

18, av. des Berges de l'Aude
11872 Carcassonne cedex 9
Fax : 04 68 11 61 12
www.aude.caf.fr

Madame,

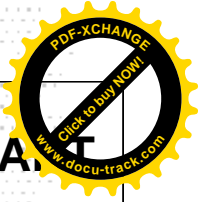
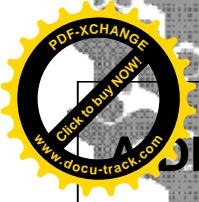
Nous avons enregistré votre déclaration de grossesse.

A l'occasion de cet heureux événement, nous vous adressons le livret :

"Passeport pour un nouveau-né"

Vous trouverez dans ce document des informations et des conseils afin de faciliter vos démarches.

Votre Caisse d'Allocations Familiales



AIDES FINANCIERES POUR LA GARDE DE VOTRE ENFANT

ENFANT NE A COMPTER DU 1er JANVIER 2004

PAJE

(Prestation d'Accueil du Jeune Enfant)

cette nouvelle prestation comprend :

- une prime à la naissance versée au 7ème mois de grossesse.
- une allocation de base mensuelle versée sous condition de ressources, du mois de la naissance de l'enfant jusqu'au mois précédent ses 3 ans.
- des aides spécifiques pour la garde de votre enfant :

- un complément de libre choix d'activité

versé en cas de cessation d'activité professionnelle (du père ou de la mère) ou de travail à temps partiel (du père et/ou de la mère) pour vous occuper d'un enfant de moins de 3 ans. Vous pouvez en bénéficier dès le premier enfant.

. Conditions d'attribution :

Cesser ou réduire son activité professionnelle.

Ne percevoir aucune pension ou indemnité liée à votre précédente activité.

Avoir 8 trimestres d'activité, dans les 2 ans qui précèdent la naissance de l'enfant pour le premier enfant, dans les quatre ans pour le deuxième enfant, ou dans les 5 ans à compter du troisième enfant.

Pour déterminer les périodes d'activité la Caf comptabilise également les périodes de maternité, maladie, formation professionnelle rémunérée, chômage (à partir du 2ème enfant seulement). Pour le premier enfant, seules les périodes de perception d'indemnités journalières sont assimilées à de l'activité professionnelle.

. Durée de versement :

6 mois pour le 1er enfant. jusqu'au mois précédent les 3 ans du plus jeune enfant (à compter du 2ème) ou les 6 ans en cas de triplés et plus.

. Formalités :

Vous devez compléter et adresser votre demande de complément de libre choix d'activité à la Caf.

- un complément de libre choix du mode de garde

peut vous être attribué pour l'emploi d'une assistante maternelle agréée et/ou d'une garde à domicile, pour un enfant âgé de moins de 6 ans.

. Conditions d'attribution :

L'assistante maternelle doit être agréée.

Vous devez exercer une activité professionnelle suffisante.

. Versement :

Ce complément comprend

- une prise en charge partielle de la rémunération de votre salarié qui varie en fonction de l'âge de l'enfant et de vos ressources.

- une prise en charge totale des cotisations sociales pour l'emploi d'une assistante maternelle agréée, et à hauteur de 50 % (dans la limite d'un plafond), pour l'emploi d'une garde à domicile.

. Formalités :

Vous devez compléter* et adresser votre demande de complément de libre choix de mode de garde à la Caf qui se charge de transmettre à l'organisme de recouvrement compétent (centre Pajemploi), les éléments nécessaires à votre immatriculation en qualité d'employeur.

Un carnet de volets sociaux vous sera transmis par ce centre. Vous devrez chaque mois, lors du paiement de votre salarié, compléter et transmettre un volet social au centre de recouvrement Pajemploi*. Le centre Pajemploi effectue le calcul du montant de vos cotisations, en demande le versement à la Caf, vous indique éventuellement le montant qui reste à votre charge (dans le cas d'une garde à domicile), adresse directement à votre salarié une attestation d'emploi qui vaut bulletin de salaire et vous délivre un décompte du salaire et des cotisations.

En cas d'emploi d'une garde à domicile, le solde de cotisations restant à

votre charge fera obligatoirement l'objet d'un prélèvement automatique sur votre compte .

. Si vous avez recours à une association ou une entreprise :

qui propose les services d'une assistante maternelle ou d'une garde à domicile, vous pouvez bénéficier de ce complément sous certaines conditions. Renseignez vous auprès de votre Caf.

. Réduction d'impôts :

Quel que soit le mode de garde choisi, vous bénéficiez d'une réduction d'impôts (pour plus d'informations, adressez vous à votre Centre des Impôts).

ENFANT NE AVANT LE 1er JANVIER 2004

L'APJE

(Allocation Pour Jeune Enfant)

Versée jusqu'aux 3 ans de l'enfant

L'AFEAMA

(l'Aide à la Famille pour l'Emploi d'une Assistante Maternelle Agréée)

Vous confiez votre enfant à une assistante maternelle agréée à son domicile.

L'AGED

(l'Allocation de Garde d'Enfant à Domicile)

Votre enfant est gardé chez vous par une employée de maison.

L'APE

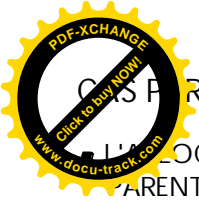
(l'Allocation Parentale d'Education)

Vous cessez ou réduisez votre activité professionnelle pour élever votre enfant.

Ces prestations continuent à être versées aux familles pour les enfants nés avant le 1er Janvier 2004.

Important : si une nouvelle naissance intervient à compter du 1er janvier 2004, les nouvelles aides (PAJE) seront attribuées pour tous les enfants.

* possibilité de compléter ces documents en ligne sur le site internet www.aude.caf.fr



CAS PARTICULIERS

L'ALLOCATION DE PRESENCE PARENTALE

Un congé enfant malade assorti d'une Allocation de Présence Parentale (APP), peut être accordé. Tout salarié ayant à charge au sens des prestations familiales un enfant de moins de 20 ans victime d'une maladie, d'un accident ou d'un handicap grave nécessitant la présence d'une personne à ses côtés, peut travailler à temps partiel, ou cesser son activité en bénéficiant d'un congé de présence parentale. Ce congé à temps partiel ou temps plein a une durée initiale au plus de 4 mois,

renouvelable deux fois : soit 12 mois maximum.

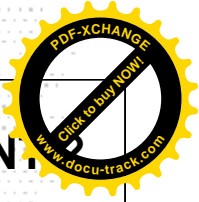
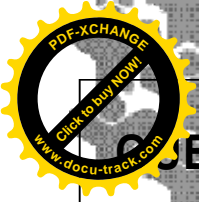
Conditions d'ouverture de droit :

Le droit est ouvert sur présentation d'un certificat médical sous pli cacheté précisant la nécessité d'une présence soutenue ou de soins contraignants de la part des parents. Le certificat médical est transmis pour avis aux services du Contrôle Médical placés auprès des CPAM. Si le droit à la prestation est subordonné à l'avis favorable du Contrôle Médical, il n'en demeure pas moins, vu l'urgence des situations, que la Caf procédera à la mise en paiement sans attendre cet

avis. Par contre, en cas d'avis défavorable le droit sera interrompu dans l'indus. Le droit est ouvert au 1er jour du mois civil au cours duquel est déposée la demande de congé de présence parentale et cesse au 1er jour du mois suivant celui au cours duquel les conditions d'ouverture du droit ne sont plus réunies.

■ ADOPTION

Dans le cas d'adoption d'un enfant, consultez la Caf pour connaître les aides qui peuvent vous être accordées.



MOYENS DE GARDE CHOISIR POUR VOTRE ENFANT

■ L'ACCUEIL PERMANENT

Pour les enfants de moins de 3 ans

1) La crèche collective

- accueille les enfants de moins de 3 ans à la journée et de façon régulière
- contribue à l'éveil de l'enfant, à son autonomie, à sa socialisation
- dispense les soins nécessaires et assure une surveillance médicale (pédiatre attaché à la crèche par vacation)
- dispose de locaux aux normes de sécurité en vigueur et équipés pour l'éveil de l'enfant
- exige des diplômes pour son personnel : auxiliaire de puériculture, éducateur de jeunes enfants; si la structure compte plus de 40 enfants : diplôme d'éducatrice jeune enfant pour la Direction
- a une capacité d'accueil de moins 20 à plus de 60 enfants
- fixe ses horaires d'accueil dans son règlement intérieur
- associe les parents dans son projet éducatif

La Caf verse directement à la structure une prestation de service.(1)

2) La crèche familiale

- accueille les enfants de moins de 3 ans au domicile d'une assistante maternelle agréée employée par une structure qui assure un encadrement technique
- dispose de locaux administratifs et de locaux prévus pour l'accueil de groupes d'enfants au domicile de l'assistante maternelle
- fixe des horaires en accord avec l'assistante maternelle agréée
- regroupe des assistantes maternelles agréées par les services de la Protection Maternelle Infantile pour trois enfants maximum
- a une structure de Direction (puéricultrice et adjoint diplômé si la struc-

ture compte plus de 40 assistantes maternelles), la Directrice assure les recrutements

- assure la surveillance des enfants accueillis par les visites de la directrice
- accueille dans un cadre familial favorisant l'épanouissement de l'enfant mais également offre les bienfaits de la collectivité par des activités d'éveil communes

La Caf verse directement à la structure une prestation de service.(1)

3) La crèche parentale

- le gestionnaire est une association de parents
- la garde des enfants est assurée par du personnel qualifié (Directrice, puéricultrice ou éducatrice jeune enfant) et des parents bénévoles à tour de rôle (2 adultes présents à tour de rôle)
- un projet éducatif est élaboré en commun
- une ambiance familiale et échanges nombreux sont proposés entre parents et personnel
- les locaux conformes aux règlements de sécurité
- les horaires sont définis dans le règlement intérieur
- sa capacité maximale est de 20 enfants
- un pédiatre est rattaché à la structure par vacation

La Caf verse directement à la structure une prestation de service.(1)

FRAIS DE GARDE POUR L'ACCUEIL PERMANENT DANS LES CRECHES

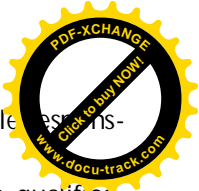
La participation familiale varie en fonction des services et du nombre d'enfants ; elle est souvent mensualisée.

La Caf propose aux gestionnaires un barème basé sur un pourcentage des revenus mensuels :

- crèche collective : 12 % (1 enfant à charge), 10 % (2 enfants à charge), 7,5 % (3 enfants à charge)
- crèche familiale : 10 % (1 enfant à charge), 8,33 % (2 enfants à charge), 6,25 % (3 enfants à charge)

4) L'assistante maternelle agréée

- la famille emploie et rémunère elle-même l'assistante maternelle (contrat de travail, bulletins de salaires, cotisations, congés ...)
- les conditions de travail sont contractuelles et négociées (horaires souples)
- l'assistante maternelle est une personne agréée par le Président du Conseil Général, pour 5 ans, reconductible. L'agrément n'est accordé qu'après satisfaction d'un certain nombre de conditions : examen médical, enquête des services de la PMI, accueil de l'enfant dans le respect des règles d'hygiène et contribution à son éveil et à son épanouissement
- l'agrément est valable pour trois enfants maximum à temps plein
- l'assistante maternelle agréée doit contracter une assurance Responsabilité Civile
- elle doit accepter les formations dispensées par le service de la PMI (Conseil Général)
- l'assistante maternelle agréée est une salariée et bénéficie des avantages du droit du travail ; son salaire minimum



légal de 2,25 fois le SMIC horaire par jour pour la garde d'un enfant (8 à 10 heures par jour, possibilité de fixer un taux horaire pour des gardes partielles)

Les indemnités d'entretien de l'enfant (repas, toilette...) et des frais liés aux charges courantes s'y ajoutent (forfait eau, électricité...)

- la Caf paye les cotisations sociales au centre Pajemploi et verse aux parents une allocation complémentaire (PAJE)

Le Relais Assistantes Maternelles

- il ne s'agit pas d'un mode de garde mais d'un lieu d'informations, de rencontres, d'animations, pour les assistantes maternelles, les parents et les enfants
- sa vocation est d'améliorer l'accueil à domicile et d'informer dans le domaine de la petite enfance
- un local spécifique et des activités sont proposées aux enfants et assistantes maternelles
- un agent qualifié est attaché à la fonction (soit un professionnel de la petite enfance, soit un travailleur social)
- il s'agit d'un service gratuit

La Caf verse à la structure une prestation de service.(1)

5) La garde au domicile familial

- elle privilégie le rythme de l'enfant dans son environnement
- cette solution est confortable pour les parents
- les parents choisissent et rémunèrent l'employé ; ils fixent les conditions de travail dans le respect du code du travail et de la convention collective des personnels des employés de maison

La Caf verse la prestation d'accueil du jeune enfant. (2)

■ L'ACCUEIL TEMPORAIRE

Pour les enfants de moins de 6 ans quelle que soit la situation professionnelle des parents, garde à temps partiel ou occasionnelle :

1) La halte-garderie

- cette formule souple permet de libérer les parents quelques heures
- l'enfant est accueilli dans des locaux conformes aux normes de sécurité, aménagés pour s'occuper des enfants
- elle permet de préparer l'enfant à son entrée à l'école maternelle, de communiquer avec les autres
- les heures d'ouverture sont fixées par chaque établissement
- la Directrice est titulaire d'un diplôme de puéricultrice ou d'éducatrice jeune enfant, le reste du personnel du diplôme d'auxiliaire de puériculture .

La Caf verse directement à la structure une prestation de service ordinaire au regard de l'activité réelle. (1)

2) L'accueil temporaire partiel ou occasionnel

Votre enfant de moins de 6 ans peut être également accueilli occasionnellement par une assistante maternelle agréée ou par une employée à votre domicile. La prestation d'accueil du jeune enfant peut être demandée à la Caf.

■ L'ACCUEIL PERISCOLAIRE

Pour les enfants de 3 à 6 ans :

1) Le Centre de Loisirs sans Hébergement (CLSH)

- fonctionne en dehors du temps scolaire (mercredi) et pendant les vacances scolaires
- offre des activités de loisirs dans le cadre d'un projet éducatif
- dispose de locaux conformes aux normes de sécurité et charte de qualité

- offre des horaires fixés par le conseil municipal

- a un encadrement dont la qualification est variable suivant le nombre d'enfants : BAFA ou BAFD si la structure recense plus de 50 inscrits.

Encadrement : une personne pour 8 enfants (moins de 7 ans) ou 12 enfants (plus de 7 ans), animateurs pour moitié diplômés du BAFA.

- dispose de l'avis de la PMI (pour les CLSH maternels)

La Caf verse directement à la structure une prestation de service. (1)

La Caf aide la famille en fonction des revenus des parents, par le biais de :

- . bons CLSH (pendant les petites vacances scolaires et le mercredi)
- . bons vacances pendant les périodes de vacances scolaires pour des vacances collectives ou individuelles

2) L'accueil périscolaire : CLAE (Centre de Loisirs Associés à l'Ecole)

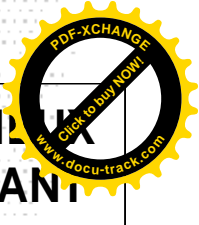
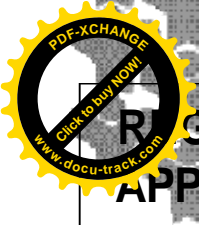
- dans l'école maternelle ou à proximité
- responsabilité de la commune et gestion commune, CCAS, associations...
- avis du service de la Protection Maternelle Infantile pour l'ouverture
- encadrement : un adulte pour dix enfants
- supervision possible par le chef d'établissement
- peut être habilité CLSH

Aide Caf sous forme de prestation de service. (1)

De nouveaux lieux d'accueil peuvent se développer :

- . lieux d'accueil parents - enfants, ludothèque...
- . quelques spécificités existent également en milieu rural : modes itinérants, équipements polyvalents.

(1) Cette aide permet une diminution des tarifs en faveur des familles
 (2) Enfants nés à compter du 1er Janvier 2004



REGARDER LE MONDE AVEC DES YEUX DE BEBE POUR MIEUX APPREHENDER LES DANGERS QUI GUETTENT VOTRE ENFANT

L'accident représente la 1ère cause de mortalité, de handicap et d'hospitalisation chez l'enfant

1^{er} danger : la route

- *en voiture* : un siège auto adapté à l'âge et au poids de votre enfant est obligatoire. Il doit être homologué.

Le marquage d'homologation se présente comme suit :

- . Lettre E (siège homologué)
- . N°1 à 21 (pays d'Europe d'homologation)
- . Universel (utilisable sur tous les véhicules)
- . Non universel (utilisable que sur certains véhicules)
- . Groupe 0 à III (en fonction du poids et de l'âge de l'enfant)

Age	Poids	Siège à utiliser et position dans le véhicule (à titre indicatif)
0 à 9 mois 9 à 15-16 mois	- 10 kg - 13 kg	- lit nacelle avec filet ou bandeau de maintien - porte bébé siège "dos à la route" - ne pas mettre le siège dos à la route coté passager si la voiture est équipée d'un airbag (sac gonflable)
9 mois à 4 ans	9 à 18 kg	- siège auto homologué (siège bacquet à harnais ou siège harnais à réceptacle)
4 ans à 10 ans	+ de 15 kg	- siège rehausseur à l'arrière avec ou sans dossier - harnais ou ceinture 3 sangles

- *à vélo* : installez votre bébé sur un siège-bacquet en plastique moulé avec un harnais de sécurité ; pour une meilleure protection, le port d'un casque est vivement conseillé.

Les enfants de moins de 5 ans sont les plus touchés par les accidents domestiques

2^{ème} danger : l'eau

Que ce soit dans le bain, dans une piscine, à la mer... ne laissez jamais votre enfant sans surveillance, même une seconde !

3^{ème} danger : l'étouffement

Attention aux matelas trop mous, oreillers, couettes, chaînes, cordons, sacs plastiques, petits objets qui peuvent être avalés de travers, meubles dans lesquels les enfants peuvent s'enfermer.

4^{ème} danger : les chutes

Ne suspendez rien au dessus du lit, de la table à langer... l'enfant peut s'y accrocher ou cet objet peut tomber.
Ne laissez jamais votre enfant seul s'il se trouve en hauteur.

5^{ème} danger : la chaleur et l'électricité

Attention aux brûlures (appareils ménagers, barbecue, prises de courant...). Protégez votre enfant des coups de chaleur et des coups de soleil.

6^{ème} danger : les produits dangereux

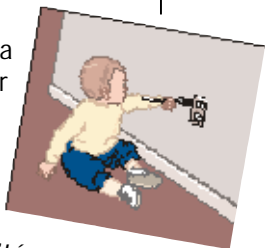
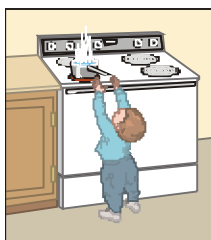
Médicaments, produits d'entretien... doivent être mis hors de portée des enfants. Bannissez également les bombes aérosol aux émanations toxiques et hautement inflammables.

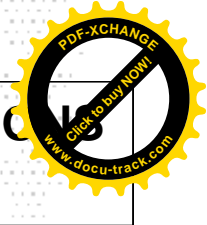
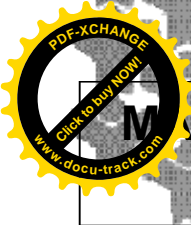
7^{ème} danger : les animaux

Veillez à tenir éloigné votre animal domestique de votre enfant ; évitez tout contact entre votre enfant et la nourriture ou les objets appartenant à votre animal. Attention aux phénomènes allergisants.

8^{ème} danger : les blessures

Eloignez tout objet ou outils dangereux : couverts, outils de jardinage, de bricolage...





MATERNITE : DROITS/DEMARCHES/SANTE/OBLIGATIONS AUPRES DE VOTRE EMPLOYEUR...

■ LE CONTRAT DE TRAVAIL

Formalités

Pour bénéficier des dispositions législatives et réglementaires en vigueur, vous devez envoyer à votre employeur le certificat médical attestant de votre état et précisant la date présumée de l'accouchement (lettre recommandée avec accusé de réception).

La durée du congé de maternité est de :

- 16 semaines (6 avant l'accouchement, 10 après)
- 2 semaines peuvent être prescrites en cas de grossesse pathologique dans la période précédant l'accouchement
- 26 semaines (8 avant l'accouchement, 18 après) à partir du troisième enfant
- dispositions spéciales en cas de naissances multiples ou d'adoption (se renseigner auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

Pendant votre congé de maternité, votre contrat de travail est suspendu ; vous ne pouvez pas être licenciée.

A l'issue du congé de maternité, vous retrouvez votre emploi ou un emploi similaire.

La durée du congé de maternité compte pour le calcul de votre ancienneté.

■ LE CONGE DE NAISSANCE

Le père a droit à trois jours d'absence rémunérés par l'employeur pour la naissance de son enfant.

■ LE CONGE D'ADOPTION

Un congé d'adoption peut être accordé (durée variable en fonction du nombre d'enfant et des modalités de prise du congé).

■ LE CONGE DE PATERNITE

Le congé de paternité donne la possibilité au père de cesser son activité pendant 11 jours consécutifs. Le congé doit être pris dans les 4 mois suivant la naissance de l'enfant. Le délai de préavis du salarié est de un mois. Le congé est indemnisé sous forme d'indemnités journalières calculées selon les modalités identiques à celles retenues pour les indemnités journalières de maternité.

■ L'ASSURANCE MATERNITE-FORMALITES

Déclaration de grossesse dans les 14 premières semaines à :

- la CPAM si vous êtes affiliée
- la Caf dans les autres cas

Examens médicaux obligatoires :

- le premier examen avant le troisième mois de grossesse : il tient lieu de déclaration
- un examen tous les mois, du quatrième mois à l'accouchement

Votre enfant doit également passer 9 examens médicaux la première année, 3 la deuxième année et un tous les 6 mois au cours des quatre années suivantes.

La CPAM vous adressera un courrier à réception de la déclaration de grossesse sur vos droits à l'assurance maternité et un courrier à la déclaration de la naissance précisant les dates des examens médicaux obligatoires de l'enfant, et vous invitant à mettre à jour votre carte vitale.

■ REMBOURSEMENTS DES FRAIS

La prise en charge est de 100 % pour :

- les examens obligatoires
- les soins nécessaires à partir du quatrième mois de grossesse
- les séances de préparation à l'accouchement dans la limite de 8 séances
- le dépistage du VIH (Sida)
- tous les soins à partir du 1er jour du 6ème mois de grossesse (sauf médicaments à 35 %)
- les examens pour le futur père (examen général et dépistage VIH)
- l'hospitalisation du nourrisson pendant un mois si nécessaire

Dans un hôpital, aucune avance de frais n'est demandée. Dans une clinique, renseignez-vous sur certaines prestations : chambre seule, dépassement d'honoraires conventionnés.

■ INDEMNITES JOURNALIERES DE REPOS

pour les salariés :

- vous devez justifier de 10 mois d'immatriculation à la date de l'accouchement ou de l'arrivée de l'enfant
- vous devez cesser votre activité professionnelle
- un complément peut être prévu par la convention collective dont vous dépendez

Les indemnités sont calculées sur la base des trois derniers mois de salaires bruts précédant l'arrêt de travail (limite du plafond Sécurité Sociale).

pour les non salariés :

- les femmes assurées à un autre titre que "salarié" peuvent prétendre à une allocation forfaitaire de repos maternel
- les conjointes collaboratrices ont droit à une allocation forfaitaire de repos maternel, et sous certaines conditions à des indemnités journalières forfaitaires en cas d'interruption d'activité.

Pour tous renseignements complémentaires, contactez votre CPAM ou MSA.

■ LE CARNET DE SANTE DE L'ENFANT

Remis par les services de l'Etat Civil, lors de la déclaration de naissance de l'enfant. Document médical, il doit être soigneusement complété et présenté lors de chaque examen médical concernant votre enfant.

Document personnel et confidentiel, il sera utile à votre enfant toute sa vie.

■ LE CONGE PARENTAL D'EDUCATION OU TRAVAIL A TEMPS PARTIEL

Vous pouvez suspendre votre activité professionnelle (contrat non rompu) pour bénéficier d'un congé parental d'éducation, si vous avez un an d'ancienneté ; ou vous pouvez travailler à temps partiel (ou les deux conjugués) réduction d'1/5^e au minimum du temps de travail applicable dans votre entreprise (ne peut être inférieur à 16 h hebdomadaire). Le père, la mère ou les deux peuvent obtenir ce congé parental d'éducation.

Quelle que soit la taille de votre entreprise, l'employeur ne peut refuser sans s'exposer au paiement de dommages et intérêts.

La durée du congé est limitée aux 3 ans de votre enfant.

La durée initiale est d'un an au plus, renouvelable deux fois.

Plusieurs congés parentaux peuvent se cumuler.



FAMILIALES

Vous devez envoyer une lettre recommandée avec accusé de réception à votre employeur un mois avant la fin de votre congé maternité ; dans les autres cas, deux mois à l'avance ; précisant le point de départ et la durée de votre congé parental ou de réduction d'activité.

A votre retour, vous retrouverez votre poste de travail ou un équivalent. Votre ancienneté dans l'entreprise vaut pour la moitié de la période passée en congé parental.

IMPORTANT

- Si vous souhaitez démissionner, l'employeur peut exiger le respect d'un préavis.

- En congé parental, vous ne devez exercer aucune activité professionnelle exceptée celle d'assistante maternelle agréée.

- Pendant votre congé parental d'éducation, votre employeur ne vous versera aucune participation financière. En activité à temps partiel votre salaire est réduit en proportion du temps de travail

Vous pouvez éventuellement avoir droit à la PAJE (complément libre choix du mode de garde) versée par la Caf (Cf. fiche).

■ VOTRE ENFANT EST MALADE

Vous bénéficiez de 3 jours / an de congé sans solde en cas de maladie d'accident de votre enfant de moins de 16 ans, de 5 jours pour un enfant de moins d'un an ou de 5 jours si vous avez la charge de 3 enfants de moins de 16 ans.

Des dispositions plus avantageuses peuvent exister selon votre branche d'activité : consultez la convention collective dont vous dépendez.

Tout salarié peut travailler à temps partiel ou cesser son activité dans le cas de maladie, d'accident ou handicap grave d'un enfant âgé de moins de 20 ans. Congé d'une durée de 4 mois renouvelable 2 fois. Vous pouvez bénéficier de l'allocation de présence parentale (Cf.fiche)

Adresses :

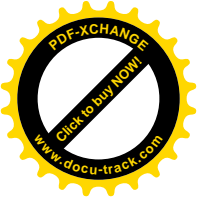
MUTUALITE SOCIALE AGRICOLE (MSA)
6, rue du Palais
11011 CARCASSONNE CEDEX 9

COMMISSION REGIONALE DE LA NAISSANCE
www.périnat-lr.org

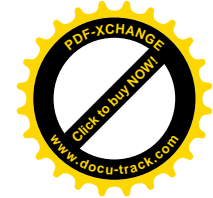
CENTRE PAJEMPLOI
www.pajemploi.urssaf.fr

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)
2, Allée de Bezons
11017 CARCASSONNE CEDEX 9

DIRECTION DEPARTEMENTALE DU TRAVAIL DE L'EMPLOI
ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE
Z.I. La Bouriette
rue Jean Méliès
11000 CARCASSONNE



LISTE DES RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES DANS L'AUDE AU 31 DECEMBRE 2004



Relais Assistantes Maternelles de Badens
Le Moulin - 11800 BADENS
Tél. 04.68.78.60.12

Relais Assistantes Maternelles de Carcassonne Est
25bis, avenue Général Leclerc - 11000 CARCASSONNE
Tél. 04.68.25.06.85

Relais Assistantes Maternelles de Carcassonne Ouest
Quartier de grazailles
4, allée de Wagram - 11000 CARCASSONNE
Tél. 04.68.47.32.45

Relais Assistantes Maternelles de Lavalette
rue des Jardins - 11290 LAVALETTE
Tél. 04.68.26.34.42

Relais Assistantes Maternelles de Lézignan
rue Peyrusse - 11200 LEZIGNAN
Tél. 04.68.46.57.59

Relais Assistantes Maternelles de Limoux
38, impasse Jean Jaurès - 11300 LIMOUX
Tél. 04.68.74.70.87

Relais Assistantes Maternelles de Narbonne
8 A, rue Kléber - 11100 NARBONNE
Tél. 04.68.42.43.08

Relais Assistantes Maternelles de Trèbes
O.M.S.L.
1, rue Pierre Curie - 11800 TREBES
Tél. 04.68.78.80.60

Relais Assistantes Maternelles Saint Nazaire
Rue des écoles - 11120 St Nazaire
Tél. 04.68.46.57.59

CRECHES ET HALTES-GARDERIES DU DEPARTEMENT

Crèche parentale " les Loupiots "
4, Rue de la Mairie
11190 ANTUGNAC

Crèche Halte-Garderie " Petipodiens "
3, Rue des Ecoles
11420 BELPECH

Crèche Halte-Garderie " Les Pétassous "
Avenue de la Mairie
11200 BOUTENAC

Crèche Halte-Garderie Fabre d'Eglantine
Rue Jean Baptiste Perrin
11000 CARCASSONNE

Crèche Jean Jaurès
3, Rue Lorraine
11000 CARCASSONNE

Crèche Familiale
2, rue d'Alexandrie
11000 CARCASSONNE

Crèche Halte-Garderie le Viguier
Rue Raymond Radiguet
11000 CARCASSONNE

Crèche la Roseraie
1, Rue Racine
11000 CARCASSONNE

Crèche Halte-Garderie " Les Petits Lutins "
38, Avenue du 8 Mai 1945
11400 CASTELNAUDARY

Crèche Halte-Garderie Vanille et Chocolat
Rue de l'hôpital
11230 CHALABRE

Crèche Municipale Lou Nidasou
Avenue Frédéric Mistral
11110 COURSAN

Crèche Halte-Garderie
La Passerelle
11390 CUXAC CABARDES

Crèche Halte-Garderie
Rue Victor Hugo
11260 ESPERAZA

Garderie Municipale
1, Chemin Pauvres
11700 CAPENDU

Crèche Halte-Garderie " les petits loups "
11340 ESPEZEL

Crèche Halte Garderie
Rue des Ecoles
11200 FERRALS LES CORBIERES

Crèche Halte-Garderie le Petit Prince
2, Rue des Vignes
11800 FLOURE

Halte-Garderie mini-crèche
Avenue Promenade
11120 GINESTAS

Crèche
Avenue Joseph Camp
11430 GRIUSSAN

Crèche Halte-Garderie " La Passerelle "
6, Rue Pélanque
11250 LADERN SUR LAUQUET

Halte-Garderie Agate
7, Rue Arago
11200 LEZIGNAN

Crèche
5, Rue Louis Braille
11300 LIMOUX

Crèche Halte-Garderie municipale
Rue Moulins
11290 MONTREAL

Halte-Garderie " Le petit poucet "
1, Avenue Montesquieu
11100 NARBONNE

Crèche " Pitchoun Eveil "
Avenue Montesquieu
11100 NARBONNE

Halte-Garderie " la halte aux pitchouns "
10, Rue Kleber
11100 NARBONNE

Crèche " Pitchoun Accueil "
Rue Parerie
11100 NARBONNE

Crèche " Jardin des Pitchouns "
Rue Verdoube
11100 NARBONNE

Crèche " Le Pitchounet "
7, Rue Capitole
11100 NARBONNE

Crèche familiale
21 Bis, Cours Mirabeau
11100 NARBONNE

Halte-Garderie
Avenue des Platanes
11200 ORNAISONS

Halte-Garderie
Résidence Mykonos - Rue Mayral
11370 PORT LEUCATE

Crèche Halte-Garderie " Les Pitchouns "
Rue du 4 Septembre
11500 QUILLAN

Jardin d'Enfants les P'tits Clous
2, Impasse des Ecoles
11540 ROQUEFORT DES CORBIERES

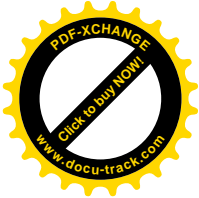
Halte-Garderie
Villa Céline - 27, Avenue de Narbonne
11220 St LAURENT DE LA CABRERISSE

Crèche Halte-Garderie " Les pitchouns "
1, Rue des Ecoles
11410 SALLES SUR L'HERS

Halte-Garderie ATAPE
11220 TALAIRAN

Crèche Halte-Garderie " Espace Câlins "
Immeuble SEMICA - Place du Piô
11800 TREBES

Crèche Halte-Garderie " Les Titounets "
Avenue Général de Gaulle
11170 VILLESEQUELANDE



Nos Conseillères en Economie Sociale et Familiale

PAYS CARCASSONNAIS

CARCASSONNE

Mme Nelly FOUASSIER
Pôle Caf - 18, av. des Berges de l'Aude
Tél : 04.68.11.61.64

Mme Marie-Josée CALVETTO
Espace Social Familles "La Gravette"
8, Rue Alexandre Guiraud - Tél : 04.68.25.58.26

Mme Geneviève CAVAILLON
Espace Social Familles "Grazailles"
1, Rue Moulin de la Seigne - Tél : 04.68.47.09.02

PAYS DE LA NARBONNAISE

NARBONNE

Mme Marie-Paule FABRE
Espace Social Familles "St-Jean St-Pierre"
29, Rue du Pech Montaut - Tél : 04.68.42.05.52

Mme Muriel CENEDA
Mme Josiane LOUBET
Pôle Caf "Razimbaud"
12, Av de Provence - Tél : 04.68.65.37.65

Mme Sylvie MALAVAL
Espace Social Familles "Centre Ville"
21 Bis, Cours Mirabeau - Tél : 04.68.65.07.84

PORT-LA-NOUVELLE

Mme Muriel CENEDA
Salle Jeanne Lanero
Pôle Caf
Rue de l'Industrie
Mercredi de 14 h à 17 h
1er et 3ème Mercredi matin de 9 h à 12 h
Tél : 04.68.40.30.23

PAYS HAUTE VALLEE

LIMOUX

Mme Valérie SUIRE
Pôle Caf
38, Rue Jean-Jaurès
Tél : 04.68.31.03.09

ESPERAZA

Mme Marie-Laure DURAND
Pôle Caf
Hôtel de Ville
3ème Jeudi 14 h à 17 h

COUIZA

Mme Marie-Laure DURAND
Pôle Caf
Hôtel de Ville
1er Jeudi 14 h à 17 h

QUILLAN

Mme Marie-Laure DURAND
Pôle Caf
Maison EPI - 1, Bd J. Bourrel
Tél : 04.68.20.06.62

CHALABRE

Mme Valérie SUIRE
Pôle Caf
SIVOM
2ème Jeudi 14 h à 17 h

PAYS CORBIERES-MINERVOIS

LEZIGNAN

Mme Véronique BEZIAT
Pôle Caf
1, rue Peyrusse
Tél : 04.68.27.09.45

PAYS LAURAGAIS

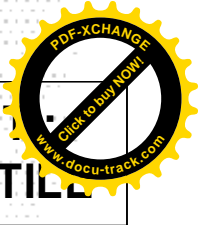
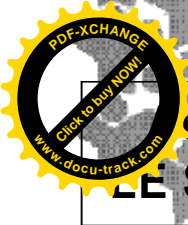
CASTELNAUDARY

Mme Véronique COUDERC
Pôle Caf
39, Bd Lapasset
Tél : 04.68.23.47.61

Nos autres points d'accueil social :

- Carcassonne : Lieux Ressources - 11, rue des trois Couronnes (1er et 3ème Vendredi de 9h à 12h)
- Trèbes : CCAS - route de Rustiques (sur rendez-vous Tél. 04.68.25.58.26)

- Pour tout renseignement contactez notre Conseillère ESF proche de votre domicile -



LE SERVICE DE LA SANTE DE LA MERE ET DE L'ENFANT LE SERVICE DE LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

Service de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

- Conseil Général -
Plateau de Grazaillies
11855 CARCASSONNE CEDEX 9
Tél. : 04 68 11 66 57

Service du Conseil Général (Direction Départementale de la Solidarité), le service de P.M.I. propose des actions de prévention en direction des femmes enceintes et des jeunes enfants.

Il a pour mission de favoriser le bon déroulement de la grossesse et le développement harmonieux de l'enfant.

Il est destinataire des avis de grossesses, des avis de naissances et des certificats de santé du jeune enfant (8ème jour, 9ème mois, 24ème mois).

Ce service propose :

■ *pendant la grossesse :*

- des consultations médicales de suivi de grossesse,

- des visites à domicile de sages-femmes pour les femmes enceintes qui ont besoin d'une attention particulière, ou qui le demandent.

■ *après la naissance :*

- des consultations de suivi médical préventif des enfants de moins de 6 ans (22 lieux de consultation) : suivi du développement physique et mental, vaccinations, conseils et orientations éventuelles.

- des visites à domiciles de puéricultrices,

- des bilans de santé en école maternelle (dépistage visuel, auditif, bilan médical complet en présence des parents).

Les professionnels de P.M.I. (médecins, sages-femmes, puéricultrices, psychologues, infirmières assistantes sociales) appartiennent aux équipes des 9 centres médico-sociaux (C.M.S.) répartis dans le département.

Le service de P.M.I. participe aussi à des actions collectives de soutien à la fonction parentale en lien avec la Caisse d'Allocations Familiales.

Vous pouvez vous adresser au C.M.S. de votre secteur pour plus de renseignements :

Circonscription de Carcassonne-Centre
13, rue du Palais
11000 CARCASSONNE
Tél. 04 68 71 01 00

Circonscription de Carcassonne-Ouest
21, Avenue Pierre Curie
11000 CARCASSONNE
Tél. 04 68 71 11 30

Circonscription de Carcassonne-Est
Rue Josquin des Prés
11000 CARCASSONNE
Tél. 04 68 25 58 17

Circonscription de Narbonne-Littoral
Rue de la Major
11100 NARBONNE
Tél. 04 68 90 66 43

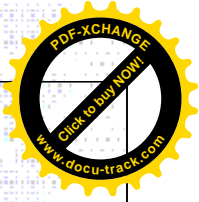
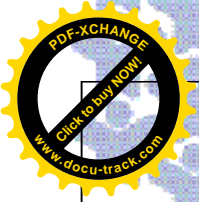
Circonscription de Narbonne-Ouest
13, rue de la Mosaïque
11100 NARBONNE
Tél. 04 68 32 48 49

Circonscription de Coursan
Chemin des Mailheuls
11110 COURSAN
Tél. 04 68 33 21 10

Circonscription de Castelnaudary
Allée du Cassieu - BP N° 91403
11494 CASTELNAUDARY CEDEX
Tél. 04 68 23 55 82

Circonscription de Lézignan-Corbières
Place des Vosges
11200 LEZIGNAN CORBIERES
Tél. 04 68 27 22 60

Circonscription de Limoux-Quillan
Avenue de la Gare
11300 LIMOUX
Tél. 04 68 31 04 47



INFORMATIONS DE LA COMMISSION REGIONALE DE LA NAISSANCE LANGUEDOC ROUSSILLON

A PROPOS DE LA GROSSESSE

Hormis le retard de règles (ou aménorrhée) certains signes (nausées, aigreurs d'estomac, ballonnements, hyper salivation, troubles de l'odorat, gonflement de la poitrine....) peuvent vous faire penser à un début de grossesse et ne doivent pas vous inquiéter. Une perte de poids de 1 ou 2 kg au début de votre grossesse est un phénomène courant.

La Date de vos Dernières Règles (DDR) détermine la date du Début de la Grossesse (DG). La DDR permet de calculer le temps de la grossesse en Semaines d'Aménorrhée (SA) ainsi que la date présumée d'accouchement (DPA). En cas de cycles irréguliers, la 1ère échographie réalisée avant 13 SA (fin du deuxième mois) permet de dater plus précisément votre grossesse. Le gynécologue-obstétricien, le médecin généraliste et la sage-femme sont

habilités à suivre votre grossesse. Si celle-ci présente des risques pour vous ou votre bébé, ils vous proposeront un suivi approprié et vous orienteront vers l'établissement adapté.

Visites et examens obligatoires
Ils sont pris en charge par la Sécurité Sociale. La réalisation d'examens ou d'échographies supplémentaires sur prescription médicale, doit faire l'objet d'une entente préalable auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie.

<p>Tous les mois, une visite médicale incluant un bilan urinaire, permettra d'accompagner votre grossesse et d'aborder les questions que vous vous posez. Certains bilans plus spécifiques sont détaillés ci-dessous.</p>		
<p>1er trimestre (jusqu'à 15 SA) 1er bilan prénatal avec prélèvement sanguin pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - déterminer votre groupe sanguin et votre rhésus. Si votre rhésus sanguin est négatif, une prise de sang mensuelle, sera effectuée jusqu'à la fin de la grossesse - dépister notamment la rubéole, la toxoplasmose, la syphilis et, avec votre accord, l'hépatite C et le virus du SIDA. Si vous n'avez jamais eu la rubéole, ou la toxoplasmose un suivi approprié vous sera proposé <p>Ces dépistages sont indispensables à la mise en place de mesures et de traitements préventifs au cours de votre grossesse et lors de votre accouchement</p>	<p>2ème trimestre (jusqu'à 28 SA) Au cours du 4ème mois sont proposés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un entretien avec une sage- femme (préparation à la naissance - allaitement) - des examens pour dépister les facteurs de risques de la trisomie 21 et des malformations du tube neural <p>Au cours du 5ème mois est conseillé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un « test au sucre » pour le dépistage du diabète de la grossesse (diabète gestationnel) <p>Au cours du 6ème mois il faut rechercher :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une éventuelle anémie et (le virus) de l'hépatite B 	<p>3ème trimestre (jusqu'à 41- 42 SA) Au cours du 8ème mois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vérification de votre groupe rhésus - consultation d'anesthésie. Elle est obligatoire pour vous informer sur l'anesthésie péridurale et pour vérifier l'existence ou non de contre-indications <p>Au début du 9ème mois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un bilan préopératoire est prescrit par l'anesthésiste <p>Au cours du 9ème mois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un prélèvement vaginal pour rechercher certains germes fréquents et inoffensifs pour vous, mais pouvant présenter un risque pour votre bébé au moment de l'accouchement. Des traitements destinés à limiter au maximum ce risque pourront ainsi être mis en place
<p>3 échographies</p>		
<p>1ère échographie à la fin du deuxième mois (entre 11 et 13 SA) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - confirmation de l'âge de la grossesse - diagnostic de certaines malformations précoces - dépistage des facteurs de risque de la trisomie 21 	<p>2ème échographie au cours du cinquième mois (entre 21 et 24 SA) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - visualisation des différents organes et contrôle de la croissance du bébé - contrôle de la croissance fœtale, du placenta et du liquide amniotique 	<p>3ème échographie à la fin du septième mois (entre 31 et 33 SA) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - vérification de la croissance du bébé - visualisation du placenta

Il est impératif de consulter un médecin ou une sage-femme :

- Si vous êtes inquiète
- Si vous saignez
- Si vous perdez du liquide
- Si vous avez des douleurs abdominales ou pelviennes
- Si vous avez de la température
- Si vous sentez que votre bébé bouge moins



PRENEZ SOIN DE VOUS PENDANT VOTRE GROSSESSE :

Prenez soin de vous

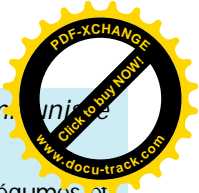
- la santé de vos dents, c'est important : en début de grossesse, prenez rendez-vous avec votre dentiste pour prévenir les risques d'apparition de caries et de gingivites
- soignez votre peau qui est plus fragile, plus sèche et plus sensible aux rayons du soleil (masque de grossesse...) ; pensez à l'hydrater régulièrement et à vous protéger du soleil. Une ligne brune abdominale peut se dessiner. Si votre prise de poids est brutale des vergetures peuvent apparaître
- pensez confort : préférez des vêtements amples et évitez de porter des talons trop hauts
- évitez de porter du poids... mais n'oubliez pas de pratiquer une activité physique raisonnable comme la marche ou la natation. Les sports violents (ski, planche à voile, équitation, patin à glace...) sont déconseillés
- ménagez-vous et renseignez-vous pour vous faire aider auprès de votre Caf

Evitez

- l'automédication
- les voyages dans des pays à risque de maladies infectieuses (paludisme, diarrhée infectieuse, hépatite...)
- les voyages en avion après le 7ème mois de la grossesse (normalement refusés par les compagnies aériennes)
- les longs trajets en voiture

Surveillez votre alimentation

- buvez régulièrement tout au long de la journée (1,5 à 2 litres d'eau par jour en moyenne)
- diminuez votre consommation de thé ou de café
- ne mangez pas pour deux, ne sautez pas de repas
- consommez de préférence de la viande grillée et bien cuite, du poisson, des laitages, des légumes et des fruits bien lavés à l'eau citronnée ou vinaigrée (au moins 5 par jour)
- privilégiez les sucres lents (pain, pâtes, riz, pommes de terre)
- évitez les sucres rapides (pâtisseries, chocolat, confiture), et les fromages au lait cru et à pâte molle



Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose :

- lavez soigneusement les légumes et les fruits et mangez de la viande bien cuite ou ayant été congelée
- évitez charcuterie et viande sèche
- évitez le contact avec la terre
- nettoyez les litières avec des gants si vous avez un chat ou un animal de compagnie et lavez-vous soigneusement les mains

Conduites à risque

Supprimez totalement l'alcool, le tabac sous toutes leurs formes

Si vous êtes dépendante d'une conduite addictive (cannabis, cocaïne, héroïne, ecstasy, alcool, tranquillisants) prenez rapidement contact avec les centres d'accueil de toxico-dépendance et parlez-en avec les professionnels qui vous suivent.

Si vous avez besoin de conseil, si vous vous sentez désemparée face à vos nouvelles missions de parents, les professionnels de santé, les services de Protection Maternelle et Infantile (Conseil Général) et les services de la Caf sont à la disposition des femmes enceintes et des familles, pour aider et conseiller.

LA NAISSANCE

Renseignez-vous dès le début de votre grossesse pour la préparation à la naissance.

Différentes méthodes (classique, aquatique, par sophrologie, haptonomie, yoga...) vous seront proposées.

Au cours de cette préparation (8 séances prises en charge par la Sécurité Sociale) seront abordés les modifications du corps, le déroulement de la grossesse, de l'accouchement, le mode d'alimentation du bébé, les soins au nouveau-né, le post partum, la rééducation, les contraceptions possibles et le retour à domicile.

Envisagez dès le début de la grossesse la possibilité d'allaiter votre bébé : parlez-en avec la personne qui vous suit.

Après l'accouchement, prévoyez :

- la consultation postnatale six semaines après l'accouchement. Elle vous permettra d'envisager :
 - . un moyen de contraception
 - . la rééducation du plancher périnéal par une sage femme ou un(e) kinésithérapeute spécialisé(e). Elle est prise en charge par la sécurité sociale
- le suivi médical mensuel de votre enfant (pédiatre, médecin généraliste ou services de Protection Maternelle et Infantile)

Pensez :

- à préparer le dossier nécessaire à l'admission en maternité
- à prendre ce dossier si vous vous déplacez

Pour plus d'informations : www.perinat-lr.org
site officiel de la Périnatalité en Languedoc Roussillon