

# J'accompagne les premiers pas de mon enfant 0 à 3 ans

On s'engage mutuellement

mgen<sup>★</sup>

GRUPE **vyv**

# 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, votre centre de Sécurité sociale MGEN 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 retrouvez son suivi médical, les gestes simples du quotidien et les réflexes à adopter en cas de maladie.

MGEN met tout en œuvre pour que vous puissiez suivre la santé de votre enfant en toute sérénité.

## Prendre soin de mon enfant

Son suivi médical	4
Je veille à son bien-être	8

## Les petits maux de mon enfant

Les bons réflexes à avoir	10
Quand dois-je consulter ?	12

→ Je souhaite avoir plus d'information



---

En complément de ce guide et pour avoir plus de conseils et d'informations médicales, je consulte la rubrique *La Sécurité sociale avec MGEN > Prévention et dépistages* sur le site [mgen.fr](https://www.mgen.fr).  
Ainsi que la rubrique santé du site [ameli.fr](https://www.ameli.fr)

# 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 seize 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 % par l'Assurance maladie et sans avance de frais.

→ J'y pense

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

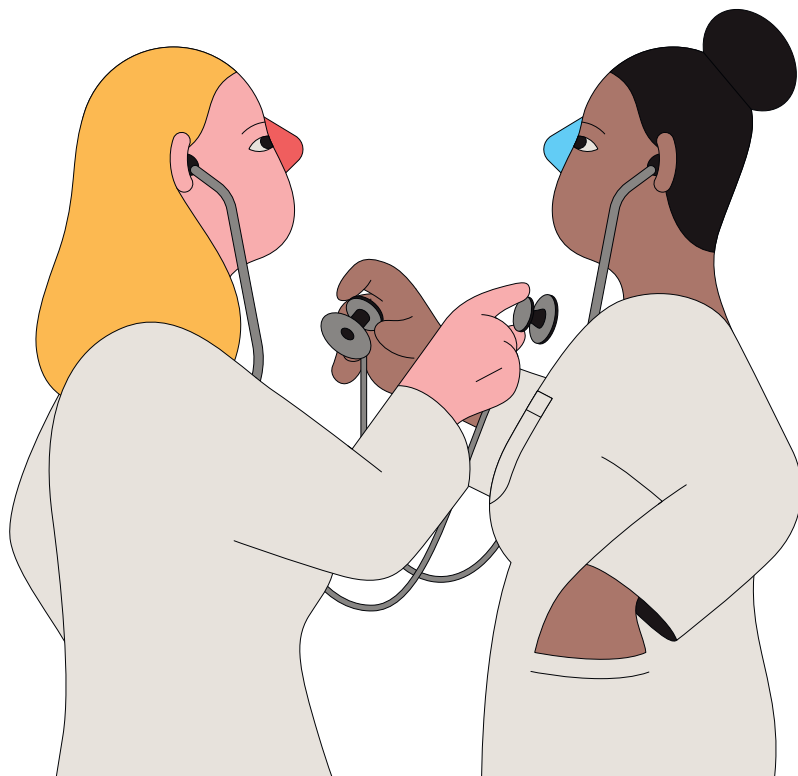
**Des bilans très complets sont prévus à certains âges clés : dans les 8 jours suivant la naissance, à 8 mois et entre 23 et 24 mois.** Le médecin évalue notamment ses capacités motrices et sensorielles (vue, audition), s'assure de son état de santé et vérifie si sa vaccination est à jour.

### → 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 la courbe de corpulence de son carnet de santé.

### → Bon à savoir

Depuis 2017, je peux déclarer un médecin traitant, pour mon enfant. Il peut être un médecin généraliste ou un médecin spécialiste. J'en parle avec le médecin que je choisis.



## 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. C'est un moyen essentiel pour protéger mon enfant.

### 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 prévues dans le calendrier des vaccinations. Certains vaccins sont obligatoires pour l'admission en collectivité.

### 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. Il est indispensable de mettre ses vaccins à jour tout au long de la vie.** Je fais le point régulièrement sur mes vaccinations et celles de mon enfant avec mon médecin.

### → 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). Pour en savoir plus, je me renseigne sur [vaccination-info-service.fr](https://www.vaccination-info-service.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 son autre parent, 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.

**Pour inscrire mon enfant sur la carte vitale des 2 parents, je me connecte sur mon espace personnel ou je télécharge le formulaire de Demande de rattachement des enfants mineurs à l'un ou aux deux parents assurés sur [mgen.fr](https://www.mgen.fr)**

→ J'y pense

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

### → Bon à savoir

Je mets à jour ma carte Vitale, des bornes sont à ma disposition dans les sections départementales MGEN, dans les caisses d'assurance maladie et les pharmacies. Pour plus d'informations, je me connecte sur [mgen.fr](https://www.mgen.fr)

# Son suivi médical

## Les examens et les vaccins de mon enfant, mois après mois

Mon centre de Sécurité sociale MGEN 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-après ses examens obligatoires et vaccinations.

→ J'y pense

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.

	Consultations	Vaccins
Dans les 8 jours suivants la naissance	1er Examen de santé approfondi	
Au cours de la 2 <sup>e</sup> semaine	Examen de santé	
Avant la fin du 1 <sup>er</sup> mois	Examen de santé	
1 mois	Examen de santé	• BCG en cas de risque élevé de tuberculose
2 mois	Examen de santé	• BCG en cas de risque élevé de tuberculose 1 <sup>re</sup> injection : • DTCP* (Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Poliomyélite) • HIB* (Haemophilus influenzae b) • VHB* (Hépatite B) • Pneumocoque*
3 mois	Examen de santé	
4 mois	Examen de santé	2 <sup>e</sup> injection : • DTCP* (Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Poliomyélite) • HIB* (Haemophilus influenzae b) • VHB* (Hépatite B) • Pneumocoque*
5 mois	Examen de santé	Méningocoque type C (1 <sup>re</sup> injection)
8 mois	Examen de santé approfondi	
11 mois	Examen de santé	Rappel : • DTCP* (Diphtérie, Tétanos, Coqueluche, Poliomyélite) • HIB* (Haemophilus influenzae b) • VHB* (Hépatite B) • Pneumocoque*
12 mois	Examen de santé	• 1 <sup>re</sup> injection : ROR* (Rougeole, Oreillons, Rubéole) • 2 <sup>e</sup> injection : Méningocoque type C
Entre 16 et 18 mois	Examen de santé	• 2 <sup>e</sup> injection : ROR* (Rougeole, Oreillons, Rubéole)
Entre 23 et 24 mois	Examen de santé approfondi	
2 ans	Examen de santé	
3 ans	Examen de santé	

\*Vaccinations obligatoires pour les enfants nés à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2018.



→ Pour avoir plus d'informations sur les vaccinations pour mon enfant



---

Je consulte le site [vaccination-info-service.fr](https://www.vaccination-info-service.fr)

# 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 4 mois

### Mon enfant ne boit que du lait

**Jusqu'à quatre mois révolus, 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 "lait" 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.

De 4 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, en suivant les recommandations de mon médecin.**

Les légumes, les fruits, la viande, le poisson, les oeufs, les légumes secs, les féculents, les produits laitiers... peuvent peu à peu être proposés sous forme mixés lisses. À partir de 6/8 mois, je peux progressivement faire découvrir de nouvelles textures à mon enfant : des aliments mixés lisses aux aliments hachés, écrasés, puis aux petits morceaux mous. De 1 an à 3 ans, je donne une alimentation variée et équilibrée proche de celle recommandée pour les adultes, en quantités adaptées à l'âge de l'enfant. Je lui apprends à bien manger, tout en lui faisant plaisir. Je retrouve de nombreux conseils sur l'alimentation dans la rubrique santé du site [ameli.fr](http://ameli.fr) et sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.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.



## 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. **Entre la naissance et 3 mois, 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. Pour sa sécurité, je couche mon bébé sur le dos, dans un lit adapté à son âge.

### → Bon à savoir

---

Avant 3 ans, j'évite d'exposer mon enfant aux écrans : télévision, ordinateur, tablette, smartphone.

Je favorise un environnement sain pour mon enfant : j'aère sa chambre régulièrement et j'évite d'utiliser certains produits chimiques.

## 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 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.

# 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 de préférence avec un thermomètre électronique.
- Je lui 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.

### Pour limiter le risque de transmission d'infections

Je respecte les gestes barrières :

- 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, avant et après chaque contact avec mon enfant.
- Je lave les mains de mon enfant et je lui apprends à le faire dès que possible.
- Si je suis malade, je n'embrasse pas mon enfant et je porte un masque jetable pour le protéger.
- Je veille à ce que mon enfant soit bien vacciné et je vérifie que je le suis également.

### Je protège mon nourrisson de la bronchiolite

En période d'épidémie, les nourrissons de moins de 3 mois sont particulièrement fragiles :

- Je limite les visites à la sortie de maternité au cercle des adultes très proches et non malades et j'évite que mon nourrisson entre en contact avec de jeunes enfants.
- Je n'emmène pas mon bébé dans des lieux publics (réunions de famille, transports en commun, centres commerciaux, restaurants, hôpitaux,...).
- J'évite l'entrée en collectivité (crèche, halte-garderie...) avant l'âge de 3 mois.

### 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. Mon centre de Sécurité sociale MGEN peut me rembourser sur prescription médicale certains substituts nicotiques à hauteur de 65 % et sans avance de frais.

TABAC INFO SERVICE :

3989

Service gratuit  
\* prix appel

du lundi au samedi de 8h à 20h, (appel non surtaxé)

- sur le site internet : [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



→ Pour en savoir plus sur les maladies fréquentes des enfants



---

Je consulte le la rubrique santé du site [ameli.fr](https://www.ameli.fr)

# 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 48 h (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.

→ J'y pense

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 de la complémentaire santé solidaire (CSS).

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

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

- **Je respecte la dose et la durée du traitement antibiotique.**
- **Je n'arrête pas le traitement**, même si l'état de mon enfant s'améliore. Il doit le prendre jusqu'au bout.
- **En cas de doute ou d'effets indésirables**, je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.
- **Je ne donne pas son traitement à quelqu'un d'autre**, il est spécifique à chaque personne.
- **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.



→ Pour choisir un médecin ou pour trouver un établissement de soins près de chez moi



---

Je consulte le service en ligne "Trouver un professionnel" sur **mon espace personnel**.

# 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 consulte le service en ligne "Trouver un professionnel"  
sur mon espace personnel.**

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



**Je participe aux différents programmes de prévention  
de l'Assurance maladie.**

Programmes recommandés par les autorités médicales  
et relayés par mon centre de Sécurité sociale MGEN  
pour éviter certaines maladies.



**Je mets à jour ma carte Vitale**

Je l'ai toujours sur moi pour être remboursé-e au mieux.



**J'ouvre mon compte personnel sur mgen.fr**

Pour suivre mes remboursements en temps réel.



**Je m'informe sur ma santé**

Et celle de mon enfant dans la rubrique santé  
du site [ameli.fr](https://www.ameli.fr)



## → Envie de suivre votre santé partout ?



Vous pouvez créer votre espace en ligne directement sur l'application **MGEN Espace personnel**



Déclarer la perte ou le dysfonctionnement de ma carte vitale



Accéder à mes informations ou les mettre à jour (coordonnées, ayants droit, RIB...)



Transmettre ou consulter mes demandes de remboursement



Télécharger mon attestation de droits, mes bons de prise en charge et ceux de mes ayants droit



Suivre mes vaccinations grâce au carnet prévention

## MGEN. Première mutuelle des agents du service public

### → Comment m'informer au mieux ?



Je me connecte sur [mgen.fr](https://www.mgen.fr)

Je profite de nombreux conseils santé sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr)