

Guide des futurs parents n° 2

# TOUT POUR PRÉPARER L'ARRIVÉE DE BÉBÉ .

Préparer l'arrivée de bébé mois par mois



Camille, VOTRE CAISSE   
D'ALLOCATIONS  FAMILIALES.

# Introduction

## Enceinte ? Félicitations !

Pour vous concentrer sur l'essentiel, Camille a regroupé toutes les informations importantes et vous **accompagne pas à pas** pour préparer l'arrivée de bébé.

Ne pensez plus à rien, sauf à vous et votre bout'chou !

Retrouvez nos **5 guides** super complets en scannant le QR code :

- **grand projet** : j'aimerais avoir un bébé
- **préparer l'arrivée de bébé mois par mois** : toutes les démarches et rendez-vous à ne pas louper
- **la valise de maternité** : pour ne rien oublier le jour J dans ma valise, j'y mets les indispensables
- **bébé est là** : quelles sont les démarches à effectuer ?
- **la fratrie s'agrandit** : comment l'annoncer et rassurer les frères et sœurs ?

Téléchargez-les !



**Camille**, c'est la **Caisse d'allocations familiales** de référence en Wallonie. Elle vous accompagne dans votre vie de famille depuis l'arrivée de bébé jusqu'à son entrée dans la vie active.

# Quelles démarches effectuer avant l'accouchement ?

## Les premiers mois

- prenez rendez-vous chez votre médecin ou gynécologue.**

La toute première démarche à faire est de prendre rendez-vous chez votre médecin et gynécologue pour un bilan médical : prise de sang, mise à jour de vos vaccins... Sortez votre agenda, il faudra planifier les différents suivis tout le long de la grossesse, dont les 3 échographies.

- prenez rendez-vous chez votre dentiste.** La grossesse peut parfois entraîner des problèmes dentaires. Un petit contrôle en début de grossesse est donc recommandé.

- demandez votre prime de naissance.**



Camille vous offre 1.340,90 €\* pour accueillir bébé ! Demandez directement votre prime de naissance via notre formulaire en ligne, simple et super rapide. Votre prime vous sera versée au plus tôt deux mois avant l'arrivée de bébé.

\*Barème valable depuis le 1<sup>er</sup> mai 2024.  
Varie avec l'indexation.

**Demandez votre prime**



- consultez [Les Carnets de Camille](#)** et faites le plein de conseils d'experts et de témoignages de parents.
- prévenez votre mutuelle** en lui envoyant votre attestation médicale de grossesse avec la date prévue de votre accouchement.
- si vous êtes salariée, **prévenez votre employeur** au plus tôt en joignant votre certificat médical.
- inscrivez-vous à des cours de préparation à l'accouchement.**



Pour la première naissance, ou si vous avez besoin de déstresser, il est tout doucement temps de trouver une sage-femme ou un.e kiné pour vous préparer à l'accouchement. Il y a bien entendu d'autres méthodes. La liste est longue : sophrologie, aquagym, haptonomie, massage, hypnose, yoga... Choisissez la méthode qui vous correspond, ce sera forcément la bonne.

## Troisième mois

- commencez à chercher une crèche ou un espace d'accueil.** À partir du 3e mois, la recherche d'un lieu d'accueil s'impose déjà : crèche, nounou... Hé oui, les listes d'attente sont souvent longues.
- c'est aussi le moment de votre **première échographie.** Entendre son petit cœur battre pour la première fois, c'est magique. Vous pourrez aussi savoir si c'est une fille ou un garçon. Chuuut, si vous voulez garder la surprise, prévenez votre médecin directement.
- entre la 11e et la 13e semaine, le **test prénatal non invasif** vous permet de dépister la Trisomie 21, par simple prise de sang. Très fiable, après remboursement, il coûte moins de 10 €.

## Quatrième mois

- allaitement ou biberon ?** N'oubliez pas de réfléchir à l'allaitement ou non, et à vous informer auprès de professionnels pour vous aider à prendre la décision qui vous correspond.
- prenez du temps pour vous, et **prenez soin de votre peau** : huile et crème hydratante, on se frotte 2 fois par jour le ventre, les seins... pour éviter les vergetures.



## Cinquième mois

- entre la 18e et 22e semaine, vient le temps de la 2e écho, **l'échographie morphologique**. Attention, l'échographie en 3D n'est pas remboursée si elle n'est pas médicalement nécessaire.
- faire de la **kiné périnatale** avant et après l'accouchement est essentiel. La kiné prénatale est un grand classique pour se préparer à l'accouchement, elle se pratique 1 à 2 fois par semaine à partir du 5e mois de grossesse.
- préparez votre liste de cadeaux de naissance**. Pas obligatoire, mais utile pour ne pas avoir de doublons. Attention, n'inscrivez pas des choses utiles que vous devez avoir avec vous à la maternité, comme le siège auto. Ou assurez-vous de le recevoir bien en avance.



## Sixième mois

- demandez votre **certificat de grossesse à votre médecin ou à votre sage-femme**. Si vous avez déjà demandé votre **prime de naissance**, il vous suffit d'envoyer votre certificat de grossesse qui mentionne la date prévue de l'accouchement. Vous n'avez pas encore demandé votre prime ? Camille vous offre **1.340,90 €**, remplissez vite le formulaire. Vous la recevrez dès le 7e mois de votre grossesse.
- faites le plein de fer** car bébé puise dans vos réserves. Pour cela, veillez à manger varié avec de la viande, des légumes ou fruits, et même du chocolat noir. Pensez aussi à bien boire de l'eau pour éviter les infections urinaires.
- il faut aussi penser à quand prendre votre **congé maternité**, 15 semaines si vous êtes salariée ou sans emploi et 12 si vous êtes indépendante.

## Septième mois

- rendez-vous chez un conseiller de votre mutualité pour calculer votre **congé de maternité** précis en fonction de la date de votre accouchement.
- planifiez **une visite de la maternité** où vous allez accoucher. Vous vous sentirez mieux le jour J dans un lieu déjà connu.
- préparez la chambre de bébé.** Si vous devez repeindre, n'attendez pas le dernier moment, et prenez de la peinture sans solvant. Niveau **sécurité**, on met le paquet : barreau de protection au lit, pas d'édredon ni de coussin dans le lit, une température entre 18 et 20 degrés dans la chambre, barrière devant les escaliers, caches prises partout dans la maison, on oublie les câbles apparents et on protège les coins des meubles.



## Huitième mois

- peu importe votre statut, vous avez droit à une **indemnité de maternité** dès le premier jour de votre congé de maternité. Il suffit de transmettre votre certificat médical avec la date présumée de l'accouchement, et la date à laquelle vous arrêtez vos activités à votre mutuelle.
- jamais 2 sans 3, l'heure de la **3e échographie** a sonné. Waouh, vous verrez, votre bout'chou a bien grandi.
- préparez votre valise pour la maternité**, l'accouchement se profile, et bébé peut arriver en avance. Malheureusement, le sac de Mary Poppins version future maman n'existe pas encore. Pour ne rien oublier, Camille vous a préparé une liste. Scannez le QR code de la page 2 pour le télécharger.
- préparez tous les **documents administratifs nécessaires** : carte d'identité, carte groupe sanguin, assurance hospitalisation, documents pour l'hôpital.

## Neuvième mois

- rédigez votre projet de naissance.** Vous pouvez décider de pas mal de choses en concertation avec le personnel médical : personnes présentes, soins et modalités d'accouchement, gestes médicaux systématiques ou non (épisiotomie, ventouse...), péridurale ou non, don de sang de cordon... Parlez-en et faites confiance aux professionnels de la santé, ce sont les mieux placés pour garantir votre santé et celle de votre bébé.
- préparez à l'avance votre retour à la maison,** lessives, repas, courses... cela vous fera gagner du temps lorsque vous rentrerez de la maternité avec votre mini.
- c'est décidé, vous savez dans quel hôpital vous accouchez ? Demandez la **déclaration d'admission** avant votre séjour en maternité. Vous anticiperez mieux les suppléments de chambre et d'honoraires.
- pour gagner du temps le jour J, il vaut mieux déjà prévoir et **repérer le trajet le plus court** pour l'hôpital.
- le **congé de paternité ou coparentalité** : votre moitié a aussi droit à un congé de naissance, 20 jours (ou 40 demi-jours) à prendre dans les 4 mois après la naissance.

### Pour aller plus loin



Découvrez les conseils d'une sage-femme et d'une kinésithérapeute pour vous préparer sereinement à l'accouchement :

[Les conseils d'une sage-femme →](#)

[Les conseils d'une kinésithérapeute →](#)