équilibrée dès le début de ma grossesse couvre mes besoins en fer et ceux de mon bébé. La prise de poids moyenne est de 12 kg. Il est recommandé de ne pas entamer de régime ni de prendre de compléments alimentaires sans avis médical.

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, C'EST MANGER :

- cinq fruits et légumes par jour,
- du pain, des céréales et d'autres féculents à chaque repas selon votre appétit,
- des produits laitiers trois fois par jour,
- des protéines : viande, poisson, ou œuf une à deux fois par jour,
- de l'eau à volonté,
- en limitant la consommation de matières grasses, de sel et de produits sucrés.

Je prends des précautions pour éviter les risques infectieux alimentaires

- Si je ne suis pas immunisée contre la **toxoplasmose,** j'évite les contacts avec les chats et je fais attention quand je jardine. Je mange de la viande bien cuite.
- Pour éviter la **listériose,** maladie infectieuse essentiellement transmise par des aliments contaminés, je ne mange ni fromage à pâte molle ou au lait cru, ni poisson fumé, ni charcuterie.
- Pour éviter la **salmonellose,** maladie infectieuse due à des bactéries présentes dans certains aliments d'origine animale contaminés, je mange des viandes et des œufs bien cuits.

De manière générale, j'adopte quelques bons réflexes

- Je nettoie soigneusement les fruits et légumes.
- Je fais bien cuire les aliments.
- Je suis attentive au lavage des ustensiles de cuisine.
- Et je n'oublie pas de me laver les mains régulièrement.

Mes bons réflexes santé

Je prends soin de moi

Je continue à pratiquer une activité physique

Je ne me prive pas de bouger pendant ma grossesse. Selon mon état de santé et mes envies, je pratique une activité physique quotidienne. Je privilégie la marche (30 min par jour) ou la natation. J'évite certains sports qui présentent un risque de chute ou de traumatisme : ski, vélo, sports de combat...

Je prends soin de mes dents

Un suivi dentaire pendant ma grossesse est important : j'adopte les bons gestes pour une bonne hygiène dentaire et je vérifie l'état de mes dents avec mon chirurgien-dentiste.

Un examen bucco-dentaire m'est proposé par l'Assurance maladie à partir du **4e mois.**

Pour suivre ma grossesse mois après mois, je me connecte sur

ameli-sante.fr

mgen GROUPE VYV

1805 - Guide Maternite.indd 11 22/05/2018 14:24

Tabac, alcool, drogue et médicaments : je m'informe des risques

Ma santé et celle de mon bébé dépendent aujourd'hui de moi. Pendant ma grossesse, j'évite la consommation de tabac, d'alcool, de drogue et je ne prends pas de médicaments sans avis médical.

Zéro Tabac pendant la grossesse

Le tabac est dangereux pour la santé de mon bébé. Il accroît les risques de fausse couche ou de faible poids. C'est pourquoi la consommation de tabac est strictement contre-indiquée pendant la grossesse. Je m'efforce d'arrêter de fumer : des solutions efficaces existent, j'en parle à mon médecin traitant.

Avant de prendre des produits (patch, chewing-gums à la nicotine par exemple), je demande impérativement l'avis de mon médecin pour savoir s'ils sont compatibles avec ma grossesse.

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)

J'y pense

L'Assurance maladie me propose une prise en charge particulière et rembourse les substituts nicotiniques prescrits par mon médecin à hauteur de 150 €.

Zéro Alcool pendant la grossesse

Quelle qu'en soit la quantité, l'alcool absorbé passe au travers du placenta et peut provoquer un retard dans le développement du système nerveux du bébé. Il augmente le risque de prématurité ou de faible poids. Même un petit verre de temps en temps est à bannir.

Je n'hésite pas à parler de ce sujet avec mon médecin traitant, il pourra me conseiller et m'orienter.

ÉCOUTE ALCOOL :

0 811 91 30 30 de 8 h à 2 h

(Coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

Mes bons réflexes santé

Zéro Drogue

Toute drogue (cannabis, cocaïne, héroïne...) consommée durant la grossesse peut avoir des conséquences graves sur le développement du bébé.

Je n'hésite pas à en parler avec mon médecin traitant. Il saura me conseiller et m'orienter.

DROGUES INFO SERVICE 0 800 23 13 13
(Appel gratuit depuis un poste fixe. Avec un portable, au 01 70 23 13 13, prix d'une communication normale)

ÉCOUTE CANNABIS 0 811 91 20 20
(Coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

Médicaments et grossesse

À chaque fois que je prends un médicament, mon enfant l'absorbe aussi. Je ne prends donc pas de médicament sans avis médical, pas même un cachet d'aspirine.

Pour arrêter le tabac, l'alcool ou la drogue, j'obtiens les coordonnées de consultations spécialisées en appelant ma caisse au

3676 Service gratuit + prix appel

1805 - Guide Maternite.indd 13 22/05/2018 14:24

JE ME PRÉPARE À DEVENIR PARENT

Je prends le temps de préparer l'arrivée de mon bébé.
Des professionnels sont là pour m'accompagner.

8 séances de préparation à la naissance et à la parentalité

- **La première séance est un entretien** individuel ou en couple, réalisé par mon médecin ou ma sage-femme. **C'est un moment privilégié au cours duquel je pose librement mes questions, j'exprime mes inquiétudes ou mes attentes.** Je peux le programmer quand je le souhaite, le plus tôt possible étant le mieux.
- **Les 7 séances suivantes** peuvent être individuelles ou collectives. **Elles me donnent l'opportunité de préparer mon accouchement et l'accueil de mon enfant.** Je les planifie avec ma sage-femme. Au cours de ces séances, j'en profite pour poser toutes les questions sur l'alimentation de bébé.

Sein ou biberon ? J'y pense dès maintenant

Ces quelques repères vont me permettre de commencer à y réfléchir, je peux aussi en parler avec le futur papa :

- **Nourrir son bébé au sein est le mode d'alimentation le mieux adapté aux premiers mois de sa vie.** Le lait maternel couvre tous les besoins de mon enfant, car sa composition s'adapte automatiquement à mesure qu'il grandit. Il contient aussi des anticorps qui le protègent contre les microbes. Même pour une courte durée, l'allaitement est bénéfique.

- **Si je ne peux allaiter ou si je préfère donner le biberon à mon enfant,** il faut savoir que les "laits" infantiles lui apporteront également les nutriments essentiels à sa croissance. Le médecin me conseillera sur le choix du lait et les quantités dont il a besoin.

Je me prépare

Bon à savoir

Il n'existe pas de congé allaitement, mais le code du travail (article L. 1225-30 et L. 1225-33) m'autorise à me libérer une heure par jour pour allaiter mon enfant.
Cette heure n'est généralement pas rémunérée.
Pour plus d'informations, je me renseigne auprès de mon employeur ou de mon administration.

Et le papa dans tout ça

Devenir père se prépare aussi tout au long de la grossesse. **Le père de mon bébé peut, s'il le souhaite, assister aux consultations prénatales, aux échographies, participer aux séances de préparation à la naissance et à la parentalité.**

1805 - Guide Maternite.indd 15 22/05/2018 14:24

MA GROSSESSE AU TRAVAIL

Si je suis fonctionnaire ou agent non titulaire, je me renseigne auprès de mon administration.

Dans les autres cas :

Pendant la grossesse

- Je peux bénéficier d'autorisations d'absence sans diminution de salaire pour me rendre aux examens médicaux obligatoires.
- Je ne peux pas être licenciée sauf circonstances particulières.
- Je peux démissionner sans préavis :
  - Si mon poste de travail est incompatible avec la grossesse, un changement de poste peut m'être proposé momentanément sans diminution de salaire et en accord avec le médecin du travail.
  - Si j'exerce un travail de nuit ou si je suis exposée à certains risques, je peux percevoir, en l'absence d'un autre poste possible, une allocation spécifique.

Bon à savoir

Un employeur ne peut pas prendre en compte mon état de grossesse pour refuser de m'embaucher.

Pendant le congé maternité

- Mon contrat de travail est suspendu. Il est assimilé à du travail effectif pour le calcul des congés et pour la détermination des droits liés à l'ancienneté.
- Je ne peux pas être licenciée sauf circonstances particulières.

Après le congé maternité

Je retrouve mon emploi ou un emploi similaire. Quelques jours après mon retour au travail, une visite médicale de reprise est prévue avec le médecin du travail.

MON CONGÉ MATERNITÉ

Si je suis fonctionnaire ou agent non titulaire, je me renseigne auprès de mon administration.

Mes indemnités journalières

Si j'exerce une activité salariée ou si je perçois une allocation chômage, l'Assurance maladie me verse des indemnités journalières pour compenser la perte de mon salaire pendant mon congé maternité.

Pour bénéficier des indemnités journalières, **je dois impérativement cesser toute activité pendant au moins huit semaines de façon ininterrompue** et remplir les conditions requises (période d'emploi ou de chômage, montant des cotisations).

Je suis salariée

Afin d'obtenir mes indemnités journalières, mon employeur doit adresser à ma caisse d'assurance maladie l'attestation de salaire dès le début du repos prénatal.

Bon à savoir

Mon employeur peut maintenir mon salaire pendant mon congé maternité, il perçoit alors directement mes indemnités journalières.
On parle de "subrogation".

Je suis à la recherche d'un emploi

Si je suis indemnisée par Pôle Emploi ou si j'ai bénéficié d'une allocation Pôle Emploi ces 12 derniers mois, je peux obtenir des indemnités journalières calculées sur les salaires des trois derniers mois précédant la date de rupture de mon contrat de travail (ou 12 mois si mon activité est discontinue). Je me renseigne auprès de ma caisse d'assurance maladie.

Le montant de mes indemnités journalières

Il est calculé sur mes salaires précédant l'interruption de travail dans la limite du plafond de la Sécurité sociale. C'est pourquoi ce montant varie d'un assuré à l'autre.

Pour estimer le montant de mes indemnités journalières, je peux effectuer rapidement un petit calcul en divisant le total de mes trois derniers salaires nets par 91,25 jours.

Mes indemnités journalières sont versées tous les 14 jours, pour chaque jour de mon congé maternité (y compris les samedis, dimanches et jours fériés). **Je conserve tous mes relevés d'indemnités journalières sans limitation de durée,** comme mes bulletins de salaire.

Elles sont soumises à la Contribution sociale généralisée (CSG), à la Contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS) et à l'impôt. Ma caisse d'assurance maladie transmet directement à mon centre des impôts le montant correspondant et m'adresse une attestation fiscale.

1805 - Guide Maternite.indd 17 22/05/2018 14:25

La durée de mon congé maternité

Il me permet de me reposer avant (congé prénatal) et après l'accouchement (congé postnatal). Sa durée varie selon le nombre d'enfants que j'attends et le nombre d'enfants déjà à ma charge.

Ces périodes sont déterminées par ma caisse d'assurance maladie à partir de la date présumée du début de ma grossesse :

MA SITUATION FAMILIALE ET MON TYPE DE GROSSESSE	DURÉE DU CONGÉ PRÉNATAL	DURÉE DU CONGÉ POSTNATAL	DURÉE TOTALE
J'attends 1 enfant et j'ai moins de 2 enfants à charge ou déjà mis au monde	**6** semaines	**10** semaines	**16** semaines
J'attends 1 enfant et j'ai au moins 2 enfants à charge ou déjà mis au monde	**8** semaines **10** semaines* *Possibilité de transférer 2 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal	**18** semaines **16** semaines*	**26** semaines
J'attends des jumeaux	**12** semaines **16** semaines** **Possibilité de transférer 4 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal	**22** semaines **18** semaines**	**34** semaines
J'attends des triplés ou plus	**24** semaines	**22** semaines	**46** semaines

La durée de mon congé maternité selon mon accouchement :

- **J'accouche avant la date prévue, mais après le début de mon congé maternité :** la durée totale de mon congé maternité est inchangée.
- **J'accouche avant le début du congé prénatal et mon enfant est hospitalisé :** je peux bénéficier d'un congé supplémentaire qui indemnise la période entre l'accouchement et le début du congé prénatal théorique.
- **J'accouche après la date prévue :** la durée du congé est prolongée d'autant. Je reprends le travail plus tard que prévu.
- **Mon enfant est hospitalisé plusieurs semaines après l'accouchement :** je peux reporter tout ou une partie du congé postnatal pour m'occuper de mon enfant quand il rentre à la maison.
- **Je souhaite reporter des jours de congé prénatal sur mon congé postnatal :** c'est possible dans la limite de 3 semaines, avec l'accord de mon médecin. **J'adresse à ma caisse d'assurance maladie le certificat médical, au plus tard un jour avant la date initiale prévue de mon congé.**

Congés
maternité, paternité et d'accueil de l'enfant

Le congé pathologique

Avant mon congé maternité et si mon état de santé le justifie, le professionnel de santé qui me suit peut me prescrire un repos supplémentaire de deux semaines (14 jours) fractionnables. Ce congé n'est pas systématique.

Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant

À l'occasion de la naissance d'un enfant, un congé de paternité et d'accueil de l'enfant est accordé :

- au père de l'enfant, quelle que soit votre situation familiale (mariage, pacte civil de solidarité (PACS), union libre, divorce ou séparation),
- à votre conjoint, votre partenaire PACS ou la personne qui vit maritalement avec vous, même s'il n'est pas le père de l'enfant.

Ce congé est de 11 jours consécutifs (y compris samedis, dimanches et jours fériés) pour un enfant ou de 18 jours pour une naissance multiple. Il peut être d'une durée inférieure mais doit être pris en une seule fois. Il s'ajoute aux 3 jours accordés par l'employeur pour la naissance auxquels il peut être cumulé ou pris séparément.

Ce congé doit débuter avant la fin du 4e mois à compter de la naissance de l'enfant, mais peut être reporté en cas d'hospitalisation de l'enfant.

Les indemnités journalières

Des indemnités journalières peuvent être versées pendant toute la durée du congé de paternité et d'accueil de l'enfant. Les conditions pour en bénéficier sont les mêmes que pour le congé maternité et elles sont calculées selon le même principe (voir p. 17).

Pour bénéficier des indemnités journalières, il doit adresser à sa caisse d'assurance maladie ou à son administration :

- une attestation de salaire complétée par son employeur,
- une copie intégrale de l'acte de naissance, du livret de famille actualisé ou de l'acte de reconnaissance.

Comment faire la demande ?

La demande doit être adressée à l'employeur **un mois minimum avant le début du congé par lettre recommandée avec accusé de réception.**

Deux modèles de courriers sont proposés sur mgen.fr.

1805 - Guide Maternite.indd 19 22/05/2018 14:25

mon

J E C H O I S I S M A M A T E R N I T É

page 22

Délais d'inscription, type de maternité...
Je cherche l'établissement qui me correspond le mieux.

J ' A N T I C I P E L E S F R A I S D ' A C C O U C H E M E N T

page 23

À l'hôpital, à la clinique...
Je m'informe sur les frais liés à mon séjour et leur prise en charge.

1805 - Guide Maternite.indd 20 22/05/2018 14:25

accouchement

JE ME RENSEIGNE SUR L'ANESTHÉSIE

page 24

Péridurale ou pas...
J'en parle avec mon médecin.

LES SIGNES PRÉCURSEURS DE L'ACCOUCHEMENT

page 25

Contractions, perte des eaux...
Je me prépare pour le jour J.

1805 - Guide Maternite.indd 21 22/05/2018 14:25

JE CHOISIS MA MATERNITÉ

Le choix de la maternité se fait en fonction de plusieurs critères : la proximité, les services proposés pour moi et mon bébé et ma situation médicale.

Les différents types de maternités

Selon le déroulement de ma grossesse, mon médecin ou ma sage-femme me conseille et m'oriente vers l'établissement le mieux adapté à ma situation.

MATERNITÉ NIVEAU 3

Pour les grossesses à fort risque de prématurité. Elles sont dotées d'une unité de réanimation néonatale.

MATERNITÉ NIVEAU 2

Pour les grossesses à risque et les grossesses multiples. Elles sont dotées d'une unité de néonatologie.

MATERNITÉ NIVEAU 1

Pour les grossesses et accouchements "simples", sans complications prévisibles à la naissance.

J'y pense

Je fais attention aux délais d'inscription pour la maternité. Qu'elle soit publique ou privée et quel que soit le lieu, je prends contact avec la maternité dès le début de ma grossesse.

J'ANTICIPE LES FRAIS D'ACCOUCHEMENT

Ils varient selon l'établissement que je choisis.

À l'hôpital ou en clinique conventionnée

Les frais d'accouchement sont remboursés directement à l'établissement par ma caisse d'assurance maladie sur la base des tarifs conventionnels. **Aucune participation aux frais ne me sera demandée, en-dehors des frais annexes et des dépassements d'honoraires.** Le forfait journalier sera également pris en charge en cas d'hospitalisation durant les 4 derniers mois de ma grossesse et les 12 premiers jours suivant mon accouchement.

Bon à savoir

Les dépassements d'honoraires des médecins ne sont pas remboursés.

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).

En clinique non conventionnée

Les frais d'accouchement sont remboursés, mais seulement sur la base des tarifs de l'Assurance maladie. Ils sont généralement plus élevés et je devrai en faire l'avance. Pour savoir si ma clinique est conventionnée ou non, je m'adresse à ma caisse d'assurance maladie.

Dans tous les cas, je me renseigne auprès de ma complémentaire santé sur la prise en charge des frais annexes (dépassement d'honoraires du gynécologue-obstétricien ou de l'anesthésiste, chambre particulière, télévision, etc).

Pour avoir plus d'informations sur l'ACS, je me connecte sur

mgen.fr

1805 - Guide Maternite.indd 23 22/05/2018 14:25

Me renseigner sur l'anesthésie

JE ME RENSEIGNE SUR L'ANESTHÉSIE

Si je le souhaite, j'ai la possibilité d'accoucher sous anesthésie péridurale. C'est au cours du 8e mois que je prends ma décision, j'en parle avec le professionnel de santé qui me suit.

L'anesthésie péridurale

- Elle est pratiquée par un médecin anesthésiste qui injecte le produit entre deux vertèbres lombaires. Elle supprime les douleurs dues aux contractions utérines sans pour autant faire perdre conscience.
- Il peut exister plusieurs types de péridurale. Je choisis ce qui me correspond le mieux avec mon médecin ou ma sage-femme. Si j'opte pour la péridurale, je me renseigne sur la disponibilité de l'anesthésiste. La péridurale est prise en charge par l'Assurance maladie, dans la limite des tarifs remboursables.

LES SIGNES PRÉCURSEURS DE L'ACCOUCHEMENT

Après des mois d'attente, le jour J arrive. Des contractions rapprochées peuvent annoncer le début du travail, la naissance est imminente. Il est parfois difficile de savoir s'il s'agit d'un vrai ou d'un faux travail. Au moindre doute, je n'hésite pas à appeler mon médecin ou ma sage-femme pour suivre ses conseils.

Un accouchement prématuré

C'est le cas si la naissance intervient avant 37 semaines d'aménorrhée. Je reste donc vigilante et je consulte immédiatement, si :

- j'ai des douleurs abdominales fréquentes et/ou intenses,
- j'ai de la fièvre,
- j'ai des saignements,
- je perds du liquide amniotique.

Un enfant prématuré est plus fragile et doit être rapidement placé sous surveillance médicale.

Un accouchement imminent

L'apparition d'un ou de plusieurs signes annonce le début de l'accouchement.

J'ai perdu le bouchon muqueux

Il fermait le col de l'utérus durant ma grossesse pour protéger mon bébé d'éventuelles infections. Son expulsion provoque des sécrétions épaisses, légèrement tachées de sang.

J'ai des contractions utérines régulières et rapprochées

Je les ressens dans le bas-ventre ou dans le dos, elles sont parfois douloureuses. Je dois me rendre à la maternité dès qu'elles reviennent toutes les dix minutes environ.

La poche des eaux s'est rompue

Je perds du liquide de façon incontrôlée. Je note l'heure, la couleur et la quantité de liquide perdu. Je ne prends surtout pas de bain. Je me rends d'urgence à la maternité.

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.

Pour plus d'informations sur le déroulement de mon accouchement, je me connecte sur

ameli-sante.fr

1805 - Guide Maternite.indd 25 22/05/2018 14:25

LE SUIVI DE MON ENFANT page 28

Ses premiers examens, l'acte de naissance...
Je découvre mon bébé.

LE RETOUR À LA MAISON page 30

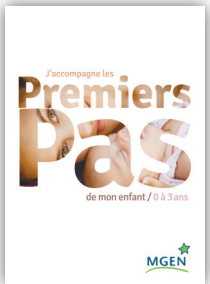
Mon suivi médical, mon corps...
Je découvre ma nouvelle vie de jeune maman.

ès la naissance

J'accompagne les premiers pas de mon enfant

Votre enfant est né, nous continuons à vous accompagner dans ses premières années. Vous recevrez un nouveau guide, dans le mois suivant la déclaration de sa naissance.

Il vous permettra de vous aider à prendre soin de la santé de votre enfant et de la vôtre.



1805 - Guide Maternite.indd 27 22/05/2018 14:25

LE SUIVI DE MON ENFANT

Bébé est né. C'est le moment pour les professionnels de santé de s'occuper de lui.

Ses premiers examens

- **Juste après sa naissance,** le pédiatre, la sage-femme ou la puéricultrice vérifie s'il respire normalement et que sa température reste constante. Il procède ensuite aux soins du cordon.
- **Puis viennent les vérifications indispensables :** bruits cardiaques, respiration, tonus musculaire, réactions à la stimulation, coloration de la peau et évaluation d'un certain nombre de réflexes.
- **Un prélèvement de sang est effectué** au niveau du talon, afin de permettre le dépistage systématique de certaines maladies.
- **Avant la sortie de la maternité,** le pédiatre examine mon bébé et me remet son carnet de santé.
- Les examens de suivi sont remboursés à 100 % par l'Assurance maladie jusqu'à son 6e anniversaire. Je suis dispensée du forfait hospitalier en cas d'hospitalisation **de mon enfant dans les 30 jours qui suivent sa naissance.**

Les examens suivants

Jusqu'à ses six ans, mon enfant va bénéficier d'une surveillance médicale systématique prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Examens, vaccinations, conseils aux parents, tout va être mis en œuvre pour qu'il grandisse dans les meilleures conditions.

Il peut être suivi par mon médecin traitant, un pédiatre ou un médecin de la protection maternelle et infantile.

L'acte de naissance

Je déclare sans attendre la naissance de mon enfant à ma caisse d'assurance maladie et je lui adresse :

- une copie de l'acte de naissance ou une copie lisible de mon livret de famille actualisé,
- l'imprimé de rattachement qui m'a été envoyé ou que je peux télécharger sur mgen.fr

J'y pense

Je pense à apporter son carnet de santé à chaque consultation.

Le suivi de mon enfant

Le rattachement de notre enfant sur les deux cartes Vitale

Je peux demander l'inscription de mon enfant sur ma carte Vitale et/ou celle de son père, quelle que soit notre situation familiale.

Le rattachement sur les deux cartes Vitale favorise un accès aux soins plus facile 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.

Mon retour à domicile facilité

L'Assurance maladie développe progressivement, pour moi et mon bébé, un accompagnement personnalisé à domicile par une sage-femme que j'ai choisie.

Je peux bénéficier de cette offre si mon accouchement s'est passé sans complications et avec l'accord de l'équipe médicale de maternité.

Je n'ai pas de démarches particulières à faire, un conseiller de l'Assurance maladie prendra directement contact avec moi pour m'aider à organiser la première visite de la sage-femme et restera disponible pour faciliter mes démarches.

Ces visites sont prises en charge à 100% (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance maladie et jusqu'au 12e jour après la naissance).

Pour mettre à jour ma carte Vitale, des bornes sont à ma disposition dans les caisses d'assurance maladie et les pharmacies.

1805 - Guide Maternite.indd 29 22/05/2018 14:25

LE RETOUR À LA MAISON

C'est le moment que j'attendais. Il y a plusieurs choses à savoir pour que tout se passe dans les meilleures conditions.

Mon suivi médical

Après mon accouchement, je bénéficie aussi d'un suivi particulier.

Deux séances avec une sage-femme en cas de besoin

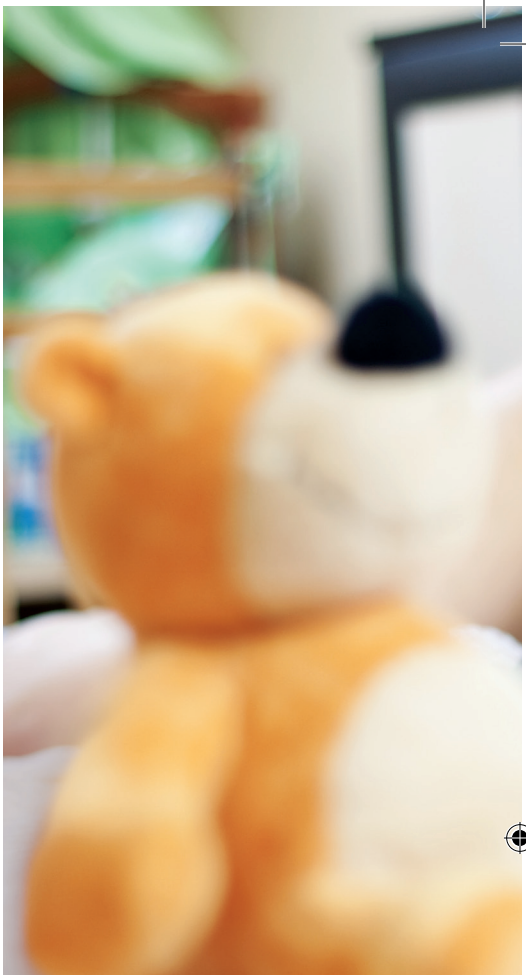
Je peux ressentir le besoin d'être davantage soutenue lors de mon retour à domicile. Je peux alors bénéficier de deux séances de suivi postnatal avec une sage-femme, entre le 8e jour suivant la naissance de mon enfant et l'examen postnatal. C'est l'occasion d'exprimer mes préoccupations et de poser toutes mes questions. Elles sont prises en charge par l'Assurance maladie.

Un examen clinique postnatal

Cet examen est à effectuer dans les six à huit semaines suivant mon accouchement. À cette occasion, mon médecin ou ma sage-femme peut envisager, si nécessaire, des séances de rééducation du post-partum. Je fais aussi le point sur mes vaccinations, surtout si les sérologies de l'hépatite B et de la rubéole étaient négatives pendant ma grossesse.

Des séances de rééducation périnéale et abdominale

Mon périnée a pu être affaibli par l'accouchement, occasionnant des fuites urinaires. Il peut être nécessaire de le renforcer. Je prends rendez-vous auprès d'une sage-femme ou d'un kinésithérapeute, en cabinet ou à l'hôpital pour effectuer mes séances de rééducation. Mon praticien me prescrira le nombre de séances nécessaires (habituellement au nombre de dix), elles sont prises en charge à 100 % par l'Assurance maladie.



Bon à savoir

FATIGUE, BAISSE DE MORAL

J'ai de nombreuses raisons de me sentir fatiguée : accouchement, insomnies… En mettant mon enfant au monde, j'ai vécu une expérience très intense, tant du point de vue physique qu'émotionnel. Il est donc possible que mon humeur varie de la joie à la tristesse. Ces sentiments ("baby blues") disparaissent généralement dix jours après l'accouchement. Mais ils peuvent se prolonger pour certaines femmes : c'est la dépression post-partum. Je n'hésite pas à en parler à mon entourage et à mon médecin ou à ma sage-femme.

Le retour à la maison

La contraception postnatale

- Après mon accouchement, je pense à aborder la question de la contraception, si ce sujet n'a pas été abordé durant mon séjour à la maternité. Je me renseigne auprès de mon médecin traitant, mon gynécologue ou ma sage-femme, d'un centre de planification familiale ou des professionnels de santé des services de PMI.
- Une nouvelle grossesse peut survenir avant le "retour de couches", qui sont les premières règles qui apparaissent après la naissance de mon enfant (quatre à six semaines après l'accouchement, si je n'ai pas allaité). Il faut savoir qu'allaiter un enfant ne préserve pas d'une nouvelle grossesse.

Quelle contraception choisir ?

- Préservatifs masculins, ovules ou gelées spermicides, pilule ou stérilet sous certaines conditions.
- Quelle que soit la contraception choisie, seul le préservatif protège des maladies sexuellement transmissibles.

Pour avoir plus d'informations sur la contraception à choisir après mon accouchement, je me connecte sur

ameli-sante.fr

1805 - Guide Maternite.indd 31 22/05/2018 14:25

Je prends soin de mon corps

Après mon accouchement, mon corps s'est modifié.

Les seins

Pendant ma grossesse, le volume de mes seins a augmenté sous l'effet des hormones. Si je n'allaite pas, le volume de mes seins diminue rapidement à cause du blocage de la lactation. Inversement, si j'allaite, ils prennent d'abord du volume et en perdent lors du sevrage.

Le poids

Il est normal que j'aie du poids à perdre à mon retour à la maison. **Pendant ma grossesse, mon corps a produit des réserves en vue de l'allaitement.** Retrouver mon poids peut prendre quelques mois.

Quelques conseils pour retrouver ma silhouette

- Je continue à manger varié et équilibré, mais je ne commence pas de régime sans avis médical, avant les trois mois de mon enfant, ni tant que j'allaite.
- Si je le souhaite, je peux reprendre une activité physique modérée (marche, natation) dans les semaines qui suivent la naissance de mon enfant. En revanche, **j'évite les activités sportives trop brusques** (gymnastique, sports de combat, tennis, sports collectifs), tant que je n'ai pas suivi mes séances de rééducation abdominale et périnéale, et en particulier si j'allaite. En cas de doute, je me renseigne auprès de mon médecin traitant.

La garde de mon enfant

Après la naissance de mon enfant, je vais peut-être avoir besoin de le faire garder. Différentes possibilités s'offrent à moi :

- **la crèche collective, familiale ou parentale,**
- **l'assistante maternelle agréée,**
- **la garde à domicile.**

Le congé parental d'éducation/congé parental et le complément de libre choix d'activité

Avant la fin du congé maternité, la mère ou le père peut demander à bénéficier du congé parental d'éducation/congé parental **pour s'occuper de son enfant.**

Ce congé permet, pendant un an, de suspendre toute activité **ou de travailler à temps partiel** et est renouvelable jusqu'aux trois ans de l'enfant.

Le retour à la maison

Pendant la durée de ce congé, les droits au remboursement des soins en cas de maladie et maternité sont conservés.

Si les conditions d'attribution sont réunies, la CAF peut verser pendant le congé parental d'éducation/congé parental le complément de libre choix d'activité (Clca). Pour en savoir plus, je me renseigne sur caf.fr.

Suivant votre situation, renseignez-vous auprès de votre administration ou de votre employeur.

Bon à savoir

Je consulte le site de la CAF www.mon-enfant.fr pour obtenir des renseignements pour la garde de mon enfant.
Si j'envisage de le faire garder par une assistante maternelle agréée ou par une garde d'enfants à domicile, je retrouve toutes les informations utiles sur www.pajemploi.urssaf.fr

Pour choisir un pédiatre ou un médecin généraliste pour mon enfant, je consulte

annuairesante.ameli.fr

mgen GROUPE VYV

1805 - Guide Maternite.indd 33 22/05/2018 14:25

CONCRÈTEMENT, CE QUE FAIT L'ASSURANCE MALADIE PENDANT MA GROSSESSE

Nous remboursons vos dépenses de santé :

nous prenons en charge tous vos examens obligatoires à 100 % à l'exception de vos deux premières échographies qui sont remboursées à hauteur de 70 % (dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance maladie).

Nous veillons à une bonne utilisation des cotisations :

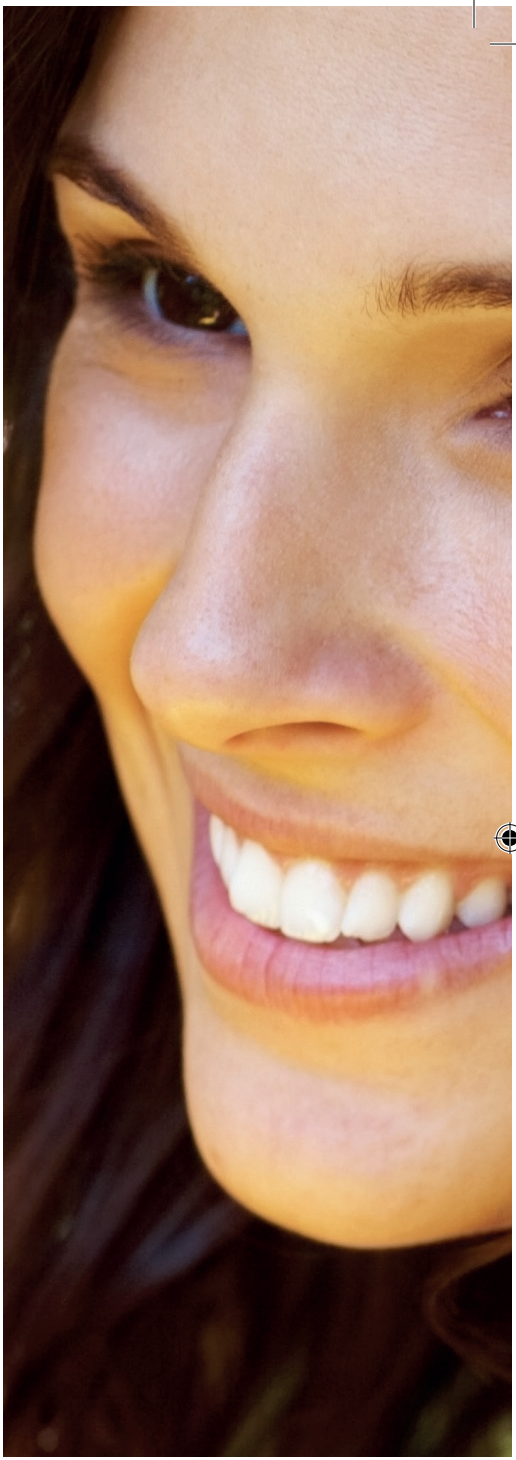
nous favorisons des soins de qualité au meilleur prix et nous luttons contre les abus et les fraudes.

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

sur annuairesante.ameli.fr vous pouvez trouver les adresses et tarifs des professionnels de santé (médecin traitant, sage-femme, gynécologue-obstétricien).

Nous vous informons sur votre santé avec ameli-sante.fr :

nous mettons à votre disposition des informations et des conseils pratiques sur votre grossesse et sur les premiers jours de votre enfant.



CONCRÈTEMENT, CE QUE JE FAIS PENDANT MA GROSSESSE

Je suis les recommandations des professionnels de santé

(médecin traitant, sage-femme, gynécologue-obstétricien) qui me suivent.

Je m'informe sur les adresses et tarifs des professionnels de santé,

que je souhaite consulter avec annuairesante.ameli.fr

Je mets à jour ma carte Vitale

dès le début de ma grossesse et à mon 6e mois, pour bénéficier de mes droits tout au long de ma maternité.

1805 - Guide Maternite.indd 35 22/05/2018 14:25

COMMENT M'INFORMER AU MIEUX ?

Pour trouver les professionnels de santé qui m'accompagnent tout au long de ma grossesse, je consulte le service

annuairesante.ameli.fr

Pendant ma grossesse, je profite de nombreux conseils santé sur l'alimentation, l'activité physique, l'allaitement... sur

ameli-sante.fr

J'appelle le **3676** Service gratuit + prix appel

pour poser des questions à un conseiller de ma caisse d'assurance maladie.

17229 - Création, réalisation : AGENCEL'IOM.COM - Réf : GuideMATER-2018.

mgen
GROUPE VYV