

DÉPARTEMENT DE PARIS



Carnet
de santé
maternité

Préparation à la naissance

Elle vous aide à réfléchir à votre projet de naissance, à la prise en charge de la douleur, à préparer la naissance et l'accueil de votre enfant. De nombreux thèmes peuvent y être abordés en fonction de vos souhaits et des moyens dont disposent les professionnels qui vous entourent. Par exemple :

- faire des exercices pour mieux connaître son corps, accompagner les changements physiques liés à la grossesse et être en forme;
- apprendre des techniques de détente et de respiration et des postures pour faciliter la naissance, apprendre à protéger son dos;
- choisir le mode d'alimentation du bébé (allaitement ou biberon);
- apprendre à réaliser les soins au nouveau-né et à protéger son enfant;
- connaître les exigences d'un bébé et apprendre à y faire face avec calme;
- avoir des repères sur la construction des liens familiaux;
- savoir qui appeler en cas de besoin, où rechercher de l'information utile, connaître les associations d'usagers.

Un entretien, individuel ou en couple, vous sera proposé systématiquement au moment de la confirmation de votre grossesse. C'est vous qui choisissez le moment où vous souhaitez avoir cet entretien, qui doit se dérouler de préférence durant le premier trimestre de la grossesse. Il est utile notamment pour définir le calendrier et le programme des séances de préparation à la naissance. Celles-ci sont au nombre de sept.

L'alimentation de votre enfant : un choix à faire pendant la grossesse

L'allaitement au sein est le mode d'alimentation le mieux adapté aux besoins du bébé pendant les six premiers mois. Le lait maternel lui apporte tout ce dont il a besoin pour bien se développer et le protège des infections. Il se modifie au fil des jours. Le rythme et la durée des tétées varient selon les besoins de chaque bébé.

L'allaitement maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois et au moins jusqu'à 4 mois pour un bénéfice santé, mais, même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé. À la reprise du travail, il existe des possibilités pour continuer l'allaitement.

La participation à des séances de préparation à la naissance et à la parentalité ou à des réunions spécifiques autour de l'allaitement permet d'avoir toutes les informations nécessaires : bonne position du bébé au sein, rythme et durée des tétées, prévention des crevasses.

Si vous choisissez l'alimentation au biberon, les préparations pour nourrissons* sont adaptées aux besoins de votre enfant. Les professionnels de santé qui vous entourent vous donneront tous les conseils utiles : choix du lait, quantité, mode de préparation, type de tétine.

L'allaitement au sein comme l'alimentation au biberon sont l'occasion d'un contact privilégié avec votre enfant : réconfort, plaisir, tendresse. N'hésitez pas à demander des documents explicatifs aux professionnels qui vous entourent.

<http://www.sante.gouv.fr/hm/pointsur/nutrition/allaitement.pdf>

* Préparations pour nourrissons dites « laits 1^{er} âge » de la naissance à 4 mois, puis, entre 4 et 6 mois, les préparations de suite, ou « laits 2^e âge », peuvent être données.



Vous reposer, vous détendre, vous réorganiser

Fiche
1



Activité physique

- Activités physiques douces et régulières (marcher, nager...).
- Pratiquer les activités physiques habituelles.

Alimentation (Voir fiche 2)

- Manger varié et équilibré. Boire au moins un litre et demi d'eau par jour.

Sommeil

- Respecter un horaire régulier pour dormir.

Hygiène de vie (Voir fiche 1)

- Se laver les mains souvent.
- Se brosser les dents après chaque repas.
- Se doucher quotidiennement.
- Porter des vêtements amples et souples.

Travaux domestiques

Travail (Voir fiche 5)

- Réorganiser les déplacements et le poste de travail si besoin.

Médicaments

- Revoir avec le médecin tout traitement en cours.

À ne pas faire

- Activités violentes ou à risque de chute et de choc.
- Soulever des charges trop lourdes.
- « Manger pour deux » .
- Sauter des repas, grignoter.
- Boire beaucoup de thé ou de café.
- Fumer.
- Boire de l'alcool.
- Consommer des drogues (cannabis, héroïne, cocaïne...).
- Entreprendre de longs trajets.
- Faire des travaux sur des peintures anciennes en raison du risque d'intoxication par le plomb.
- Prendre des médicaments sans avis médical.



Alcool : consommation zéro

L'alcool est un toxique extrêmement puissant au niveau des cellules du cerveau du fœtus. Il fait courir un risque élevé de déficit sur ses fonctions, avec, comme conséquences possibles, des troubles de l'apprentissage, de la mémoire, de l'attention et de la réflexion chez le futur enfant. Il est recommandé aux femmes enceintes d'arrêter toute consommation de boissons alcoolisées dès le début et pendant toute la durée de leur grossesse, que cette consommation soit régulière ou occasionnelle.

Fiche

2

Tabac : consommation zéro



Pour vous aider à arrêter de fumer, vous pouvez vous adresser à votre médecin ou à une consultation en tabacologie.

<http://www.tabac-info-service.fr>

Drogues : consommation zéro

La consommation de toutes les drogues, y compris la consommation de cannabis peut avoir des conséquences sur le poids de naissance et le comportement du nouveau-né. Votre médecin ou votre sage-femme peuvent vous aider et vous guider vers une consultation spécialisée.

<http://www.drogues.gouv.fr/rubrique36.html>

Certaines maladies infectieuses peuvent être transmises par l'alimentation

Ce sont principalement la toxoplasmose, la listériose (voir glossaire) et les intoxications alimentaires.

Des précautions peuvent permettre de les éviter :

- ne consommer que des viandes et des poissons bien cuits ;
- ne consommer que des végétaux (fruits, légumes ou herbes aromatiques) soigneusement lavés, épluchés ou cuits ;
- respecter les dates limites de consommation et les températures de conservation des aliments (réfrigérateur réglé en dessous de 4 °C) ;
- se laver, soigneusement et systématiquement, les mains (savonner au moins 30 secondes), après avoir touché des légumes, des fruits ou de la viande et avant de passer à table ;
- éviter les contacts directs avec les objets qui pourraient être contaminés par de la terre ;
- laver soigneusement les ustensiles de cuisine et le plan de travail ;
- nettoyer et désinfecter le réfrigérateur régulièrement avec de l'eau javellisée ;
- pour prévenir la toxoplasmose :
 - éviter les chats et tout ce qui peut être contaminé par leurs excréments. Cependant, si vous en avez un : désinfecter son bac à litière avec de l'eau de Javel, si possible ; confier cette tâche à une autre personne, sinon, porter toujours des gants pour ce genre de manipulation ;
 - porter tout le temps des gants pour jardiner.





Si vous êtes en bonne santé, une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir la totalité de vos besoins nutritionnels au cours de la grossesse. Un apport supplémentaire en fer et en vitamine D peut être prescrit. Les autres apports nutritionnels doivent être discutés avec votre médecin ou votre sage-femme. La consommation de thé et de café doit être limitée.

Activités physiques		au moins 1/2 heure de marche par jour ou équivalent	Maintenir les activités physiques habituelles de la vie quotidienne. Ne pas commencer de sport pendant la grossesse et l'allaitement. Éviter les activités présentant un risque de chute et de chocs et la compétition.
Fruits et légumes		au moins 5 par jour	À chaque repas et en cas de fringale. Crus, cuits, nature ou préparés. Bien les laver, éliminer toute trace de terre. Frais, surgelés ou en conserves (industrielles).
Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs		à chaque repas et selon l'appétit	Favoriser les éléments céréaliers complets ou le pain bis, y compris en cas de fringale. Privilégier la variété des féculents. Limiter les aliments à base de soja.
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)		3 par jour	Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés. Ne consommer que les fromages à pâte pressée cuite dont il faut enlever la croûte (Beaufort, gruyère...) et les fromages fondus à tartiner.
Viandes, produits de la pêche, œufs		1 à 2 fois par jour	En quantité inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et féculents). Bien cuire les viandes et les poissons. Viande: privilégier les morceaux les moins gras. Poisson: au moins 2 fois par semaine, dont au moins un poisson gras (saumon, sardines, maquereau, flétan). Supprimer certains produits de charcuterie (rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée), viandes crues, viandes fumées ou marinées, coquillages crus, poissons crus ou fumés.
Matières grasses ajoutées		limiter la consommation	Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...). Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...). La consommation de margarine enrichie en phytostérols est déconseillée.
Produits sucrés		limiter la consommation	Limiter les aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolats, glaces...).
Boissons		eau à volonté pas d'alcool	Au cours et en dehors des repas, eau du robinet ou eau en bouteille. Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas...).
Sel		limiter la consommation	Ne pas saler avant de goûter. Limiter l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter la consommation de produits salés (chips, produits apéritifs...). Utiliser du sel iodé.

En l'absence d'allaitement, le retour de couches survient entre 21 et 32 jours après l'accouchement. Il est parfois précédé d'une ovulation. Si vous ne désirez pas être de nouveau enceinte, il est nécessaire d'adopter rapidement une méthode contraceptive après l'accouchement.

Un entretien avec un médecin ou une sage-femme vous sera proposé lors de votre séjour en maternité afin de déterminer la méthode contraceptive qui vous conviendra le mieux.

Vous allaitez votre enfant

La Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est une méthode de contraception naturelle efficace pendant les 6 premiers mois ou au moins jusqu'au retour de couches. Mais elle nécessite un allaitement exclusif, à la demande, jour et nuit, et la persistance d'une aménorrhée.

Vous faites un allaitement mixte (sein et biberon)

Vous pouvez disposer des méthodes suivantes :

- les préservatifs et certains spermicides, utilisables dès les premiers rapports sexuels ;
- un dispositif intra-utérin (stérilet) ; il peut être posé soit dans les 48 heures qui suivent l'accouchement, soit 4 semaines après celui-ci ;
- les pilules microprogestatives et l'implant, utilisables ultérieurement ;
- les capes et diaphragmes, utilisables 6 à 8 semaines après l'accouchement ;
- les œstroprogestatifs (pilules, timbre et anneaux) : proposés ultérieurement, en tenant compte de la durée de l'allaitement ;
- les méthodes naturelles autres que la MAMA sont inadaptées en période postnatale, car elles sont basées sur l'observation de cycles menstruels réguliers.

Vous n'allaites pas votre enfant

Les microprogestatifs et l'implant sont utilisables immédiatement après l'accouchement. Les méthodes œstroprogestatives peuvent être prescrites 4 semaines après celui-ci.

La stérilisation à visée contraceptive est autorisée pour les personnes majeures. Contrairement à toutes les autres méthodes contraceptives, elle est **irréversible**. Sa réalisation est soumise à des conditions strictes : au cours d'une première consultation, la femme exprime et motive sa demande, le médecin lui délivre une information sur la contraception et lui remet le livret « stérilisation à visée contraceptive »*. **Un délai de réflexion de 4 mois** entre la première consultation et la confirmation écrite de la demande de stérilisation est prévu par la loi.

Quelle que soit la méthode utilisée, seul le préservatif masculin ou féminin protège des infections sexuellement transmissibles et de l'infection par le VIH.

* Documents disponibles sur le site <http://www.sante.gouv.fr>, accès aux dossiers classés par ordre alphabétique par la lettre C.

Examens complémentaires

Fiche

3

Recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) sur les examens complémentaires obligatoires ou conseillés pendant la grossesse.

Contenu	3 ^e mois	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois	7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois
Examens obligatoires							
HCG qualitatif	si doute						
Diagnostic de grossesse	✓						
Groupe sanguin	✓						2 ^e détermination si non faite avant
Recherche d'agglutinines irrégulières	✓	si rhésus négatif ou si antécédents de transfusion, poursuite des recherches d'agglutinines irrégulières mensuelles au cours des 6 ^e , 8 ^e et 9 ^e mois					
Identification et titrage des anticorps	si RAI ² ✓			si RAI ² ✓			si RAI ² ✓
Sérologie rubéole	✓	✓					
Sérologie syphilis	✓						
Sérologie toxoplasmose	✓	si résultat négatif: mensuelle jusqu'au 9 ^e mois et après accouchement					
Recherche Ag HBs				✓			
Glycosurie-albuminurie	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hémogramme				✓			
Examens à proposer systématiquement							
Marqueurs sériques HT21	entre 14 et 18 SA ¹						
Sérologie VIH 1 et 2	✓						
Prélèvement vaginal: recherche streptocoque B							entre 35 et 38 SA ¹
Frottis cervical	si plus de 3 ans						
Examens à proposer selon la symptomatologie ou les antécédents							
Numération-formule sanguine	✓						
ECBU	✓		✓			✓	✓
Sérologie Hépatite C	✓						

1. SA = semaines d'aménorrhée.

2. RAI = recherche d'agglutinines irrégulières.

3. = sauf immunité acquise (certitude par documents écrits).



1 La déclaration de grossesse

Elle doit être effectuée à l'aide du formulaire médical spécifique établi par un médecin ou une sage-femme, dans les quatorze premières semaines de la grossesse. Les feuillets sont à adresser à l'organisme d'assurance-maladie et à la Caisse d'allocations familiales. Elle permet d'avoir accès aux prestations de l'assurance maternité et maladie et à certaines prestations familiales.

2 Les examens médicaux obligatoires

(Voir carnet de santé de maternité pages 4 et 5).

3 L'assurance maternité: les prestations en nature

L'assurance maternité couvre l'ensemble des coûts médicaux, pharmaceutiques, d'analyses et d'examens de laboratoire, d'appareils et d'hospitalisation relatifs ou non à la grossesse, à l'accouchement et à ses suites, pendant une période qui débute quatre mois avant la date présumée de l'accouchement et qui se termine douze jours après celui-ci, dans la limite du tarif de responsabilité de la Sécurité sociale. En dehors de cette période, les examens suivants sont pris en charge en totalité par l'assurance maternité:

- caryotype fœtal et amniocentèse, notamment si l'âge de la femme est égal ou supérieur à 38 ans à la date du prélèvement;
- test de dépistage du virus de l'immunodéficience humaine (VIH);
- dosage de la glycémie;
- séances de préparation à l'accouchement;
- interruption volontaire de grossesse pour un motif thérapeutique;
- séances de rééducation abdominale et périnéo-sphinctérienne.

Les consultations et les examens complémentaires prévus par le code de santé publique sont également pris en charge par l'assurance maternité.

Qui en bénéficie ?

>>> Toute femme

- en tant qu'assurée si vous travaillez;
- ou "ayant droit" d'un assuré;
- ou bénéficiant de la CMU (Couverture Maladie Universelle);
- ou de l'AME (Aide Médicale de l'État);
- ou dans toute autre situation (vous renseigner auprès des services sociaux de votre caisse d'assurance maladie, de votre mairie, ou de votre centre de PMI).



Pour le nouveau-né:

- les frais d'hospitalisation du nouveau-né;
- les soins délivrés en établissement de santé dans les trente jours qui suivent la naissance.

Sont pris en charge également pour le futur père:

- un examen général éventuellement accompagné d'examens de laboratoire complémentaires;
- le dépistage de l'immunodéficience humaine (VIH).

4 L'assurance maternité: les prestations en espèces

Ce sont les indemnités journalières destinées à compenser la perte de revenus résultant de la cessation d'activité du fait de la grossesse et de l'accouchement.

Les indemnités journalières pour les salariés

Pour avoir droit à des indemnités pendant le congé maternité, il faut:

- ① Avoir travaillé au moins 200 heures au cours des trois mois précédant la date de début de grossesse ou de début du repos prénatal, ou avoir cotisé sur un salaire équivalant au moins à 1 015 fois le SMIC horaire au cours des six derniers mois précédant la date de début de grossesse ou de début du congé prénatal.
- ② Justifier de dix mois d'immatriculation à la date présumée de l'accouchement (être immatriculée, c'est disposer d'un numéro d'assuré social et justifier d'une durée d'affiliation au régime dont on relève).

Pour bénéficier du versement des indemnités journalières, il faut cesser tout travail salarié pendant au moins huit semaines, dont six semaines après l'accouchement.

Prestations en espèces pour les non-salariées

Vous êtes femme chef d'entreprise (artisan, commerçant, industriel ou profession libérale) ou professionnelle de santé conventionnée et à jour de vos cotisations: vous bénéficiez en cas de grossesse d'une allocation forfaitaire de repos maternel versée pour moitié à la fin du septième mois de grossesse et pour moitié après l'accouchement. Cette allocation est destinée à compenser partiellement la diminution de vos revenus d'activité. Vous pouvez également bénéficier d'indemnités journalières forfaitaires en cas d'interruption de toute activité.

Conjointes collaboratrices

Vous pouvez bénéficier d'une allocation forfaitaire de repos maternel et, en cas d'interruption de la collaboration ayant donné lieu à remplacement, d'une indemnité destinée à compenser les frais d'embauche du personnel salarié qui vous a remplacée.

Pour toute information, vous adresser à l'organisme conventionné d'assurance-maladie dont vous dépendez ou à votre mutuelle.



1 Obligations vis-à-vis de l'employeur

La salariée enceinte n'a pas obligation de révéler son état de grossesse, que ce soit au moment de l'embauche, même pour un contrat à durée déterminée (CDD), pendant la période d'essai ou pendant l'exécution du contrat de travail. En effet, le Code du travail prévoit uniquement l'obligation d'informer l'employeur avant de partir en congé maternité.

La salariée informe donc son employeur de son état de grossesse au moment où elle le souhaite, par écrit ou verbalement.

2 Protection pendant la maternité

Il est interdit de licencier une femme pendant la grossesse, le congé de maternité et les quatre semaines qui suivent ce congé, sauf en cas de faute grave ou si l'entreprise est dans l'impossibilité de maintenir le contrat de travail pour une cause étrangère à la grossesse (difficultés économiques, par exemple). Même lorsque le licenciement est prononcé pour une de ces deux raisons, il ne peut prendre effet avant la fin du congé.

Pour bénéficier éventuellement de cette protection, vous devez envoyer à votre employeur, en recommandé avec accusé de réception, un certificat médical attestant de votre état de grossesse et précisant la date probable de l'accouchement.

Si votre employeur vous licencie avant d'avoir été avisé de votre état de grossesse, vous devez lui adresser dans les quinze jours, par lettre recommandée avec accusé de réception, un certificat médical attestant de votre état de grossesse. Le licenciement sera de ce fait annulé.

>>> Votre employeur ne peut en aucun cas :

- vous demander de travailler plus de dix heures par jour ;
- vous faire exécuter des tâches pénibles ;
- vous demander de travailler pendant les deux semaines qui précèdent la date probable de votre accouchement et les six semaines qui le suivent.

>>> **Si vous occupez un poste de travail exposé à certains risques** incompatibles avec votre état de grossesse (agents chimiques ou toxiques pour la reproduction, plomb et ses dérivés...), l'employeur est tenu de vous proposer temporairement un autre emploi compte tenu des conclusions du médecin du travail et de ses indications sur votre aptitude à exercer une des tâches existantes. En cas d'impossibilité technique de vous proposer un poste compatible avec votre état, l'employeur suspend provisoirement votre contrat.

Si ces risques ont des répercussions sur votre état ou l'allaitement que vous pratiquez, vous pouvez, le cas échéant, bénéficier dans les mêmes conditions d'une suspension de votre contrat de travail à l'issue de votre congé postnatal, pendant une durée maximale d'un mois.

>>> Si vous occupez un poste de travail de nuit, vous pouvez, à votre demande ou si le médecin juge ce poste incompatible avec votre état de grossesse, être affectée sur un poste de jour jusqu'au début de votre congé prénatal. En cas d'impossibilité de reclassement, l'employeur suspend provisoirement votre contrat de travail.

En revanche, le reclassement sur un poste de jour à l'issue du congé postnatal ne peut intervenir que si le médecin du travail juge le travail de nuit incompatible avec votre état.

Lorsque ce reclassement est impossible, l'employeur suspend le travail pendant une durée maximale d'un mois.

>>> Dans les deux cas, la salariée bénéficie, pendant la période de suspension du contrat de travail, d'une garantie de rémunération composée :

- d'allocations journalières versées par son organisme d'assurance-maladie;
- et d'un complément d'indemnités à la charge de l'employeur.

3 Droit des salariées : congés maternité

Type de grossesse et situation familiale		Durée totale du congé	Période prénatale	Période postnatale
Unique	L'assurée ou le foyer a moins de 2 enfants à charge ou nés viables	16 semaines	6 semaines	10 semaines ¹
	L'assurée ou le foyer a déjà la charge d'au moins 2 enfants nés viables	26 semaines	8 semaines ²	18 semaines
Gémellaire		34 semaines	12 semaines ³	22 semaines
Triple ou plus		46 semaines	24 semaines	22 semaines

Certaines situations peuvent donner lieu à une prolongation de l'arrêt de travail, par exemple, en cas de prématurité.

1. La période postnatale peut être augmentée de trois semaines à condition que la période prénatale puisse être réduite d'autant sur avis favorable du praticien (article 30 de la loi du 5 mars 2007 portant réforme de la protection de l'enfance).

2. La période prénatale peut être augmentée de deux semaines. La période postnatale est réduite d'autant.

3. La période prénatale peut être augmentée de quatre semaines. La période postnatale est réduite d'autant.

4 Les indemnités

Pendant le congé de maternité, la salariée enceinte peut percevoir, en plus des indemnités journalières de la Sécurité sociale, un complément d'indemnités versé par l'employeur, si la convention collective dont elle relève le prévoit.

>>> **Fin du congé de maternité :** À l'issue de son congé de maternité, la salariée retrouve son emploi précédent ou un emploi similaire assorti d'une rémunération au moins équivalente, sauf situations particulières (travail de nuit, exposition à certains risques...). Elle a également le droit à un entretien avec son employeur en vue d'une orientation professionnelle.

5 Pour toute information, vous pouvez vous adresser :

- au Centre national d'information et de documentation des femmes et des familles (CNIDFF); <http://www.infofemmes.com/>
- à la Direction départementale du travail, de l'emploi et de la formation professionnelle (DDTEFP); <http://www.travail.gouv.fr/adresses-utiles/vos-interlocuteurs-regions/services/170.html>
- à la Caisse primaire d'assurance-maladie (CPAM) dont vous dépendez; <http://www.ameli.fr/47/cpam.html>
- aux représentants du personnel;
- à une organisation syndicale;
- au service Info Emploi du ministère de l'Emploi et des Solidarités. <http://www.travail.gouv.fr>



La prestation d'accueil du jeune enfant (PAJE) comprend :

- deux prestations ayant pour objet de faire face aux dépenses liées à la naissance d'un enfant et à son entretien :
 - une prime à la naissance (ou à l'adoption),
 - une allocation de base;
- le complément de libre choix d'activité, pour aider l'un des parents à réduire ou à cesser son activité professionnelle afin de s'occuper de son enfant;
- le complément de libre choix du mode de garde, destiné à compenser le coût occasionné par l'emploi d'une assistante maternelle ou d'une employée de maison pour assurer la garde de l'enfant.

Cette prestation est attribuée sous certaines conditions.

1 Prime à la naissance

>>> **La femme enceinte peut en bénéficier, si elle :**

- a des ressources inférieures à un plafond;
- se soumet au premier examen prénatal médical;
- envoie sa déclaration de grossesse à l'organisme débiteur des prestations familiales dans les quatorze premières semaines.

La prime est versée en une seule fois, lors du septième mois de grossesse.

2 Allocation de base

>>> **La personne peut en bénéficier, si :**

- elle a un enfant de moins de 3 ans;
- elle le soumet aux examens médicaux obligatoires prévus pour les enfants de moins de 6 ans;
- ses ressources ne dépassent pas le plafond donnant droit à la prime à la naissance.

Cette prestation est versée à compter du premier jour du mois de la naissance de l'enfant et jusqu'au dernier jour du mois civil précédant son troisième anniversaire.

L'allocataire peut cumuler plusieurs allocations de base en cas de naissance multiple.

3 Complément de libre choix d'activité

>>> **La personne peut en bénéficier :**

- dès le premier enfant;
- si elle interrompt totalement ou partiellement son activité professionnelle pour s'occuper de son enfant de moins de 3 ans;
- si elle justifie d'au moins huit trimestres de cotisation vieillesse (en continu ou non) validés au titre d'une activité professionnelle :
 - dans les deux ans qui précèdent la naissance de son enfant si elle n'a qu'un enfant,
 - ou dans les quatre ans s'il s'agit d'un deuxième enfant,
 - ou dans les cinq ans si elle a trois enfants ou plus.



Les deux parents peuvent en bénéficier chacun, à taux partiel, dans la limite du montant du taux plein.

Durée du versement:

- un seul enfant à charge: pendant six mois;
- deux enfants à charge ou plus: jusqu'au troisième anniversaire de l'enfant ou jusqu'au sixième, s'il s'agit de triplés ou plus.

Ce complément n'est pas cumulable avec:

- l'indemnisation des congés maternité, paternité et d'adoption;
- l'indemnisation des congés de maladie ou d'accident du travail;
- un avantage de vieillesse ou d'invalidité;
- l'allocation aux adultes handicapés;
- les indemnités servies aux travailleurs sans emploi.

4 Complément libre choix du mode de garde

>>> Un ménage ou une personne seule peut en bénéficier, si:

- elle emploie à domicile une ou plusieurs personnes pour assurer la garde d'au moins un enfant de moins de 6 ans, ou si elle emploie un assistant maternel agréé;
- elle perçoit un minimum de revenus de son activité professionnelle;
- en cas de garde par un assistant maternel, la rémunération qu'elle verse n'excède pas, par enfant et par jour de garde, cinq fois la valeur du SMIC brut horaire.

Ce complément prend en charge:

- 50 % des cotisations et contributions sociales dues pour l'emploi, dans la limite d'un plafond, en cas de garde à domicile;
- 100 % de celles-ci en cas de garde par un assistant maternel agréé;
- une partie de la rémunération du salarié qui assure la garde de l'enfant.

Le complément de libre choix du mode de garde est versé:

- par enfant gardé par une assistante maternelle agréée;
- par famille en cas de garde à domicile (quel que soit le nombre d'enfants gardés).

Le complément de libre choix du mode de garde n'est pas cumulable avec le complément de libre choix d'activité à taux plein.

Pour toute information, vous pouvez vous adresser:

- à la Caisse d'allocations familiales dont vous dépendez;
- à la Mutualité sociale agricole (MSA) de votre département;
- ou à l'organisme chargé du versement des prestations familiales (pour certains régimes spéciaux (SNCF...)).