

ASSURÉS

Vous accompagner...

**la maternité
de 0 à 6 mois**

Sommaire

■ Le suivi de votre grossesse	p.4
■ Les moments clés de la maternité	p.6
■ Le choix de la maternité	p.7
■ Le congé maternité	p.8
■ La durée du congé maternité	p.10
■ Pour une grossesse en pleine forme !	p.12

**Avez-vous bien
déclaré votre médecin
traitant ? Il vous oriente
dans votre parcours
de soins...**

Vous allez être maman !

L'Assurance Maladie vous accompagne dans cette grande aventure.

Côté santé, vos examens pour le suivi de votre grossesse seront pris en charge ainsi que ceux de bébé jusqu'à ses 6 ans.

Côté famille, le papa pourra bénéficier d'un congé pour profiter de bébé.

L'Assurance Maladie offre à tous les futurs parents des droits adaptés à leur situation (indemnités journalières...) et des conseils pour un bébé en pleine forme.

Ce guide avec ses conseils administratifs et pratiques vous aidera à préparer l'arrivée de votre enfant.

Ce guide contient des informations qui peuvent vous être utiles tout au long de votre grossesse et au-delà. Nous vous recommandons donc de le conserver, ainsi que ceux qui vous seront envoyés ultérieurement

Le suivi de votre grossesse

Tout au long de votre grossesse, l'Assurance Maladie souhaite être à vos côtés afin que vous puissiez bénéficier d'un suivi régulier en toute sérénité.

Prévoyez une première visite avant la fin du premier trimestre de grossesse, puis une chaque mois.

En dehors de ces 7 consultations obligatoires, n'hésitez pas à téléphoner ou à rendre visite à votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme si vous avez le moindre doute ou la moindre question !

Si votre gynécologue est spécialisé en obstétrique, il peut proposer de vous suivre tout au long de votre grossesse.

L'entretien avec votre professionnel de santé

La première consultation a permis au médecin ou à votre sage-femme d'établir et de mettre en route le suivi. Au cours des visites suivantes, vous discuterez ensemble des résultats des examens biologiques, d'éventuels problèmes survenus depuis la consultation précédente et des modalités de l'accouchement. Enfin, le professionnel qui vous suit formulera quelques conseils concernant votre alimentation et votre rythme de vie.

Pensez-y !

Conservez toutes vos analyses et échographies pour les consultations ultérieures. Même si vous êtes suivie par votre gynécologue ou votre sage-femme, votre médecin traitant reste l'interlocuteur privilégié pour vos soins. Il pourra par exemple entrer en contact avec votre gynécologue en cas de traitement à prendre lors de votre grossesse.



ATTENTION !

N'oubliez pas de mettre votre carte VITALE à jour pour bénéficier de tous vos droits. Vous pouvez effectuer cette mise à jour dans les points d'accueil de votre Caisse Primaire et dans de nombreux hôpitaux et pharmacies

INFO +

Maladies chroniques et grossesse : votre médecin traitant coordonne

Si vous êtes atteinte d'une maladie chronique, supposant un traitement continu ou non, la coordination entre les différents spécialistes qui vous suivent et votre gynécologue est essentielle lors de votre grossesse. Votre médecin traitant, détenteur de l'ensemble des informations sur votre santé, pourra, au cas par cas, juger des risques éventuels et de l'opportunité de faire le lien avec ces différents spécialistes.

Votre examen clinique

Surveillez votre prise de poids et votre tension. La prise de poids est, en principe, de l'ordre de 1 kg à 1.5 kg par mois. L'examen se poursuit par la prise de la tension artérielle car l'hypertension nécessite une surveillance.

Votre examen gynécologique

Un examen du col de l'utérus permettra de dépister d'éventuels problèmes. Le médecin ou la sage-femme peut également effectuer un prélèvement vaginal pour vérifier qu'il n'y a pas d'infection. La mesure de la hauteur utérine, à l'aide d'un simple mètre de couturière, permet de surveiller la croissance du fœtus.

Enfin, le professionnel de santé écoutera avec attention le rythme cardiaque de Bébé. Si cela est nécessaire, une amniocentèse peut vous être prescrite. Elle consiste à prélever du liquide amniotique et est prise en charge à 100%. Les cellules du fœtus ainsi recueillies sont mises en culture. Trois semaines plus tard, certaines anomalies chromosomiques ou héréditaires peuvent être détectées.

Les trois échographies

Une échographie par trimestre permet de surveiller la croissance et la santé de votre enfant et pour vous de visualiser ce petit être en plein développement. Les deux premières échographies sont prises en charge à 70 %, la dernière à 100 %. Pensez à prendre rendez-vous au moins trois semaines avant la date que vous aura fixée votre professionnel de santé. N'oubliez pas de vous munir des autres échographies, de votre prescription médicale et bien sûr de la carte vitale.

Et le papa dans tout ça ?

Le futur papa peut bénéficier avant la fin du 4^{ème} mois de grossesse, d'un examen de santé complet, accompagné de tous les examens de laboratoire, sérologiques (VIH, par exemple), hématologiques, ou autres, jugés nécessaires ; ils seront pris en charge à 100%.

BON À SAVOIR

La sage-femme assure la surveillance de la grossesse dite normale, du travail et de l'accouchement, ainsi que celle de la mère et de l'enfant après l'accouchement. Elle pratique les examens cliniques et para cliniques nécessaires (échographie,...) et participe activement à toutes actions de prévention dans le domaine de la santé. Elle prescrit les examens et thérapeutiques (médicament,...) nécessaires au bon déroulement de la grossesse, de l'accouchement, des suites de couches.

Les moments clés de la maternité

Périodes		Suivi médical	Formalités diverses
1 ^{er} trimestre		Première consultation de suivi prise en charge à 100%* et première échographie prise en charge à 70%* Examens de laboratoire En fonction de votre situation, votre médecin pourra également prescrire : test HIV, dépistage de la rubéole, de la toxoplasmose, de l'hépatite B et de la syphilis, etc. En cas d'absence d'immunité à la toxoplasmose, le médecin vous prescrira une prise de sang mensuelle pour vérifier qu'il n'y a pas d'évolution	Déclaration de grossesse par votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme, à l'occasion de la première consultation de suivi. Pensez dès maintenant à vous renseigner auprès de la PMI et/ou de la mairie sur les modes de garde proposés près de chez vous.
	4 ^{ème} mois	Deuxième consultation de suivi prise en charge à 100%* Des examens complémentaires peuvent vous être proposés et être pris en charge par l'Assurance Maladie dans le cadre de la recherche de la trisomie 21 Le futur papa peut bénéficier avant la fin du 4 ^{ème} mois de grossesse, d'un examen de santé complet, accompagné de tous les examens de laboratoire jugés nécessaires ; ils seront pris en charge à 100%*.	La première séance de préparation à l'accouchement est un entretien d'information en individuel ou en couple qui peut être réalisé dès le quatrième mois de grossesse.
2 ^{ème} trimestre	5 ^{ème} mois	Troisième consultation de suivi prise en charge à 100%* Examens de laboratoire éventuels selon votre situation Deuxième échographie, prise en charge à 70%*	Si vous êtes suivie jusqu'à présent par un médecin généraliste ou un gynécologue médical, pensez à prendre rendez-vous avec une sage-femme ou un gynécologue-obstétricien pour les consultations suivantes : eux seuls sont habilités à vous préparer à l'accouchement.
	6 ^{ème} mois	Quatrième consultation de suivi prise en charge à 100%* Examens de laboratoire éventuels selon votre situation	A compter du 1 ^{er} jour du 6 ^{ème} mois de grossesse et jusqu'à 12 jours après votre accouchement, tous les frais médicaux, pharmaceutiques, analyses et examens de laboratoire, appareillage et hospitalisation sont pris en charge à 100%*. La participation forfaitaire de 1 euro sur chaque acte ne s'applique pas, pas plus que le forfait de 18 euros concernant les actes médicaux lourds dont le montant est égal ou supérieur à 91 euros.
3 ^{ème} trimestre	7 ^{ème} mois	Cinquième consultation de suivi prise en charge à 100%* Examens de laboratoire éventuels selon votre situation	7 séances de préparation à l'accouchement prises en charge à 100%*
	8 ^{ème} mois	Sixième consultation de suivi prise en charge à 100%* Troisième échographie, prise en charge à 100%* Consultation pré-anesthésique	Le gynécologue est en accès direct pour le suivi de grossesse... mais vous devez avoir déclaré votre médecin traitant pour être bien remboursée !!
	9 ^{ème} mois	Septième consultation de suivi prise en charge à 100%* dont le dépistage streptocoque B et éventuellement autres examens de laboratoire éventuels selon votre situation	

Nous vous invitons à vous renseigner lors de votre prise de rendez-vous sur les tarifs pratiqués par le professionnel de santé que vous souhaitez consulter.

* Dans la limite des tarifs remboursables pris en charge par l'Assurance Maladie

Le choix de la maternité

Nous vous proposons quelques repères pour vous aider. Le choix de votre maternité se fait en fonction de multiples critères.

La proximité

La proximité de l'établissement choisi par rapport à votre domicile est un critère important. Il sera en effet plus confortable et plus rassurant de vous rendre sur place le jour J, notamment au cas où bébé arriverait plus vite que prévu.

Les délais d'inscription

Tout dépend du lieu où vous avez décidé d'accoucher. Que vous ayez opté pour un établissement public ou une clinique, il vaut mieux prendre contact avec la maternité de votre choix dès les premiers jours de votre grossesse.

Les différents types de maternité

Votre gynécologue peut vous orienter en fonction des caractéristiques de votre grossesse, et vous proposer éventuellement d'accoucher dans la maternité où il exerce.

Quel que soit l'établissement choisi, pensez à vous renseigner auprès de votre mutuelle sur la prise en charge des frais annexes (dépassement d'honoraires du gynécologue ou de l'anesthésiste, chambre particulière, télévision...).

Les maternités sont classées suivant leur capacité à suivre les grossesses simples et/ou à risques.

Maternités de niveau I	Maternités de niveau II	Maternités de niveau III
pour des grossesses et accouchements « simples » Pour des grossesses et des accouchements "simples", sans caractère à risque et sans complications prévisibles à la naissance (accouchements par voie basse ou par césarienne). 90 % des grossesses sont susceptibles d'être prises en charge dans ce type d'établissements.	pour les grossesses à risque et grossesses multiples Dotées d'une unité de néonatalogie qui assure une surveillance et dispense des soins spécialisés à tous les nouveau-nés à risque (nés ou non dans l'établissement) et à ceux dont l'état s'est dégradé après la naissance. Pour grossesses à risques et grossesses multiples. Prise en charge du bébé à la naissance pour un problème ou un risque supposé ou dépisté.	pour les grossesses à fort risque de prématurité Dotées d'une unité de réanimation néonatale. Prise en charge des grossesses à risques et surtout ceux de prématurité. Hospitalisation du bébé à la naissance, sans le séparer de sa maman. Possibilité "Unités Kangourou", propices au développement des bébés prématurés en osmose avec leurs parents.

Le congé **maternité**

Attention,
pour bénéficier des
indemnités journalières,
vous devez impérativement
cesser votre activité pendant
au moins 8 semaines de façon
ininterrompue.

Si vous exercez une activité salariée ou si vous percevez une allocation chômage, vous pouvez bénéficier d'indemnités journalières en remplacement de la perte de votre revenu pendant la durée de votre congé maternité

Les indemnités journalières

Quelle que soit votre situation, pour bénéficier des indemnités journalières, vous devez nécessairement **être immatriculée** (disposer d'un n° de Sécurité Sociale) depuis au moins **10 mois** à la date présumée de votre accouchement.

Vous êtes salariée

Vous devez également :

- avoir effectué au moins **200 heures de travail** au cours **d'une période précise de 3 mois**

Ou

- avoir cotisé sur un **saire d'au moins 1015 fois le SMIC** horaire au cours d'une période précise de **6 mois**.

L'étude de vos droits peut se faire à plusieurs moments clés, cette période précise peut se situer :

- au début de votre grossesse
- au début du repos prénatal
- ou de l'accouchement si celui-ci survient avant la période de repos prénatal

Vous êtes à la recherche d'un emploi

Si vous êtes indemnisée par les ASSEDIC ou si vous avez bénéficié, au cours des 12 derniers mois, d'une allocation ASSEDIC, c'est votre **activité salariée avant indemnisation chômage** qui détermine les règles d'attribution et de calcul des indemnités journalières.

Renseignez- vous auprès de votre caisse pour connaître les conditions particulières qui vous concernent.

BON À SAVOIR

Si vous êtes salariée,
consultez votre convention collective : elle peut prévoir des dispositions plus favorables concernant la durée du congé maternité.

Si vous êtes fonctionnaire titulaire,
c'est votre employeur qui vous communiquera les dates du congé maternité, puisque c'est lui qui vous règlera vos indemnités journalières.

Vous êtes professionnelle de santé exerçant à titre libéral

Vous pouvez bénéficier :

- d'une allocation forfaitaire de repos maternel destinée à compenser partiellement la diminution de votre activité. Elle vous sera versée en 2 fois, au cours du 7^{ème} mois de grossesse puis après l'accouchement, sans condition de cessation d'activité.
- d'indemnités journalières forfaitaires en cas d'interruption complète de votre activité professionnelle, sous certaines conditions et pour la durée du congé maternité.

Vous êtes artiste du spectacle, mannequin, artiste auteur

Renseignez-vous auprès de votre caisse pour connaître les conditions particulières qui vous concernent.

Le calcul et le versement des indemnités journalières

Les indemnités journalières maternité sont calculées sur les salaires nets des 3 mois précédant l'interruption de travail dans la limite du plafond de la Sécurité Sociale*, soit :

FORMULE DE CALCUL :
$$\frac{\text{Les salaires nets des 3 derniers mois}}{90}$$

La Contribution Sociale Généralisée (CSG) et la Contribution au Remboursement de la dette Sociale (CRDS) sont prélevées sur le montant des indemnités journalières.

Elles vous sont versées tous les 14 jours.

Ces indemnités sont soumises à l'impôt sur le revenu.

PRATIQUE !

Si vous souhaitez effectuer une simulation sur les indemnités journalières que vous pourriez percevoir, nous vous invitons à vous rendre sur le **site Internet ameli.fr**.

ATTENTION :

la simulation avant le début du congé maternité est purement indicative, dans la mesure où vous ne disposez pas des montants précis de vos derniers salaires.

INFO +

Travail et grossesse : des contre-indications ?

Il n'y a généralement pas de contre indications à continuer le travail pendant sa grossesse. Si vous effectuez un travail de nuit ou si vous êtes exposée à certains risques et si votre employeur ne peut vous proposer un autre poste (ex : travail de jour), sachez que vous pouvez percevoir une allocation qui correspond à environ 50 % de votre salaire brut.

* Il s'agit du revenu maximum pris en compte par l'Assurance Maladie. Ce plafond est fixé au 1^{er} janvier de chaque année.

La durée du congé maternité

Le congé maternité comprend un congé prénatal (avant l'accouchement) et un congé postnatal (après l'accouchement). Sa durée varie selon le nombre d'enfants que vous attendez et selon le nombre d'enfants à votre charge.

Les dates de ce congé sont déterminées par votre CPAM d'après la date présumée de début de grossesse, selon les éléments suivants :

Votre situation familiale et le type de grossesse du congé	Durée du congé prénatal	Durée du congé postnatal	Durée totale
Une grossesse simple (1 enfant attendu) et moins de 2 enfants à charge ou déjà mis au monde	6 semaines	10 semaines	16 semaines
Le couple assume la charge d'au moins 2 enfants ou la maman a déjà mis au monde au moins 2 enfants	8 semaines Possibilité de transférer 2 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal → 10	18 semaines → 16	26 semaines
La maman attend des jumeaux, indépendamment du nombre d'enfants à charge	12 semaines Possibilité de transférer 4 semaines du congé postnatal vers le congé prénatal → 16	22 semaines → 18	34 semaines
La maman attend des triplés ou plus	24 semaines	22 semaines	46 semaines

- **Si vous accouchez avant la date prévue, mais après le début du congé maternité** : cela ne modifie pas la durée totale de votre congé maternité. Vous n'aurez donc pas à reprendre votre travail plus tôt.
- **En cas de naissance avant le début du congé prénatal et si votre enfant est hospitalisé**, vous pouvez bénéficier d'un congé supplémentaire. Ce congé supplémentaire indemnise la période entre l'accouchement et le début du congé prénatal théorique.
- **Si vous accouchez après la date prévue** : la durée du congé sera prolongée d'autant. Vous reprendrez donc le travail plus tard que prévu initialement.
- **Si votre enfant est hospitalisé plusieurs semaines suivant l'accouchement** : vous pouvez reporter toute ou partie du congé, de manière à vous consacrer à votre enfant dès son arrivée à votre domicile. Contactez votre caisse primaire pour plus de précisions.

Le congé pathologique

En cas d'état pathologique lié à votre grossesse, vous pouvez bénéficier, sur prescription médicale d'un repos supplémentaire avant le congé maternité de 2 semaines (14 jours) fractionnables.

Le congé paternité

Le papa peut bénéficier d'un congé paternité à condition d'en faire la demande auprès de son employeur un mois minimum avant la date souhaitée. Le congé doit débiter dans le délai de 4 mois suivant la naissance. Les pères pourront cesser leur activité en une seule fois pour une période maximale de 11 jours qui ne peut pas être fractionnée. A ces 11 jours s'ajoutent les 3 jours dont sont déjà bénéficiaires les nouveaux papas salariés. Ce qui fait un total de 14 jours pour s'occuper du bébé et de la maman.

Les conditions d'ouverture de droit à ce congé sont les mêmes que pour le congé maternité, cf. page 8 de ce guide.

INFO +

La ceinture de sécurité

Le port de la ceinture est obligatoire en tant que conducteur ou passager. La ceinture trois points doit être placée au dessus et sous le ventre et non sur celui-ci.

Pour une grossesse en pleine forme !

Si la plupart des futures mamans se sentent en forme pendant la grossesse et continuent à mener une vie quotidienne normale, il faut garder à l'esprit que certaines précautions simples sont néanmoins indispensables pour préparer l'arrivée de bébé en toute sérénité.

Mangez deux fois mieux, mais pas deux fois plus !

Tout en veillant à ne pas trop prendre de poids, une future maman ne doit surtout pas restreindre son alimentation, sous risque de carences alimentaires graves, pour elle comme pour son bébé.

Des kilos...

En moyenne, la prise de poids idéale se situe entre 9 et 12 kg.

... et quelques calories supplémentaires !

A titre indicatif et pour une future maman en bonne santé, il est recommandé d'ajouter seulement 100 calories à sa ration quotidienne habituelle pendant le premier trimestre de grossesse, puis 250 pendant le deuxième trimestre, et enfin 400 lors des derniers mois.

INFO +

Exposition au Distilbène

(médicament prescrit dans les années 70)
Votre médecin pourra vous conseiller ou vous orienter pour un avis ou une prise en charge spécifique si nécessaire. Vous pouvez également bénéficier d'un congé supplémentaire, sous certaines conditions. Renseignez-vous auprès de votre caisse primaire.

Des aliments à privilégier

Le **calcium** est essentiel pour la construction du squelette de bébé, surtout lors du troisième trimestre. Or, si vous ne lui en fournissez pas assez, il n'hésitera pas à piocher dans vos propres réserves... Alors, pensez régulièrement à manger des fruits secs comme les noisettes et les amandes.

Facilitant l'absorption du calcium, la **vitamine D** est présente dans les poissons gras, le foie, les œufs et dans les produits laitiers.



Un **apport suffisant en fer** est indispensable, surtout en fin de grossesse, afin d'éviter tout risque d'anémie. Vous le trouverez dans les légumes secs, les œufs, le poisson et la viande.

Votre régime doit être suffisamment riche en **vitamine B9** (ou acide folique). Pour cela, mangez régulièrement des légumes verts, des choux et des œufs.

N'entamez surtout pas un régime sans sel au cours de votre grossesse : votre alimentation doit au contraire être normalement **riche en iode**, également présent dans le poisson et les œufs.

Les **glucides**, sources d'énergie, constituent l'essentiel de l'alimentation du fœtus. Privilégiez les **sucres lents** (féculents, céréales, pain, légumes secs) et prenez l'habitude de les intégrer à votre petit-déjeuner.

Les **protéines** ne devraient pas vous poser de problèmes puisqu'on les trouve dans les viandes, poissons, œufs et produits laitiers. Enfin, n'oubliez pas les **lipides** (graisses), **vitamines** (fruits et légumes) et **sels minéraux**.

En règle générale, adoptez une alimentation variée, ne sautez pas de repas et insistez sur le petit-déjeuner (bien mérité, puisque vous avez jeûné toute la nuit !).

Mais surtout, choisissez les aliments en fonction de leurs qualités nutritionnelles : finalement, vous mangez pour un en vous nourrissant pour deux !



Risques infectieux alimentaires

Pour éviter la **salmonellose**, maladie infectieuse due à des bactéries présentes dans certains aliments d'origine animale contaminés (viandes, œuf ou lait) ne mangez que des œufs et des viandes bien cuits, et buvez du lait pasteurisé.

INFO +

Intoxication au Plomb et grossesse

Selon le contexte environnemental dans lequel vous vous trouvez, votre médecin pourra vous proposer un dépistage selon les recommandations existantes.

Pour éviter la **listériose**, infection essentiellement transmise par les aliments contaminés par une bactérie et dangereuse pour votre bébé et vous, ne mangez pas de fromage à pâte molle et au lait cru, de poisson fumé, des graines germées crues et de la charcuterie.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la **toxoplasmose**, évitez le contact avec les chats et le jardinage. Evitez également de manger de la viande crue ou peu cuite.

Les excitants.

Pendant ces neuf mois, la consommation de café, boissons riches en caféine et thé doit être modérée.

Automédication et grossesse

Ne prenez aucun médicament non prescrit par votre médecin ou votre sage-femme, même pas un cachet d'aspirine !



Tabac et grossesse

Pour le bien de votre bébé, la consommation de tabac est strictement contre-indiquée pendant la grossesse. Efforcez-vous d'arrêter de fumer ou de vous limiter et n'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel de santé.

Les risques

La nicotine empêche notamment le fœtus d'absorber les nutriments et l'oxygène essentiels à son développement, entraînant des risques accrus de fausse-couche ou de faible poids de Bébé à la naissance,

TABAC INFO SERVICE :

0 825 309 310

Quelques précautions...

Attention ! Si vous décidez de recourir à des produits (patchs ou chewing-gums à la nicotine par exemple) pour arrêter de fumer, demandez impérativement l'avis de votre médecin pour savoir s'ils sont compatibles avec une grossesse.

Mais vous n'êtes pas la seule à devoir faire des efforts : si votre compagnon fume, sachez que le " tabagisme passif " vous expose pratiquement aux mêmes risques que si vous fumiez vous-même.

INFO +

Rapports sexuels et grossesse

Les rapports sexuels n'ont pas d'inconvénients particuliers. Ils ne sont pas déconseillés.

Alcool et grossesse



Les substances alcoolisées traversent aisément la barrière du placenta, pénétrant directement dans le système sanguin du fœtus. Désormais, même un petit verre de temps en temps est à bannir !

ECOUTE ALCOL :

0 811 91 30 30

14h à 2h

A l'occasion d'un repas de fête par exemple, où les tentations sont plus fortes, optez plutôt pour un délicieux cocktail de jus de fruits, histoire de lier l'utile à l'agréable ! Les effets de l'alcool sont néfastes pour le fœtus, et ce, d'autant plus si vous y ajoutez cigarettes ou drogue... Pensez d'abord à votre bébé !

Les risques :

- Le syndrome d'alcoolisme fœtal, source de malformations physiques sérieuses et de troubles mentaux.
- Même en quantité modérée, la consommation d'alcool augmente les risques de prématurité ou de faible poids à la naissance.

Drogues et grossesse

Toute drogue est nocive et dangereuse pour vous comme pour votre Bébé. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Des associations existent dans votre région pour vous aider.

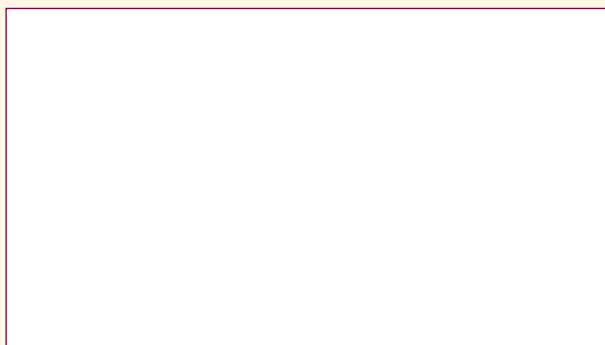
DROGUE
INFO SERVICE :

0 800 23 13 13

EN CONCLUSION

Pour profiter de votre grossesse l'esprit libre, n'oubliez pas que la santé de votre bébé dépend aussi de vous : veillez à rester en forme, suivez attentivement les recommandations données par le professionnel de santé qui vous suit et puis... ménagez-vous autant que possible.

**Conservez ce guide et
rendez-vous avant le
début du 6^{ème} mois pour un
nouveau guide consacré
aux trois derniers mois
de votre grossesse**



Gardez le contact avec votre caisse.