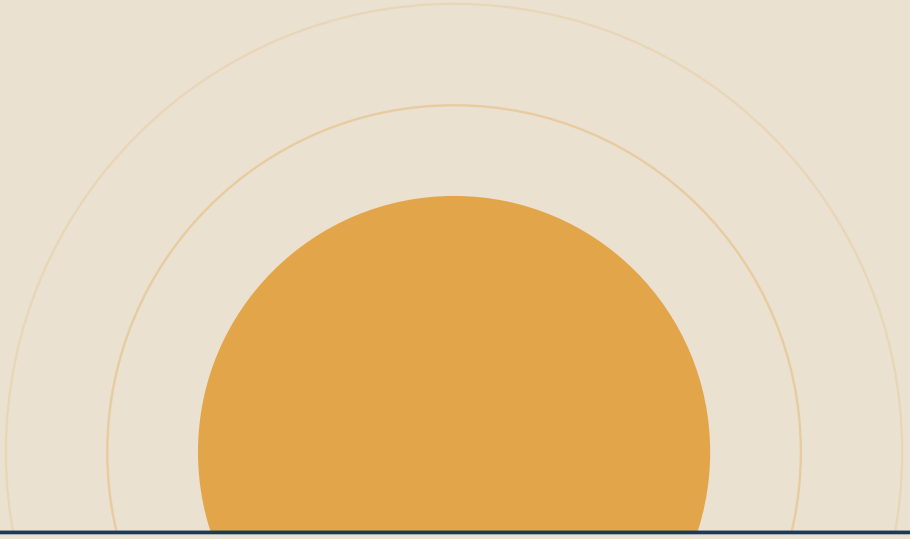
Mamavela

Attendre un enfant en France : toutes les démarches

Suivi de grossesse, coûts, congés, aides et démarches du bébé en France, étape par étape, d'après les sources officielles.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Avant de commencer 3

Comment utiliser ce livre 4

Un mot sur les mois et les semaines 4

1. Les repères essentiels en un coup d'œil 5

Avant de commencer

Vous attendez un enfant, ou vous venez de l'apprendre, et une petite liste mentale s'est déjà mise à tourner : à qui faut-il le dire, et quand ? Qui va suivre la grossesse ? Que rembourse la Sécurité sociale ? Combien de temps dure le congé maternité, et combien serez-vous payée ? Que change le nouveau congé de naissance de 2026 ? Quelles aides la Caf verse-t-elle, et faut-il les demander ? Que faut-il faire à la mairie après la naissance, et dans quel délai ?

Ce livre répond à toutes ces questions, dans l'ordre où elles se posent. Il a été écrit pour que vous n'ayez plus à passer d'un forum à l'autre ni à recouper des informations contradictoires : chaque délai, chaque durée et chaque montant cité ici a été relu sur la source officielle (service-public.gouv.fr, la Caf, l'Assurance maladie, le Code du travail numérique, la Haute Autorité de santé) et porte la mention de sa date de vérification. Les références complètes sont rassemblées dans la bibliographie, à la fin.

Il repose sur trois promesses.

Tout est daté. Les montants des prestations familiales sont revalorisés chaque année au 1er avril ; le plafond de la Sécurité sociale change chaque 1er janvier ; les règles évoluent avec les lois de financement de la Sécurité sociale. Dans ces pages, les chiffres sont donnés **en vigueur au 13 octobre 2026**, avec la fiche officielle d'où ils viennent. Si vous lisez ce livre plus tard, vérifiez simplement le montant sur la fiche indiquée : la démarche, elle, ne change presque jamais.

Rien n'est inventé. Quand une information n'a pas pu être vérifiée sur une source officielle, elle n'est pas écrite : vous trouverez à la place l'endroit exact où la vérifier pour votre situation.

Vous êtes chez vous, quelle que soit votre famille. Ce livre parle aux futures mamans en couple, mariées, pacsées ou non, aux mamans solos, aux couples de femmes, aux familles qui passent par une assistance médicale à la procréation, aux salariées, indépendantes, fonctionnaires, étudiantes ou demandeuses d'emploi. Quand une règle change selon la situation, elle est donnée pour chaque cas. Le « second parent », dans ces pages, désigne le père, le conjoint, le partenaire pacsé ou la compagne qui vit avec la mère, ou la mère qui n'a pas accouché dans un couple de femmes.

> **Ce livre informe, il ne remplace ni votre sage-femme, ni votre médecin, ni un conseil juridique.**
>
> Pour toute question sur votre santé ou celle de votre bébé, adressez-vous au professionnel qui vous suit. En cas d'urgence médicale, appelez le **15** (Samu) ou le **112**. Pour une question sur vos droits, votre CPAM, votre Caf, votre employeur ou Allô Service Public sont les interlocuteurs officiels.

Comment utiliser ce livre

Vous n'avez pas besoin de le lire d'une traite. Si vous venez d'apprendre la nouvelle, commencez par les chapitres 1 à 4. Si vous préparez votre départ en congé, allez aux chapitres 6 à 11. Si votre bébé est né, les chapitres 13 à 15 vous concernent d'abord. Le chapitre 18 rassemble toutes les démarches dans un **calendrier mois par mois à cocher**, du test positif aux trois ans de l'enfant : c'est la page à imprimer et à garder sur le frigo.

Les modèles de lettres du chapitre 19 sont à recopier et à adapter : ils ont été rédigés pour ce livre et ne remplacent aucun formulaire officiel. Quand un formulaire Cerfa existe, son numéro est indiqué et vous le trouverez gratuitement sur service-public.gouv.fr.

Un mot sur les mois et les semaines

En France, on compte la grossesse de deux façons, et c'est une source de confusion fréquente.

- Les **semaines d'aménorrhée (SA)** se comptent à partir du premier jour des dernières règles. C'est l'unité des soignants et des échographies : une grossesse « à terme » se situe autour de 41 SA.
- Les **mois de grossesse** se comptent à partir de la conception, environ deux semaines plus tard. C'est l'unité de l'administration : « avant la fin du 3e mois », « à partir du 1er jour du 6e mois ».

Les dates administratives qui comptent pour vous (début du 6e mois, date du congé maternité) sont calculées à partir de la **date présumée d'accouchement** fixée par votre médecin ou votre sage-femme. Elles figurent dans le calendrier personnalisé que l'Assurance maladie vous envoie après la déclaration de grossesse (service-public.gouv.fr, fiche F968, vérifiée le 24 octobre 2025).

1. Les repères essentiels en un coup d'œil

Si vous ne deviez retenir qu'une page, ce serait celle-ci. Chaque ligne est détaillée plus loin, avec sa source.

Quand	Quoi	Qui s'en occupe
Avant la fin du 3e mois de grossesse	Premier examen prénatal et déclaration de grossesse (à envoyer dans les 14 premières semaines si elle est sur papier)	Votre médecin ou sage-femme, en ligne le plus souvent
Après la déclaration	Entretien prénatal précoce, obligatoire	Sage-femme ou médecin
À partir du 4e mois	Un examen prénatal par mois jusqu'à l'accouchement ; bilan bucco-dentaire possible	Vous, avec votre professionnel
Avant la fin du 5e mois	Dernier délai pour désigner une sage-femme référente, si vous le souhaitez	Vous
1er jour du 6e mois	Tous vos frais de santé remboursables pris en charge à 100 %, jusqu'à 12 jours après l'accouchement	Assurance maladie, automatiquement
6e et 7e mois	Prime à la naissance de la Caf (sous condition de ressources) étudiée puis versée	Vous faites la demande à la Caf
8e mois	Consultation pré-anesthésique obligatoire	Vous prenez rendez-vous à la maternité
6 semaines avant le terme (1er ou 2e enfant)	Début du congé maternité	Vous informez votre employeur avant de partir
Le jour de la naissance	Congé de naissance de 3 jours pour le second parent, suivi de 4 jours obligatoires de congé de paternité et d'accueil	Second parent salarié
Dans les 5 jours qui suivent la naissance	Déclaration de naissance à la mairie du lieu de naissance (le jour de la naissance n'est pas compté)	Le second parent, ou la maternité
Dans les 8 jours	Premier examen obligatoire du bébé et premier certificat de santé	Médecin
Dans les 8 semaines	Examen postnatal obligatoire de la mère ; entretien postnatal précoce entre la 4e et la 8e semaine	Vous, avec votre sage-femme ou médecin
Dans les 6 mois	Fin de la période pour prendre le reste du congé de paternité et d'accueil	Second parent

Quand	Quoi	Qui s'en occupe
Dans les 9 mois	Début du congé supplémentaire de naissance de chaque parent (naissances depuis le 1er juillet 2026)	Chaque parent informe son employeur
Jusqu'aux 3 ans	Allocation de base de la Paje (sous condition de ressources), PreParE selon votre choix	Caf

Sources : service-public.gouv.fr, fiches F963 (16 mars 2026), F968 (24 octobre 2025), F164 (7 août 2026), F2550 et F2552 (1er avril 2026), F2265, F3156, F39685 (juin 2026), F961 (18 juin 2026), F967 (29 juillet 2026) ; document Caf et Assurance maladie « Parcours maternité » (janvier 2026) pour la sage-femme référente.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 72 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/attendre-un-enfant-en-france/

Paiement unique, PDF immédiat.