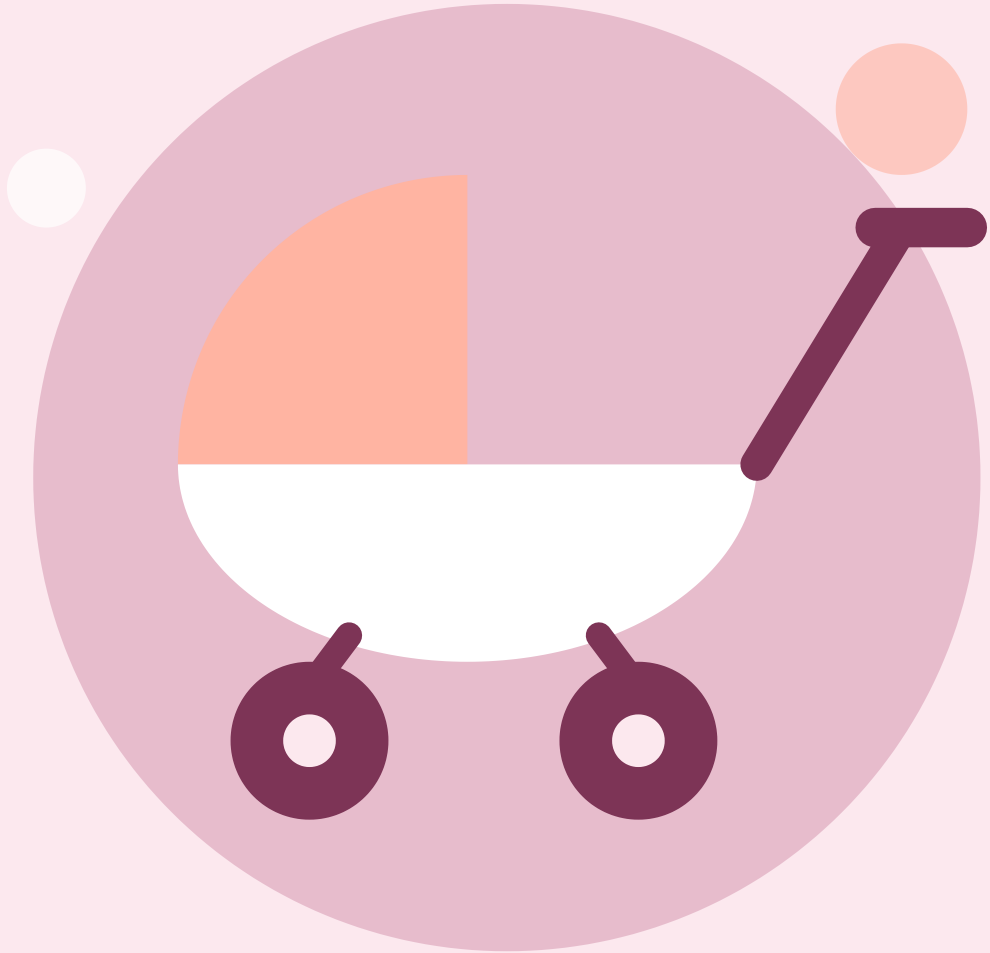


# Un bébé arrive : démarches, congés et aides, mois par mois

Pour les deux parents. Ce qu'il faut faire et quand, de la déclaration de grossesse aux premiers mois de l'enfant : remboursements, congés, nouveau congé supplémentaire de naissance, aides de la Caf, lettres prêtes à adapter.

Un guide pratique d'Yvan · Mis à jour le 30 octobre 2026

# Sommaire


Avant de commencer ..... 3

Le calendrier complet ..... 5

1. Pendant la grossesse ..... 7
2. Les congés de maternité et de paternité ..... 10
3. Le congé supplémentaire de naissance ..... 13
4. Les aides de la Caf ..... 17
5. La naissance et les premiers mois ..... 19
6. Le congé parental et le retour au travail ..... 22
7. Les lettres ..... 24

Mentions et sources ..... 25

# Avant de commencer

Vous attendez un enfant, seul ou à deux. Sécurité sociale, Caf, mairie, employeur, mutuelle, impôts : chaque démarche a sa date. Ce guide les remet **dans l'ordre**.

Il explique aussi une nouveauté : le **congé supplémentaire de naissance**, en place depuis le **1er juillet 2026**. Il ajoute 1 ou 2 mois de congé indemnisé pour chaque parent, mais ses délais et ses règles de cumul demandent de s'organiser à l'avance (partie 3).

## Par où commencer

| Votre situation | Allez à |
|---|---|
| Je viens d'apprendre la grossesse | Partie 1 |
| Je prépare mes congés | Partie 2 |
| Je m'intéresse au nouveau congé de naissance | Partie 3 |
| Je veux connaître les aides | Partie 4 |
| Le bébé arrive ou vient de naître | Partie 5 |
| Je pense au congé parental | Partie 6 |

**CE QUE COUVRE CE GUIDE**

Règles vérifiées le **30 octobre 2026** sur les sites officiels. Le détail concerne surtout les **salariés du secteur privé** ; les autres situations connues sont signalées. Si vous dépendez du régime agricole, la MSA remplace la caisse d'assurance maladie et la Caf. Ce guide ne donne **aucun conseil médical** : parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

**Vos contacts :** compte ameli ou **36 46** (service gratuit + prix d'un appel), compte Caf, espace MSA, espace Finances publiques.

> **À RETENIR**
>
> Trois dates à ne pas manquer : la déclaration de grossesse **avant la fin du 3e mois**, la déclaration de naissance **dans les 5 jours**, et le début du congé supplémentaire **dans les 9 mois** après la naissance.

# Le calendrier complet

## Pendant la grossesse

| Quand ? | Quoi ? |
|---|---|
| Avant la fin du 3e mois | 1er examen prénatal et déclaration de grossesse |
| Dès que possible | Carte Vitale à jour, mutuelle prévenue, médecin traitant choisi |
| Dès la fin du 3e mois | Inscription à la maternité |
| À partir du 4e mois | Une consultation par mois, entretien prénatal, examen dentaire |
| Avant la fin du 5e mois | 2 premières échographies |
| Du 6e mois à 12 jours après la naissance | Frais remboursables pris en charge à 100 % |
| Au 7e mois | Prime à la naissance, sous conditions |
| 1 mois avant la naissance prévue | Le second parent salarié prévient son employeur |
| Avant le congé | La salariée prévient son employeur par lettre recommandée |

## Après la naissance

| Quand ? | Quoi ? |
|---|---|
| Dans les 5 jours | Déclaration de naissance à la mairie |
| Dans les 7 jours | Visite de la sage-femme à domicile |
| Avant le 8e jour | 1er examen de l'enfant |
| Dès la naissance | Caf et mutuelle prévenues |
| 5 à 8 jours après la mairie | Assurance Maladie, cartes Vitale |
| Dans les 60 jours | Naissance signalée aux impôts |
| Entre la 4e et la 8e semaine | Entretien postnatal |
| Entre la 6e et la 8e semaine | Consultation postnatale |
| Dans les 6 mois | Fin du congé de paternité et d'accueil |
| 1 mois avant de partir | Lettre pour le congé supplémentaire |
| Dans les 9 mois | Début du congé supplémentaire |

PARTIE 1

# Pendant la grossesse

## La déclaration de grossesse

Prenez rendez-vous avec un médecin ou une sage-femme pour un **1er examen prénatal, avant la fin du 3e mois**. Apportez votre carte Vitale.

En général, le professionnel déclare la grossesse **en ligne**, directement à l'Assurance Maladie et à la Caf. Vous n'avez rien d'autre à faire.

Si l'on vous remet un **formulaire papier en 3 volets**, envoyez-le vous-même dans les **14 premières semaines** : le volet rose à votre caisse d'assurance maladie, les 2 volets bleus à votre Caf.

**NE LAISSEZ PAS PASSER CE DÉLAI**

La prime à la naissance suppose d'avoir passé cet examen et déclaré la grossesse avant la fin du 3e mois.

- [ ] Mettre à jour ma carte Vitale (bornes dans la plupart des pharmacies)
- [ ] Signaler la grossesse à ma mutuelle et demander ce qu'elle rembourse
- [ ] Choisir un médecin traitant si je n'en ai pas
- [ ] M'inscrire à la maternité
- [ ] Vérifier que mes revenus sont à jour sur mon compte Caf

## Choisir la maternité

Inscrivez-vous tôt, surtout dans les grandes villes. Le niveau de la maternité (1, 2 ou 3, selon les risques de la grossesse) se choisit avec votre médecin ou votre sage-femme. Si la clinique n'est **pas conventionnée**, le reste à payer peut être élevé et vous avancez les frais.

**SI LA MATERNITÉ EST LOIN DE CHEZ VOUS**

Si le centre de votre commune est à **plus de 45 minutes en voiture** de la maternité la plus proche, un « hôtel hospitalier » peut vous être proposé avant la date prévue : 5 nuits au maximum en général, pris en charge à **80 € par nuit** pour les assurées. Les transports peuvent être pris en charge après **accord préalable** de votre caisse.

Si vous êtes en situation de handicap, les services CapParents proposent un suivi adapté de la grossesse.

## Les consultations

Il y a **7 consultations** : une avant la fin du 3e mois, puis une par mois. S'y ajoutent notamment :

- **au 4e mois :** une échographie, et à partir de ce mois l'**entretien prénatal précoce**, seule ou en couple, de 45 minutes à 1 heure, sans examen physique ;
- **du 4e mois à 6 mois après l'accouchement :** un examen bucco-dentaire, sur invitation de votre caisse ;
- **au 8e mois :** une consultation **pré-anesthésique**, obligatoire même sans péridurale.

## Ce qui est remboursé

| Période | Prise en charge |
|---|---|
| Jusqu'à la fin du 5e mois | Examens obligatoires à 100 %. 2 premières échographies à 70 %. Autres soins aux tarifs habituels |
| Du 1er jour du 6e mois à 12 jours après l'accouchement | Tous les frais remboursables à 100 %, liés ou non à la grossesse |
| Accouchement et séjour, établissement conventionné | À 100 %, dans la limite de 12 jours |

> **« 100 % » NE VEUT PAS DIRE « RIEN À PAYER »**
>
> La prise en charge se fait sur les tarifs de l'Assurance Maladie. Restent à votre charge les **dépassements d'honoraires** et le confort (chambre particulière, télévision), sauf si votre mutuelle les rembourse. Participation forfaitaire et franchises restent dues, sauf exonération.

## Au travail pendant la grossesse

**Prévenir l'employeur n'est pas obligatoire**, sauf avant de partir en congé de maternité. Mais les droits ci-dessous, comme la protection contre le licenciement, supposent qu'il soit informé, à l'oral ou par écrit, avec un **certificat médical**.

- **Absences pour les examens obligatoires :** sans baisse de salaire. L'employeur peut demander un justificatif.
- **Le second parent :** la personne qui vit en couple avec vous a droit à une absence pour **3 de ces examens**.
- **Poste de travail :** vous pouvez être affectée temporairement à un autre emploi si votre santé le nécessite, sans baisse de salaire.

FIN DE L'EXTRAIT GRATUIT

# Un bébé arrive : démarches, congés et aides, mois par mois

Le guide complet compte 25 pages. Voici ce qu'il vous reste à découvrir :


2. Les congés de maternité et de paternité
3. Le congé supplémentaire de naissance
4. Les aides de la Caf
5. La naissance et les premiers mois
6. Le congé parental et le retour au travail
7. Les lettres