

ASSURÉS

Vous accompagner...

la maternité de 6 à 9 mois

Sommaire

■ Un accompagnement médical pour une grossesse en toute sécurité.....	p.4
■ Les indemnités journalières	p.6
■ La maternité et le droit du travail	p.8
■ Le congé paternité	p.9
■ Sein ou biberon : il est temps d'y songer	p.10
■ Les jours avant l'accouchement.....	p.12
■ C'est le jour J.....	p.13
■ Les premiers pas de bébé dans la vie.....	p.15
■ Les modes de garde	p.18

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

L'arrivée de bébé approche !

Vous trouverez, dans ce deuxième guide Maternité, des informations qui vous seront utiles au cours des derniers mois de votre grossesse.

Celui-ci vous accompagnera jusqu'à la naissance de votre bébé. Véritable aide-mémoire, il vous rappellera les différents examens que vous aurez à effectuer. Vous y découvrirez également un certain nombre d'informations qui vous seront utiles (droits, formalités à accomplir, premiers soins à Bébé, modes de garde, ...).

**Votre Caisse d'Assurance
Maladie vous renouvelle ses
compliments en souhaitant que
son action puisse vous rendre
plus agréable ce moment si
précieux de la vie.**

Un accompagnement médical pour une grossesse en toute sécurité

Le gynécologue
est en accès direct pour le
suivi de grossesse...mais
vous devez avoir déclaré
votre médecin traitant pour
être bien remboursée !!

Une grossesse réussie suppose un suivi médical continu : examens prénataux, échographies, préparation à l'accouchement, voire dépistages, tout va être entrepris durant ces prochains mois pour que vous soyez rassurée sur votre santé et celle de votre bébé. Tous ces soins sont pris en charge à 100%*

4 examens prénataux à partir du 6^{ème} mois

Pour connaître les dates de ces 4 examens, reportez-vous au calendrier qui vous a été adressé par votre CPAM suite à votre déclaration de grossesse.

Chacun de ces rendez-vous comporte un examen clinique et des examens de laboratoire.

Encore 1 séance d'échographie

Cette troisième échographie (à 32 semaines révolues) précisera l'emplacement du placenta et la position de votre bébé dans l'utérus et sera l'occasion de vérifier son développement. Si votre grossesse présente des risques particuliers, d'autres échographies pourront vous être prescrites.

Elles vous seront remboursées à 100%* à partir du 1^{er} jour du 6^{ème} mois de grossesse, sous réserve que votre médecin ait demandé l'accord préalable de la caisse primaire d'assurance maladie.

Votre médecin traitant joue un rôle essentiel dans la coordination de votre prise en charge. Ce rôle est primordial si vous souffrez notamment d'une maladie chronique nécessitant un traitement lors de votre grossesse. Il pourra alors vous conseiller et vous orienter.

* dans la limite des tarifs de l'Assurance Maladie



A compter
du 1^{er} jour du 6^{ème} mois de
grossesse et jusqu'au 12^{ème} jour 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 d'1 euro sur chaque
acte ne s'applique pas, pas plus que le forfait
de 18 euros sur les actes médicaux
de plus de 91 euros.

Les 8 séances de préparation à l'accouchement

Bien préparer votre accouchement vous permet d'arriver à la maternité confiante et plus détendue. Ces séances ne sont pas obligatoires.

L'Assurance Maladie rembourse ces séances à 100%*

si celles-ci sont pratiquées par un médecin ou une sage-femme.

La première séance est un entretien d'information que vous avez pu réaliser au cours du 4^{ème} mois de grossesse. Si vous n'avez pas encore eu la possibilité d'assister à cette première séance, rassurez-vous, il n'est jamais trop tard. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre sage-femme. Plus tôt vous bénéficierez de cette séance, plus elle vous apportera.

Les 7 séances suivantes sont individuelles ou collectives (maximum 6 personnes), elles ont pour but de vous informer sur les changements physiques et physiologiques qui s'opèrent, sur le rôle de chaque membre de l'équipe médicale, sur le déroulement de l'accouchement et sur les gestes à connaître pour prendre soin du nourrisson dès sa naissance.

**Pensez à
mettre à jour votre carte
Vitale si cela n'est déjà fait. Vous
pouvez effectuer cette mise à jour
dans les points d'accueil de votre
caisse primaire ainsi que dans
de nombreux hôpitaux et
pharmacies**

* dans la limite des tarifs de l'Assurance Maladie

Les indemnités journalières

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.

Quelques rappels ...

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.

Pour bénéficier des indemnités journalières, vous devez respecter un arrêt de travail ininterrompu de 8 semaines au minimum.

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 salaire 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



Afin d'obtenir vos indemnités journalières, votre employeur doit nous adresser l'attestation de salaire dès le début de votre repos prénatal (pensez à vous assurer auprès de lui qu'il a bien effectué cette démarche).

Votre employeur peut maintenir votre salaire, les indemnités journalières lui sont alors réglées directement.

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 (Voir même règle que si salariée).

Le montant de l'indemnité journalière est alors calculé sur la moyenne des salaires nets des 3 derniers mois qui précèdent la date d'effet de la rupture de votre contrat de travail.



Vous devez adresser à votre CPAM :

- vos 3 derniers bulletins de salaire précédant les ASSEDIC
- l'avis d'admission à l'allocation ASSEDIC
- l'attestation récapitulative des versements ASSEDIC
- la dernière attestation de versement de l'allocation ASSEDIC

Le calcul 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 de l'indemnité journalière. Ces indemnités sont soumises à l'impôt sur le revenu. Elles vous sont versées tous les 14 jours. En règle générale, les indemnités journalières correspondent à peu de chose près au montant de votre salaire net, dans la limite du plafond de la Sécurité Sociale*.

Les indemnités journalières maternité sont soumises à l'impôt sur le revenu. Votre CPAM transmet directement à votre centre des impôts le montant correspondant et vous adresse une attestation fiscale, pour vous aider à compléter votre déclaration d'impôt.

PRATIQUE !

Vous pouvez effectuer une simulation sur les indemnités journalières que vous pourriez percevoir, nous vous invitons à vous rendre sur le site [Internet ameli.fr](http://Internet.ameli.fr).

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.

* 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 maternité et le droit du travail

L'embauche

L'employeur ne doit pas prendre en considération votre état de grossesse pour refuser de vous embaucher.

Les conditions de travail

Pendant votre grossesse :

- vous pouvez bénéficier d'autorisations d'absences sans diminution de salaire pour vous rendre aux examens médicaux obligatoires dans le cadre de la surveillance médicale de la grossesse et des suites de l'accouchement,
- vous ne pouvez pas être licenciée, sauf circonstances particulières,
- vous pouvez démissionner sans préavis.

Si votre poste de travail est incompatible avec votre état de grossesse, un changement momentané d'emploi sans diminution de salaire peut vous être proposé, en accord avec le médecin du travail qui statuera sur cette décision.

De nombreuses conventions collectives complètent les dispositions légales par des allègements horaires.

Si votre état de santé le justifie médicalement, le congé maternité peut être augmenté de deux semaines avant la date présumée de votre accouchement. Il s'agit du congé pathologique.

Lors de votre congé maternité :

- votre contrat de travail sera suspendu mais il sera assimilé à du travail effectif pour le calcul de vos congés et pour la détermination des droits que vous tenez de votre ancienneté,
- vous ne pouvez pas être licenciée, sauf circonstances particulières.

A l'issue de votre congé maternité, vous retrouverez votre emploi ou un emploi similaire.

Quelques jours après votre reprise du travail, vous bénéficierez d'une visite médicale de reprise par le médecin du travail.

Congé parental d'éducation et travail à temps partiel

Avant l'expiration du congé maternité, le papa ou la maman peut demander à bénéficier d'un congé parental d'éducation qui lui permet de suspendre son activité ou de travailler à temps partiel pour s'occuper de son enfant.

Dans ces deux cas, vous pouvez bénéficier d'aides financières jusqu'aux six mois de votre enfant, s'il s'agit de votre premier enfant, ou jusqu'aux trois ans de votre dernier enfant, si vous avez au moins deux enfants.

N'hésitez pas à contacter votre CAF pour plus d'informations.

Le congé paternité

Le congé paternité peut être attribué dès la naissance.

Durée du congé paternité :

- 11 jours pour un enfant
- 18 jours pour des naissances multiples

Ce congé peut être d'une durée inférieure mais ne peut en aucun cas être fractionné.

Le congé doit débiter **avant la fin du 4^{ème} mois à compter de la naissance de l'enfant.**

Cependant, il peut :

- s'ajouter aux 3 jours accordés par l'employeur ou être pris séparément,
- être reporté, comme pour la maman, en cas d'hospitalisation de l'enfant.

Pour bénéficier des indemnités journalières (cf. page 6 de ce guide), le papa doit transmettre à sa CPAM :

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

Votre demande se fait par simple courrier que vous transmettez à votre employeur un mois minimum avant le début du congé :

Si vous êtes professionnel de santé, vous pouvez prétendre à une indemnisation du congé paternité sous certaines conditions : consultez ameli.fr ou contactez votre CPAM.



Exemple

Monsieur,

Conformément à l'article L.122-25-4 du Code du travail, je vous informe que mon enfant doit naître le 10 mai 2007.

A cette occasion, je souhaite bénéficier du congé paternité à partir du 1^{er} juin 2007 et jusqu'au 11 juin 2007.

Je joins, à cet effet, le certificat médical attestant de la date prévue de la naissance.*

Cordialement,

Fait à, le 25 avril 2007

Signature

* ou photocopie du livret de famille ou celle de l'extrait de naissance.

Sein ou biberon : il est temps d'y songer



Allaitement ou biberon ? Peut-être avez-vous déjà fait votre choix. Si ce n'est pas le cas, voici quelques informations qui vous permettront peut être de prendre votre décision.

Une envie personnelle avant tout

Vous hésitez à allaiter ? Parlez-en avec le papa et demandez conseil aux professionnels de santé.

Si l'idée de donner le sein vous semble trop contraignante voire repoussante, il est essentiel de ne pas vous forcer.

L'important est de ne pas se sentir coupable de préférer le biberon à l'allaitement. Mieux vaut donner le biberon avec tendresse et amour que le sein à contrecœur.

En discuter avec le papa

Quand elles vivent en couple, beaucoup de jeunes mamans optent pour le biberon car elles ont peur que l'allaitement n'exclut le papa de l'univers du bébé. Il est vrai que le temps consacré aux repas de votre enfant est un moment privilégié, mais il y a mille autres façons de signifier sa tendresse au bébé.

S'ils ne donnent pas le biberon, les papas peuvent changer l'enfant, le baigner et surtout le câliner.



Allaiter peut protéger la santé de votre enfant ...

Lors de l'allaitement, le nouveau-né absorbe des anticorps maternels efficaces contre les bactéries (staphylocoques, streptocoques, pneumocoques). Le lait maternel augmenterait la résistance des enfants, ce qui permet de réduire les infections de type gastro-entérites ou otites.

Il faut savoir que les laits maternisés proposés dans le commerce apportent également les nutriments essentiels à votre enfant.

Bon à savoir

Il n'existe pas de congé allaitement

Cependant, en cas d'allaitement, vous pouvez bénéficier d'une réduction d'une heure de travail par jour* durant la 1^{ère} année de votre enfant (article L. 224-2 du Code du Travail). Cette heure n'est généralement pas rémunérée. Vous avez également la possibilité d'allaiter sur votre lieu de travail.

... et veiller sur votre santé ainsi que votre silhouette !

La maman n'est pas en reste, plusieurs études ont prouvé les bienfaits de l'allaitement pour la mère.

Quelle nouvelle maman n'a pas souhaité retrouver sa ligne après l'accouchement ?

Soyez rassurée, vos kilos emmagasinés pendant votre grossesse pourront fondre plus facilement car ces réserves de graisse seront utilisées par votre organisme pour fabriquer le lait maternel. La nature est bien faite !

La décision d'allaiter ou non vous appartient. Quel que soit votre choix, il est respectable.

* Ces dispositions ne s'appliquent pas aux femmes travaillant dans la fonction publique



Les jours avant l'accouchement

Les derniers examens

Au cours du 8^{ème} mois, la troisième échographie vous permettra d'observer une dernière fois Bébé dans son cocon protecteur.

A l'occasion de cet examen, dit de "bien-être fœtal", le médecin vérifiera la position de Bébé dans l'utérus et passera au crible tous ses organes. Il calculera également la vitesse de circulation du sang dans le cordon et dans le cerveau de votre enfant.

Votre gynécologue ou votre sage-femme examinera votre bassin afin de vérifier que Bébé pourra naître sans difficulté. Il procédera également à tous les contrôles habituels et vous prescrira les examens biologiques nécessaires à la consultation d'anesthésie. Enfin, il vous recommandera de vous ménager et vous rappellera les dates de votre congé maternité.

Au 9^{ème} mois, vous effectuerez le 7^{ème} examen médical prénatal à la maternité ou dans le cabinet du professionnel qui vous suit.

Une dernière fois, votre médecin ou votre sage-femme vérifiera tous les paramètres habituels. Il envisagera avec vous le déroulement possible de votre accouchement, de manière naturelle ou par césarienne si votre bébé se présente par le siège (fesses en bas), ou encore si votre bassin est trop étroit, par exemple.

Une consultation avec un anesthésiste est obligatoire, même si vous ne souhaitez pas accoucher sous péridurale. En effet, il peut être parfois nécessaire d'effectuer une anesthésie en urgence. On n'est jamais trop prudent...

Du repos !
A partir de maintenant, il devient indispensable d'éviter les trajets répétés ou de longue durée. Et ne vous éloignez pas trop de la maternité où vous devez accoucher. On ne sait jamais...

C'est le jour J

Vous avez des contractions douloureuses et régulières. Peut-être avez-vous perdu les eaux. Pas une minute à perdre : direction la maternité.

Votre accouchement

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d'opter pour un accouchement sous anesthésie péridurale.

En France, plus de 60 % des femmes accouchent sous anesthésie ou péridurale, cette dernière étant intégralement prise en charge par l'Assurance Maladie.

Vous pouvez également ne pas y avoir recours. Dans les deux cas, discutez-en avec le médecin ou la sage-femme qui vous suit.

La péridurale est une analgésie (disparition de la sensibilité à la douleur) qui supprime les douleurs dues aux contractions utérines, sans pour autant faire perdre conscience. Les femmes peuvent alors vivre l'accouchement plus sereinement.

La péridurale est pratiquée par un anesthésiste qui injecte le produit entre la 3^{ème} et la 4^{ème} vertèbre.

Plusieurs pratiques de péridurale

Péridurale classique : elle est la plus pratiquée ; elle enlève à la future maman toute possibilité de se lever car le produit injecté anesthésie également les jambes	Péridurale PCA (Patient Controlled Analgesia = analgésie contrôlée par la patiente) ; ce système permet à la future maman de doser elle-même les administrations du produit à l'aide d'un boîtier ; un système de sécurité permet d'éviter tout surdosage	Péridurale ambulatoire (ou déambulatoire) ; l'anesthésiste procède de la même manière que pour la péridurale classique, mais les doses sont plus faibles et associées à d'autres médicaments
---	--	---

Toutes les maternités ne pratiquent pas les péridurales PCA ou ambulatoires. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Les frais d'accouchement et de séjour en établissements conventionnés

■ A l'hôpital ou en clinique conventionnée

Les frais d'accouchement seront remboursés directement à l'établissement par votre caisse. Aucune participation aux frais ne vous sera demandée.

Le forfait journalier sera pris en charge en cas d'hospitalisation durant les 4 derniers mois de la grossesse et les 12 premiers jours suivant l'accouchement.

N.B. : les dépassements d'honoraires des médecins hospitaliers exerçant à titre libéral à l'hôpital ne vous seront pas remboursés.

■ En clinique non conventionnée

Ils seront remboursés sur la base des tarifs de l'Assurance Maladie.

Attention, les tarifs pratiqués sont généralement plus élevés. De plus, vous devrez faire l'avance des frais.

Pour savoir si la clinique est conventionnée ou non, adressez-vous à votre caisse.

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 frais de transport

Si, pour votre transport à l'hôpital ou à la clinique, vous avez dû prendre une ambulance ou un autre moyen de transport, les frais peuvent être pris en charge **sur prescription médicale**.

Les premiers pas de bébé dans la vie

Bébé est là ! Il crie, serre les poings, se recroqueville pendant qu'on le lave. C'est le moment pour la sage-femme de l'examiner. A partir de cet instant et jusqu'à l'âge de ses 6 ans, il va bénéficier d'une surveillance médicale systématique.

Examens, vaccinations, conseils aux parents, tout va être mis en œuvre pour que l'enfant grandisse dans les meilleures conditions.

Les premiers examens

Immédiatement après la naissance, votre enfant est examiné.

On vérifie par une sonde l'absence d'anomalie œsophagienne avant la première tétée.

Le pédiatre, la sage-femme ou la puéricultrice s'assure qu'il respire normalement, que sa température reste constante, et procède aux soins du cordon.

Le médecin établit ensuite ce qu'on appelle "le score d'APGAR". Ce test, aujourd'hui universel, vise à évaluer la bonne adaptation de l'enfant à la vie extra-utérine à partir d'un système de notation allant de 0 à 10. Bruits cardiaques, respiration, tonus musculaire, réactions à la stimulation, coloration de la peau sont autant d'examens réalisés. Ce test est répété à trois reprises dans les dix premières minutes après la naissance. Si le score oscille entre 8 et 10, c'est que le bébé se porte très bien.

Un examen neurologique est également pratiqué. Il vise notamment à évaluer un certain nombre de réflexes tout à fait spécifiques : marche automatique, préhension forcée (bébé ferme la main quand on lui chatouille la paume), le réflexe tonique de la nuque. Ces réflexes dits "archaïques" vont disparaître au fur et à mesure de la maturation du système nerveux du nourrisson.

Le moment est alors venu de placer à son poignet le bracelet qui précise son sexe, son prénom et son nom.



Les jours suivant l'accouchement, les examens sont répétés.

Le jour de sortie de la maternité, une prise de sang est effectuée, au niveau du talon du bébé, afin de permettre le dépistage systématique de certaines maladies (dont la mucoviscidose).

Ce dépistage, assuré par l'Association Française pour le Dépistage et la Prévention des Handicaps de l'Enfant (AFDPHE), est financé entièrement par l'Assurance Maladie.

Vous êtes dispensée du paiement du forfait journalier* pour l'accouchement et pendant les 12 jours qui suivent, mais aussi en cas d'hospitalisation de votre bébé dans les 30 jours qui suivent sa naissance.

Le calendrier de surveillance médicale de votre enfant

A réception du certificat d'accouchement, votre Caisse d'Assurance Maladie vous adressera le calendrier des examens de surveillance médicale dont votre enfant bénéficiera jusqu'à son 6^{ème} anniversaire.

Tous ces examens sont remboursés intégralement par l'Assurance Maladie.



L'examen clinique postnatal

Vous effectuerez cet examen dans les 8 semaines suivant votre accouchement. A cette occasion, votre médecin pourra vous prescrire, s'il le juge nécessaire, des séances de rééducation abdominale et/ou de rééducation périnéo-sphinctérienne. Ces séances sont prises en charge à 100%*, sous réserve de l'accord préalable du service médical de votre caisse primaire d'assurance maladie. A défaut de réponse dans les 15 jours, les soins sont réputés accordés.

* participation financière du patient aux frais d'hébergement et d'entretien entraînés par son hospitalisation.

L'acte de naissance

• **Si vous êtes mariée, la naissance de votre enfant doit être déclarée** (par votre mari ou toute autre personne ayant assisté à l'accouchement) à la mairie du lieu de naissance, **dans les 3 jours qui suivent l'accouchement.**

S'il s'agit de votre premier enfant, il pourra porter soit le nom de son père, soit votre nom ou encore les 2 noms accolés dans l'ordre que vous aurez choisi. Les enfants suivants devront porter le même nom que l'aîné.

Certaines maternités se chargent elles-mêmes de la déclaration de la naissance auprès des services administratifs de la mairie.

• **Si vous n'êtes pas mariée**, la filiation de votre enfant ne s'établit pas automatiquement. Il faut que chacun des parents ou l'un des deux le reconnaisse. La déclaration de reconnaissance peut être faite dans n'importe quelle mairie, même pendant la grossesse. Votre enfant portera le nom du parent qui l'a reconnu en premier. En cas de déclaration conjointe, votre enfant pourra porter au choix : soit le nom de son père, soit votre nom ou encore les 2 noms accolés.



Vous devez adresser à votre caisse primaire d'assurance maladie :

- un acte de naissance de votre enfant ou une copie lisible du livret de famille actualisé accompagné du numéro d'immatriculation de l'assuré qui prendra en charge l'enfant ;
- l'imprimé de rattachement, délivrable par votre maternité, ou envoyé directement par votre caisse primaire d'assurance maladie et également disponible sur Internet ameli.fr. Ce document permettra l'enregistrement de votre enfant sur votre dossier et/ou sur celui du papa.

Ces documents nous permettront de mettre à jour votre dossier et de vous adresser une nouvelle attestation de droits. Dès réception de cette attestation, pensez à mettre à jour votre carte Vitale.

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

Les modes de garde

Votre enfant arrivé, si vous avez besoin de le faire garder, différentes possibilités s'offrent à vous.

Il existe trois modes de garde susceptibles d'ouvrir droit à des aides de la CAF.

L'assistante maternelle agréée

15 % des enfants sont gardés par une assistante maternelle agréée. Il s'agit de professionnelles libérales agréées par les services sociaux de la mairie qui gardent à leur domicile entre 1 et 3 enfants. Pour obtenir la liste des assistantes maternelles agréées et leurs disponibilités, vous pouvez vous adresser à la mairie ou à la PMI. Une aide financière est versée à la famille par la Caisse d'Allocations Familiales. Des déductions d'impôts sont accordées.

Les crèches

8 % des enfants sont gardés en crèche. Il existe trois formes de crèche :

- **La crèche collective** : municipale ou associative, elle permet d'accueillir 30 à 60 enfants âgés de deux mois à trois ans, dans un cadre spécialement conçu pour les tout-petits. Ils sont encadrés par des professionnels de la petite enfance et bénéficient d'un suivi médical.
- **La crèche familiale** : son fonctionnement est proche de celui d'une crèche municipale, mais le mode d'accueil diffère : l'enfant est accueilli chez une assistante maternelle rémunérée par la mairie et bénéficie de journées d'initiation à la vie collective, dans les locaux de la crèche.



■ **La crèche parentale** : elle consiste en une association de parents, assistés de professionnels de la petite enfance, qui se regroupent pour organiser la garde de leurs enfants à tour de rôle. Une demi-journée au moins de présence hebdomadaire leur est demandée.

Choisir un mode de garde : la règle des trois équilibres

Il s'agit de trouver le "bon" rapport entre équilibre de l'enfant, équilibre budgétaire et équilibre professionnel et familial des parents. A chacune sa recette !

N.B. : Pour obtenir la liste des crèches, vous pouvez vous renseigner auprès de la mairie. Une contribution est demandée aux parents en fonction de leurs revenus. Des déductions d'impôts sont accordées.

La garde à domicile

2 % des enfants sont gardés par une nounou à domicile. Une aide financière est accordée par la Caisse d'Allocations Familiales. Certaines municipalités accordent une allocation dite "Petit Enfant" (contacter votre mairie). Certains parents optent pour la "garde partagée" : deux familles font garder leurs enfants par un même salarié, au domicile de l'une ou de l'autre en alternance. Si ce système permet de partager les frais, il exige des familles de se mettre rigoureusement d'accord dès le début.

Consulter le site
www.caf.fr

EN CONCLUSION

Pour profiter pleinement de ces derniers mois de votre grossesse, restez en forme, détendez-vous, profitez au maximum de vos moments de loisirs et ménagez vous autant que possible ... en attendant sereinement le jour J !

**Conservez ce guide
et rendez-vous après
votre accouchement pour
un nouveau guide
consacré aux premiers
mois de votre bébé**



Gardez le contact avec votre caisse.