



CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
**Bas-Rhin**

> AGIR AU CŒUR DE VOS VIES



VOTRE **CARNET**  
**DE MATERNITÉ**

OFFERT PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

## ATTENDRE SON ENFANT

La santé de la mère et de l'enfant constitue la mission prioritaire du service de Protection Maternelle et Infantile (PMI) du Conseil Départemental.

C'est à vous, femmes enceintes et futurs parents qu'il s'adresse. Il propose un accompagnement personnalisé de la grossesse, à l'occasion de rencontres chez vous ou dans les centres médico-sociaux proches de chez vous.

Ses professionnels qualifiés, sages-femmes et puéricultrices, sont à votre disposition pour vous écouter, vous conseiller, vous soutenir, vous accompagner gratuitement et en toute confidentialité.

Ce carnet de maternité vous est offert par le Conseil Départemental. C'est avant tout un dossier médical qu'il est important de présenter à chaque consultation au professionnel de santé qui suit votre grossesse. C'est également un recueil d'informations essentielles pour le bon déroulement de votre grossesse : prenez le temps de le découvrir, pourquoi pas avec une sage-femme de PMI.

Pour vous et pour votre futur bébé, tous mes vœux de bonheur et de bonne santé !



**Frédéric BIERRY**  
Président du Conseil  
Départemental du Bas-Rhin



# Ma GROSSESSE PAS À PAS

## 3<sup>ème</sup> MOIS

### 1<sup>ère</sup> consultation chez mon professionnel de santé et 1<sup>ère</sup> échographie (avant la 13<sup>ème</sup> semaine de grossesse)

- > J'envoie ma déclaration de grossesse auprès des organismes concernés (CAF, CPAM, MSA).
- > Le dépistage de la trisomie 21 me sera proposé.
- > Je mets à jour ma carte vitale après l'enregistrement de la déclaration de grossesse.

## 4<sup>ème</sup> MOIS

### 2<sup>ème</sup> consultation et entretien prénatal de grossesse

- > Je reçois le carnet de santé maternité adressé par le Département avec la liste des professionnels réalisant l'entretien prénatal précoce.
- > Je reçois/je télécharge le guide de la CPAM ou de la MSA.
- > Je me renseigne sur la prise en charge de mes dépenses de santé auprès de ma mutuelle.
- > Je choisis ma maternité en accord avec le professionnel de santé qui suit ma grossesse.
- > Je programme mes séances de préparation à l'accouchement.

**Bon à savoir :** à partir du 4<sup>ème</sup> mois, je peux bénéficier d'un bilan dentaire gratuit.

## 5<sup>ème</sup> MOIS

### 3<sup>ème</sup> consultation et 2<sup>ème</sup> échographie

- > Je me renseigne sur les modes d'accueil pour mon bébé : assistantes maternelles, multiaccueil, crèches familiales, Micro-crèche.

**Bon à savoir :** à partir de votre 5<sup>ème</sup> mois de grossesse vous serez invitée à une réunion d'information proposée par votre conseiller CAF.

## 6<sup>ème</sup> MOIS

### 4<sup>ème</sup> consultation

- > Je mets à jour ma carte vitale pour une prise en charge à 100%.
- > Je me renseigne sur mes droits aux prestations et mes démarches auprès des organismes concernés sur les sites mis à ma disposition (CAF, MSA, CPAM...).

## 7<sup>ème</sup> MOIS

### 5<sup>ème</sup> consultation

- > Je réfléchis à ma future organisation familiale et professionnelle, le congé parental.

## 8<sup>ème</sup> MOIS

### 6<sup>ème</sup> consultation, 3<sup>ème</sup> échographie et consultation anesthésiste

- > Je prépare ma valise pour mon séjour en maternité.
- > Je prépare ma sortie de maternité avec les professionnels de santé qui m'accompagnent (sage-femme libérale ou de PMI).
- > Je me préinscris au programme de retour à domicile (PRADO)

## 9<sup>ème</sup> MOIS

### 7<sup>ème</sup> consultation

- > Je ne m'éloigne pas de mon lieu d'accouchement.

## BÉBÉ EST NÉ

- > Je déclare la naissance de mon enfant à la mairie, à la CPAM, à la CAF ou la MSA et ma mutuelle.
- > Je peux recevoir la prime de naissance en fonction de mes revenus, par la CAF ou la MSA.
- > Je mets ma carte vitale à jour.
- > Je prends rendez-vous pour l'examen du 1<sup>er</sup> mois obligatoire de mon enfant.
- > J'évoque avec mon professionnel de santé ma contraception et ma rééducation périnéale.



# MES CONTACTS UTILES

## MES DROITS

**Caisse d'Allocations Familiales du Bas-Rhin**  
18 Rue de Berne  
67092 STRASBOURG Cedex  
Tél : 0 810 25 67 10

> [caf.fr](http://caf.fr)

- Vous informer sur les aides et estimer vos droits
- Réaliser vos demandes en ligne, suivre votre dossier et mettre à jour vos informations

> [mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr)

- Découvrir les modes d'accueil du jeune enfant et leur localisation

**Mutualité Sociale Agricole Alsace**  
9 rue de Guebwiller  
68023 Colmar Cedex  
Tél : 03 89 20 78 68

Sécurité sociale à tous les niveaux : santé, famille, retraite et recouvrement des cotisations.

> [msa-alsace.fr/j-attends-un-enfant](http://msa-alsace.fr/j-attends-un-enfant)

- Vous conseiller et vous renseigner sur vos droits et démarches (santé et familles)
- Services en ligne / mon espace privé : suivre vos remboursements de soins et le paiement de vos prestations familiales
- Pour tout nouveau-né affilié auprès du service Famille découvrir les aides complémentaires spécifiques à la MSA comme la prime Premiers pas
- En cas de difficulté, bénéficier d'un accompagnement et sous certaines conditions, d'un soutien financier supplémentaire

**CPAM du Bas-Rhin**  
16 rue de Lausanne  
67090 Strasbourg Cedex  
Tél : 36 46 (0,06 eur/min + prix appel)

> [ameli.fr/compte/ameli](http://ameli.fr/compte/ameli)

- Vous informer sur vos droits et vos démarches, votre grossesse et votre parcours maternité
- Prendre un rendez-vous auprès d'un conseiller
- Trouver les adresses et les tarifs des professionnels de santé grâce aux services en ligne
- Simuler le montant de vos indemnités journalières
- Réaliser une pré-inscription au programme de retour à domicile (Prado)
- Déclarer la naissance de votre enfant en ligne

## MA SANTÉ

**Conseil Départemental du Bas-Rhin**  
Hôtel du Département  
1, place du Quartier Blanc  
67094 STRASBOURG Cedex 9  
Tél : 03 88 76 66 25

Service Protection maternelle et infantile (PMI) et Centres médico-sociaux

> [bas-rhin.fr/solidarites/enfance](http://bas-rhin.fr/solidarites/enfance)

- Des sages-femmes et des infirmières puéricultrices pour vous conseiller et vous accompagner jusqu'à la naissance de votre enfant (consultations, entretiens et visites à domicile).

**L'association des Sages-Femmes Libérales d'Alsace**

> [asfla.com](http://asfla.com)

- Trouver une sage-femme près de chez vous
- Tout sur le suivi proposé par votre sage-femme

**Le réseau périnatal « Naître en Alsace »**  
CMCO - 19 rue Louis Pasteur  
67303 Schiltigheim Cedex  
Tél : 03 69 55 35 76

> [naitreenalsace.fr/accueil\\_parents](http://naitreenalsace.fr/accueil_parents)

- Des informations pour bien vivre votre grossesse et la naissance de votre enfant
- Votre agenda de grossesse : toutes les étapes importantes de votre grossesse
- Trouvez le praticien le plus proche de chez vous

**Le réseau d'accompagnement des parents**

> [reseaudesparents67.fr](http://reseaudesparents67.fr)

Pour que chaque parent trouve sa réponse tout au long de son parcours et en toute autonomie : des informations sur l'actualité « petite enfance » et le soutien à la parentalité dans le Bas-Rhin (newsletter, animations, rencontres forums, festivals, lectures, associations familiales...)

# VOUS ATTENDEZ UN ENFANT

## ET SI VOUS CONTACTIEZ UNE SAGE-FEMME ?

La sage-femme est un professionnel de santé qui vous accompagnera durant toute votre maternité; installée en secteur libéral, exerçant en maternité hospitalière ou privée, ou en PMI (protection Maternelle et Infantile), elle est présente à vos côtés pour répondre à vos questions, suivre votre grossesse sur le plan médical et vous apporter un soutien personnalisé en consultation ou en visite à domicile.

Entretien prénatal précoce, préparation à la naissance, conseil en alimentation et mode de vie pendant la grossesse, suivi médical et accouchement, suivi postnatal et d'allaitement, contraception, rééducation périnéale, prévention en gynécologie... N'hésitez pas à faire appel à elle !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Les sages-femmes libérales interviennent avant et après la naissance, en cabinet ou à domicile. Elles sont conventionnées par vos régimes sociaux (secteur I) et leurs honoraires sont pris en charge à 100% (sauf exception).
- Les sages-femmes de PMI interviennent gratuitement à domicile à votre demande et en collaboration avec les autres professionnels qui suivent votre grossesse.
- Les sages-femmes de maternité peuvent intervenir à domicile dans le cadre de l'HAD (hospitalisation à domicile) lorsque votre grossesse le nécessite sur le plan médical.

### OÙ TROUVER UNE SAGE-FEMME PRÈS DE CHEZ VOUS...

- Les sages-femmes de Protection Maternelle et Infantile sur [bas-rhin.fr/solidarites/enfance/maternitesante-l-enfant/visite-d-une-sage-femme](http://bas-rhin.fr/solidarites/enfance/maternitesante-l-enfant/visite-d-une-sage-femme)  
(Voir aussi, la carte des services du Département en dernières pages du carnet)
- Les sages-femmes libérales d'Alsace sur [asfla.com](http://asfla.com)
- Les maternités du Bas-Rhin sur [naitreenalsace.fr](http://naitreenalsace.fr)

## L'ENTRETIEN PRÉNATAL PRÉCOCE

L'entretien Prénatal Précoce est un entretien individuel ou en couple, avec votre sage-femme ou votre médecin, qui vous sera proposé à partir du 4<sup>ème</sup> mois de votre grossesse. Il fait partie des huit séances de préparation à la naissance remboursées par la Sécurité Sociale.

C'est un temps d'échanges et d'écoute. N'hésitez pas à évoquer vos difficultés médicales, psychologiques ou sociales. Votre sage-femme ou votre médecin pourra vous orienter, si besoin, vers d'autres professionnels : médecin spécialiste, psychologue, assistante sociale, etc.

Lors de l'entretien prénatal précoce, vous définirez également le calendrier des sept séances de préparation à la naissance qui vous permettront de préparer votre corps par la relaxation et des exercices adaptés à la grossesse. C'est l'occasion d'échanger avec votre sage-femme et d'autres futures mamans en séances de groupe sur la venue de votre enfant. Et n'oubliez pas d'y associer votre conjoint(e) qui vit aussi cette grossesse d'une autre façon que vous et a besoin de s'y investir ! Choisissez la formule qui vous convient le mieux : classique, sophrologie, piscine... ; renseignez-vous auprès de votre sage-femme, et sur le site [asfla.com](http://asfla.com).

## OÙ SUIVRE SA PRÉPARATION À LA NAISSANCE...

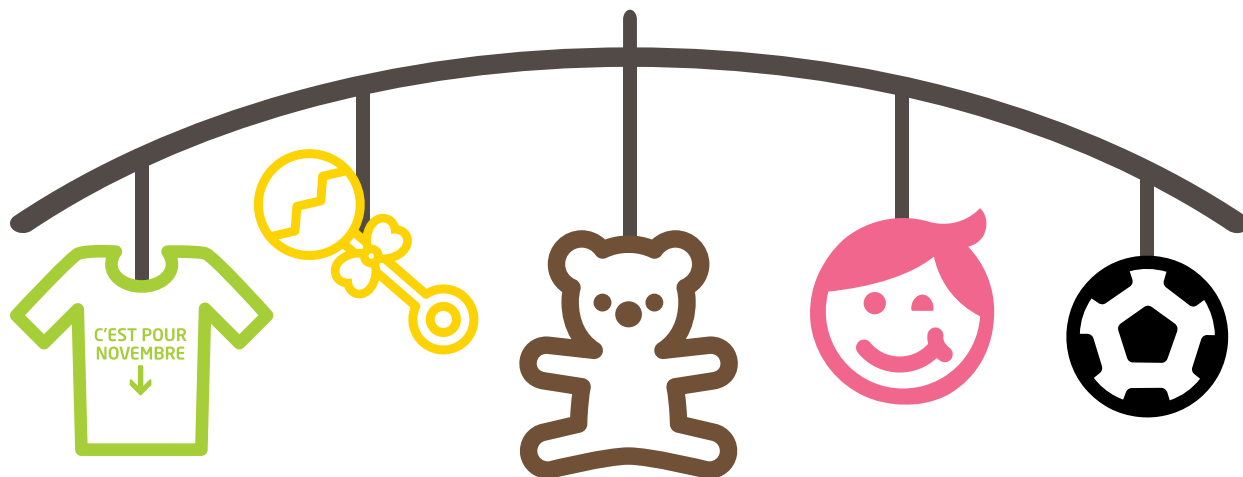
Liste des lieux de préparation à la naissance sur [bas-rhin.fr/solidarites/enfance/maternitesante-l-enfant/entretien-4eme-mois-grossesse](http://bas-rhin.fr/solidarites/enfance/maternitesante-l-enfant/entretien-4eme-mois-grossesse)



# DEVENIR PARENTS, CE N'EST PAS ÉVIDENT

## La PMI, c'est quoi ?

Un service de santé à votre écoute pour un accompagnement personnalisé !



### Grossesse

Autour de la naissance : un suivi par nos sages-femmes à domicile en lien avec votre médecin ou votre sage-femme privée, des temps d'information en partenariat avec la CAF et la CPAM, des animations assurées par nos sages-femmes pour préparer l'accouchement, la venue de votre bébé et répondre à toutes les questions que vous vous posez sur votre grossesse, la naissance et le retour à domicile avec votre enfant.

### Naissance

Après votre accouchement un échange avec une infirmière-puéricultrice à domicile ou en consultation pour vous écouter et vous conseiller sur tous les aspects de la nouvelle vie de votre bébé : allaitement maternel ou artificiel, suivi de son poids et de sa taille, ses besoins et les vôtres, son rythme de vie et la reprise du travail et les modes d'accueil...

### Nourrisson

Votre enfant grandit: des examens médicaux préventifs en consultation du nourrisson et du jeune enfant, des conseils de puériculture, des ateliers massage pour votre bébé et des animations d'éveil.

### Jeune enfant

Toujours des examens médicaux préventifs notamment en école maternelle.

## DES CONSEILS POUR LE CHOIX D'UN MODE D'ACCUEIL « À LA CARTE »

Accueil individuel chez un(e) assistant(e) maternel(le), ou dans une structure d'accueil collectif ?

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Président du Conseil Départemental délivre les agréments aux structures d'accueil de la petite enfance et aux assistants maternels sur avis du service de PMI.

Ce service assure par la suite le contrôle des établissements d'accueil, la formation et l'accompagnement professionnel des assistants maternels.

Plus d'infos sur :

- > sur [bas-rhin.fr/solidarites/enfance/modes-garde](http://bas-rhin.fr/solidarites/enfance/modes-garde)
- > sur le site de la Caisse d'Allocations Familiales [mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr)
- > dans votre mairie
- > dans les Relais Assistants Maternels



# TABAC, ALCOOL, MÉDICAMENTS

## TOUS PASSENT DANS LE SANG

Votre bébé est exposé à toutes les substances qui se trouvent dans votre sang.

Protégez-le en évitant toute prise de toxique.

Et après la naissance, Bébé et le tabac ne font toujours pas bon ménage !

**Ne fumez pas en sa présence !**

## ALLAITEMENT MATERNEL OU ARTIFICIEL ?

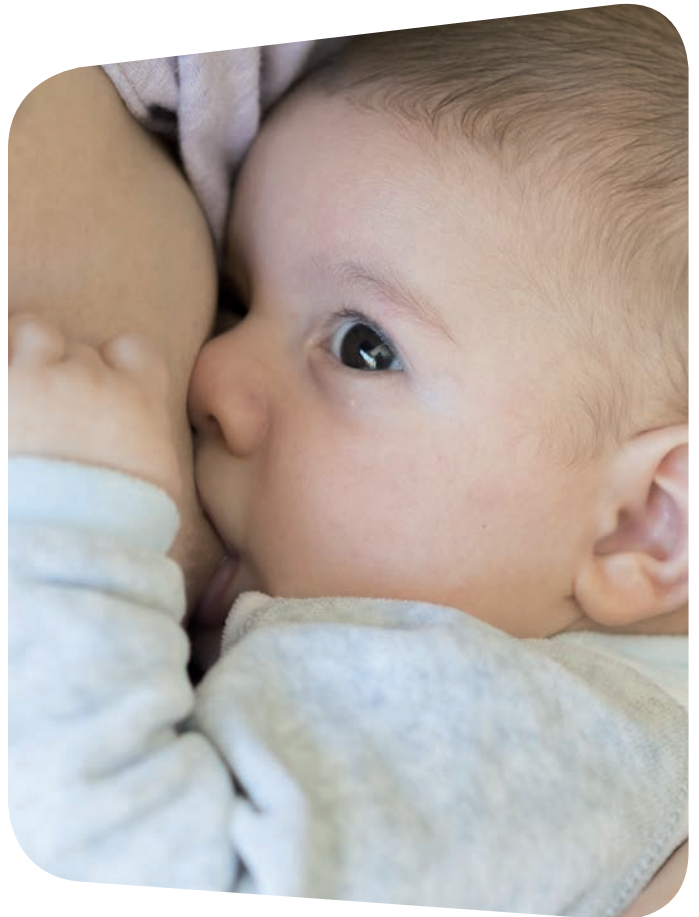
Votre lait est l'aliment le mieux adapté aux besoins de votre bébé mais vous pouvez hésiter ou tout simplement ne pas avoir envie d'allaiter votre bébé.

C'est pendant votre grossesse qu'il faut en discuter avec votre conjoint, avec les professionnels de santé qui vous suivent, avec une sage-femme de PMI, avec une sage-femme consultante en lactation, avec d'autres mamans...

Un allaitement réussi est un allaitement choisi !

Et quel que soit votre choix, sein ou biberon, ces temps d'allaitement seront toujours des moments privilégiés avec votre enfant : complicité, tendresse et plaisir !

**Attention, bébé au sein =**



## BÉBÉ SECOUÉ, **BÉBÉ EN DANGER !**

Il arrive que bébé pleure beaucoup et que vous ne compreniez pas pourquoi. Même énervé, épuisé, ne bousculez pas votre bébé. Les conséquences pour son cerveau peuvent être dramatiques.

**Secouer un bébé, même pour jouer, peut le tuer !**



# TRUCS ET ASTUCES DES PREMIÈRES SEMAINES... à PRÉVOIR DÈS MAINTENANT !

## GARDE-ROBE DE BÉBÉ

Bébé a besoin de douceur, de chaleur et de liberté de mouvement ! Choisissez des matières confortables, souples, extensibles et douces : de préférence des vêtements en coton, ou en laine et coton mélangés (fibres naturelles). Pour la laine, éviter l'angora ou le mohair. Les vêtements d'une pièce, ouverts à l'entre-jambe sont les plus adaptés...

Évitez les élastiques qui serrent la taille, les poignets et les petits mollets !

Évitez d'acheter trop de vêtements en taille naissance que votre bébé portera peu.

## TOILETTE DE BÉBÉ

Seul un savon surgras est indispensable au début et sert à laver tout le corps de votre bébé (cheveux compris). Les lingettes peuvent être pratiques lors des sorties mais à la maison, rien ne remplace savon et eau pour une bonne hygiène.

À la maternité vous serez prescrits les produits et compresses nécessaires au soin du cordon de bébé.

Ne laissez jamais bébé seul dans son bain, même maintenu dans un siège : il peut basculer en une seconde et se noyer dans 1 cm d'eau !

## SOMMEIL DE BÉBÉ

Pour prévenir la mort subite du nourrisson : ne couchez jamais votre bébé sur le ventre !



Bébé dort sur le dos dans une «gigoteuse» ou «turbulette» à la place des couettes et couvertures avant l'âge de 2 ans, sur un matelas bien ferme et adapté à la taille du lit. Pas d'oreiller, ni de coussin avant l'âge de 2 ans.

Lit parapluie en cas de voyage sur plusieurs jours : ne jamais rajouter de matelas car bébé risque de s'étouffer en glissant sa tête entre la paroi souple du lit et le matelas supplémentaire !

## PROMENADE DE BÉBÉ

Tout petit, bébé dort en promenade ! Il ne tient pas assis et sa poussette ou son landau doit permettre de le coucher sur le dos ou de l'incliner. Il se refroidit très vite, protégez-le bien !

En voiture, attachez-le toujours dans son siège ou son lit-auto et pensez à désactiver l'airbag si vous installez bébé à l'avant dos à la route !

## LE MODE DE GARDE DE BÉBÉ

Si vous reprenez le travail au terme du congé de maternité, pensez dès maintenant au mode d'accueil de votre enfant. Pour déterminer celui qui vous conviendra le mieux vous trouverez des infos sur le site du Conseil Départemental [bas-rhin.fr/solidarites/enfance/modes-garde](http://bas-rhin.fr/solidarites/enfance/modes-garde) et sur le site de la Caisse d'Allocations Familiales [mon-enfant.fr](http://mon-enfant.fr). Les puéricultrices de PMI et les animatrices des Relais Assistants Maternels sont également à votre disposition pour vous conseiller dans votre choix !

## UNE QUESTION, UN CONSEIL, OU SIMPLEMENT BESOIN DE PARLER ?

N'hésitez pas à contacter votre médecin, votre sage-femme, votre service de PMI... Ils sont à votre écoute pour accompagner votre maternité en fonction de vos besoins !



# UNE INFORMATION

## SUR TOUS LES SERVICES MÉDICO-SOCIAUX ?

Renseignez-vous auprès des **Unités Territoriales d'Action Médico-Sociale du bas-rhin** (UTAMS)

et sur [bas-rhin.fr/solidarites](http://bas-rhin.fr/solidarites)

### UTAMS EUROMÉTROPOLE NORD

> **Délégation Territoriale**

4 rue des Magasins  
67800 BISCHHEIM  
03 68 33 84 50

### UTAMS EUROMÉTROPOLE SUD

> **Délégation Territoriale**

Parc des Tanneries  
1 rue des Bouvreuils BP 47  
OSTWALD 67831 TANNERIES Cedex  
03 68 33 80 00

### UTAMS NORD

> **Délégation Territoriale**

Cour de la Commanderie  
2A rue de l'Ordre Teutonique  
67160 WISSEMBOURG  
03 69 06 73 50

> **Maison des Services**

48 rue Georges Clémenceau  
67240 BISCHWILLER  
03 68 33 83 50

> **Centre médico-social**

11, bld de l'Europe  
67500 HAGUENAU  
03 68 33 88 30

### UTAMS OUEST

> **Centre médico-social**

39 rue de Dettwiller - 67700 SAVERNE  
03 69 33 20 06

### UTAMS SUD

> **Délégation Territoriale**

Le Veyron 16B rue Gaston Romazzotti  
67120 MOLSHHEIM  
03 68 33 89 00

> **Délégation Territoriale**

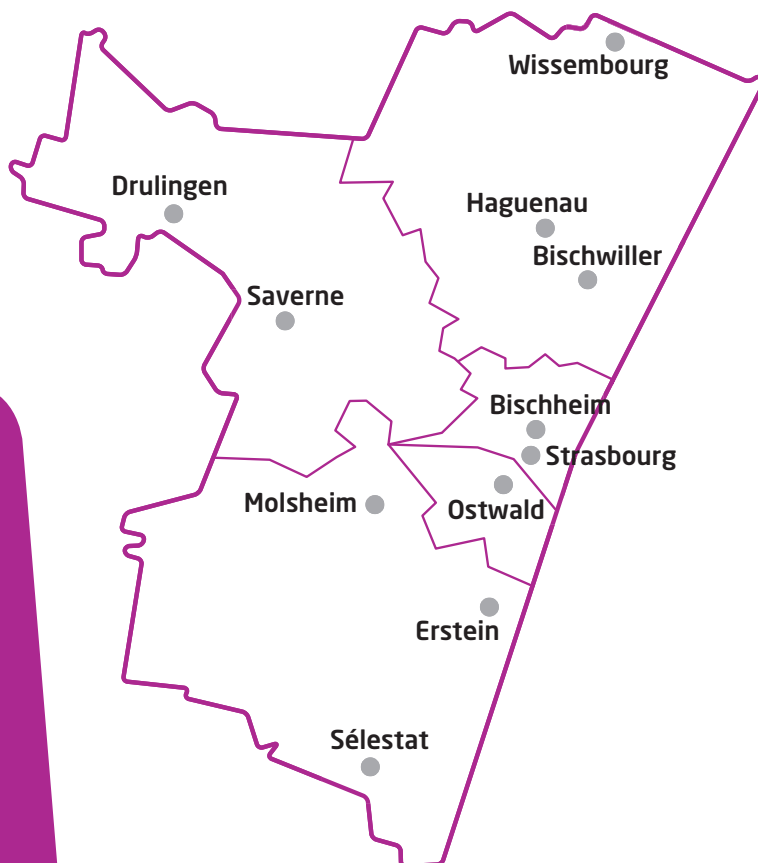
3 rue Louis Lang - 67600 SÉLESTAT  
03 69 33 22 50

> **Centre médico-social**

2 rue de Verdun - 67150 ERSTEIN  
03 69 33 22 00

### VILLE ET EUROMÉTROPOLE

1 parc de l'Etoile  
67076 STRASBOURG Cédex  
03 68 98 50 00



**Ce carnet est offert  
par le Conseil Départemental  
du Bas-Rhin**

**CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU BAS-RHIN**  
Place du Quartier Blanc - Hôtel du Département  
67964 STRASBOURG CEDEX 9  
Tél. : **03 88 76 67 67** - Fax : **03 88 76 67 83**

→ Service de Protection Maternelle et Infantile