

Coordonnées CPAM

Des centres près de chez vous :

Rue Emile Ollivier - La Rode
83000 Toulon

Avenue Lazare Carnot
83070 Toulon

Place Théodore Lefebvre
83408 Hyères

Avenue Picasso
83164 La Valette du Var

Rue Baudelaire - ZUP Berthe
83518 La Seyne-sur-Mer

Rue des Déportés B.P.500
83177 Brignoles

Avenue de Lattre de Tassigny
B.P. 103 - 83604 Fréjus

24 Bd Carnot - B.P. 283
83014 Draguignan

Téléphone : 36 46 (appel non surtaxé)

Web : www.ameli.fr et www.ameli-sante.fr

Coordonnées CAF

Les centres :

Rue Emile Ollivier - La Rode
83000 Toulon

Place de l'Eglise - La Beaucaire
83000 Toulon

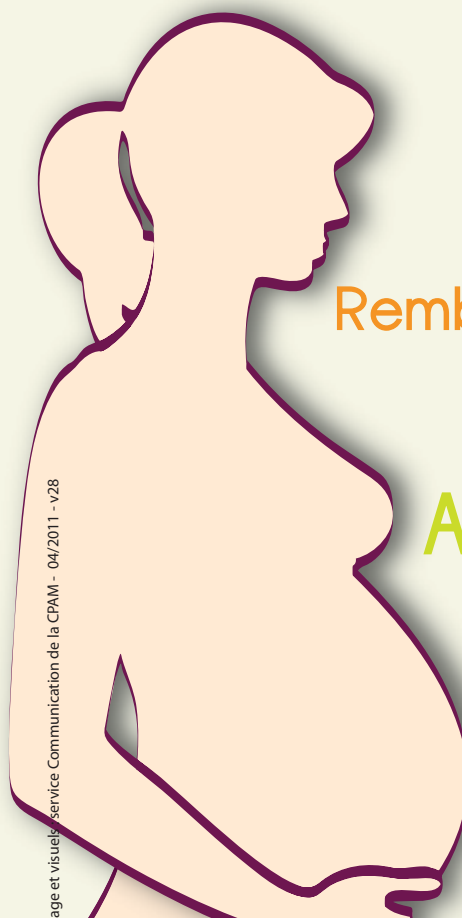
Maison de Quartier - Qt Villeneuve
83600 Fréjus

Téléphone : 0.810.25.83.10 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Web : www.caf.fr

Le site régional de la périnatalité :

www.perinat-france.org



Grossesse Santé

Remboursements

Mode de garde

Allaitement

Bientôt maman

La CPAM du Var, la CAF du Var
et un professionnel de la santé
répondent à vos questions

le mardi 20 septembre 2011
de 14h à 16h

dans les locaux de la Mutualité
Française, à Toulon

Directeurs de la publication : Gilbert GRENTE et Patrick DEROUX - Confection, mise en page et visuels : service Communication de la CPAM - 04/2011 - v28



Plan d'accès



Locaux de la Mutualité Française

Immeuble "Le Jean le Blanc"
26, rue Jean-Philippe Rameau
83000 TOULON

Arrêt de bus "Olivier". Ligne 7, 31, 36A/B.

Pour confirmer votre présence ou pour toute information complémentaire,

Appelez Magali ou Jean-Michel à la CPAM au :

04 94 46 89 14

ou retournez le coupon réponse à l'adresse indiquée ci-dessous :

CPAM du Var
Service Education Santé Prévention Action Sanitaire et Sociale
42, rue Emile Ollivier
83082 TOULON Cedex

Calendrier 2011

des ateliers "Bientôt Maman"

Mardi 18 octobre 2011 de 14h à 16h
CCAS de La Garde
à LA GARDE

D'autres rendez-vous sont à venir...

Pour tout renseignement
concernant le calendrier 2011,
vous pouvez contacter Magali ou Jean-Michel
à la CPAM au 04 94 46 89 14

A LA CAF : METTEZ-VOUS À LA PAJE !

La prestation d'accueil du jeune enfant (PAJE) comprend plusieurs allocations : la prime à la naissance ou à l'adoption, l'allocation de base, un complément de libre choix d'activité, un complément de libre choix de mode de garde.

La prime de naissance

Elle permet de faire face aux premières dépenses liées à l'arrivée de l'enfant.

Le montant de la prime de naissance est de 889,72 €. Elle est versée au cours du 7ème mois de grossesse.

L'allocation de base

Elle aide les familles à assurer les dépenses liées à l'entretien de l'enfant. L'allocation de base est versée par famille. En cas de naissances multiples, il est versé autant d'allocations de base que d'enfants nés du même accouchement. Le montant de l'allocation est de 177,95 € par mois versés de la naissance jusqu'au mois précédant le 3ème anniversaire de l'enfant. Les ressources de l'année N-2 ne doivent pas dépasser un certain plafond.

Le complément de libre choix d'activité

Dès le 1er enfant, le complément de libre choix d'activité peut être attribué aux parents qui cessent leur activité pour élever leur enfant.

Le complément de libre choix du mode de garde

La famille fait garder son ou ses enfants de moins de 3 ans par une assistance maternelle agréée ou par une garde à domicile. Dans ce cas, la Caf prend en charge une partie de la rémunération de la personne salariée et tout ou partie des cotisations sociales.

En savoir plus : www.caf.fr



VOS DEMARCHES

- Déclarez votre médecin traitant
- Mettez à jour votre Carte Vitale à chaque changement de situation

A la naissance, adressez-nous :

- un acte de naissance ou une copie du livret de famille
- le formulaire de demande de rattachement

VOTRE CONGE MATERNITE

Versement d'indemnités journalières :

- si conditions d'ouverture des droits remplies
- si durée totale de l'arrêt d'au moins 8 semaines

Durée variable en fonction du nombre d'enfants à charge et du nombre d'enfants que vous attendez

LE CONGE PATERNITE

Versement d'indemnités journalières :

- si conditions d'ouverture des droits remplies
- si début du congé dans les 4 mois qui suivent la naissance

Durée de 11 jours consécutifs maximum (18 jours en cas de naissances multiples)

LA PRISE EN CHARGE DE VOS SOINS

Sont remboursées à 70% :

- les échographies jusqu'au 5ème mois de grossesse inclus

Sont remboursés à 100% :

- tous les frais de santé à partir du 1er jour de votre sixième mois de grossesse au 12ème jour après l'accouchement
- les 7 visites prénatales
- l'examen médical du futur père
- les échographies à partir du sixième mois de grossesse
- 8 séances de préparation à la naissance
- l'accouchement : honoraires et frais de séjour (dans la limite des tarifs de la sécurité sociale et dans la limite de 12 jours d'hospitalisation)
- 10 séances de rééducation du périnée
- l'examen médical de la mère dans les 8 semaines qui suivent l'accouchement
- la surveillance médicale de l'enfant
- 20 examens obligatoires de l'enfant jusqu'à l'âge de 6 ans

PREVENTION

Prévoyez des moments de repos pour vous détendre et pour dormir.

Le professionnel de santé qui vous suit pourra vous prescrire des **folates** (vitamines B9) très importantes pour le développement du système nerveux de votre bébé.

Vous pouvez prendre normalement 3 ou 4 repas par jour : mangez bien, mangez équilibré.



rendez-vous sur votre compte ameli "espace prévention"

Pratiquez une activité physique douce : marche, aquagym...

Certains médicaments peuvent avoir une influence sur votre grossesse et la santé de votre bébé.

Ne prenez aucun médicament sans l'avis de votre médecin.

Pour votre santé et celle de votre enfant : 0 alcool, 0 tabac.

