

## Vos droits professionnels après la naissance

**En s'adaptant au rythme de votre bébé, votre organisation personnelle et professionnelle s'en trouve bouleversée. Comment appréhender la reprise du travail après un congé maternité.**

### Le congé de maternité

La durée de votre congé de maternité dépend de votre situation.

#### 16 semaines pour le premier enfant

Que vous soyez salariée en contrat à durée déterminée (CDD) ou indéterminée (CDI), dans la fonction publique ou dans une entreprise privée vous y avez droit.

Sa durée est de 16 semaines au total : 6 semaines avant la date prévue de l'accouchement et 10 semaines après.

#### 26 semaines à partir du 3e enfant

Le congé de maternité est de 26 semaines au total : 8 semaines avant la naissance et 18 semaines après.

#### 34 ou 46 semaines pour une naissance multiple

34 semaines (12 + 22) pour des jumeaux et 46 semaines (24 + 22) pour des triplés ou plus. Si la période légale de congé doit être prolongée, notamment en raison de couches pathologiques, l'arrêt de travail est indemnisé aux taux applicables à la maladie.

#### Reporter une partie du congé prénatal sur le congé postnatal

Pour offrir plus de liberté aux femmes dont la grossesse se déroule bien et leur permettre de passer davantage de temps avec leur bébé, les modalités du congé maternité ont été assouplies : vous pouvez demander à reporter une partie de votre congé prénatal (les 3 premières semaines maximum) sur votre congé postnatal.

Ce report peut se faire avec l'accord de votre médecin ou votre sage-femme :

- soit en une seule fois pour une durée maximale de 3 semaines ;
- soit sous la forme d'un report d'une durée fixée par votre médecin et renouvelable (une ou plusieurs fois) dans la limite de 3 semaines.
- 

#### Si la période légale de congé doit être prolongée

Notamment en raison de suites de couches pathologiques, l'arrêt de travail est indemnisé aux taux applicables à la maladie.

### Les indemnités journalières

#### Si vous travaillez

Votre assurance maladie vous verse des indemnités pendant la durée de votre congé de maternité. Vous les recevrez tous les 14 jours jusqu'à votre accouchement. N'oubliez pas d'envoyer à votre caisse le certificat d'accouchement pour obtenir le versement des sommes correspondant au congé postnatal. Pour le paiement de la dernière quatorzaine, vous devrez adresser à votre centre d'assurance maladie une attestation de reprise de travail, réf. S 3201, complétée par votre employeur ou une déclaration sur l'honneur attestant que vous n'avez pas repris le travail.

Pour les professions non salariées, renseignez-vous sur vos droits auprès de votre caisse d'assurance maladie. En cas de cessation d'activité, les droits aux indemnités journalières sont maintenus pendant 12 mois.

#### Si vous êtes au chômage

Si vous bénéficiez ou si vous avez bénéficié, au cours des 12 derniers mois, d'une allocation de Pôle Emploi, votre activité salariée avant la période de chômage sert de base au calcul de votre indemnité journalière.

## Le congé de paternité

Si vous exercez une activité professionnelle, que vous soyez marié ou non, vous pouvez demander un congé de paternité.

### Combien de temps ?

Le congé de paternité peut durer jusqu'à 11 jours consécutifs (y compris samedi et dimanche) pour la naissance ou l'adoption d'un enfant et jusqu'à 18 jours pour des naissances multiples.

### Quand ?

Il doit être pris dans un délai de 4 mois après une naissance. Ce congé n'est pas fractionnable. Il peut être posé immédiatement après les 3 jours ouvrés qui vous sont accordés au titre du congé de naissance ; il peut également être pris après des congés annuels ou des jours de réduction du temps de travail.

### Comment faire pour obtenir une indemnisation ?

Pour bénéficier de l'indemnisation, vous devez en faire la demande auprès de votre employeur, par lettre recommandée avec accusé de réception, un mois au moins avant votre premier jour d'absence. Votre employeur est tenu d'accepter votre demande et d'établir une attestation de salaire que vous devrez transmettre à votre Caisse primaire d'assurance maladie au moment de la reprise de travail, accompagnée d'un extrait d'acte de naissance de l'enfant, d'une copie de votre livret de famille mis à jour ou de l'acte de reconnaissance de l'enfant. En cas de cessation d'activité, les droits au congé de paternité sont maintenus pendant douze mois.

## La reprise du travail après un congé de maternité

### Vous retrouvez votre poste

Au retour de votre congé de maternité, vous devez retrouver votre poste ou un emploi similaire. Vous ne pouvez pas être licenciée pendant les 4 semaines qui suivent la fin du congé de maternité.

### Vous souhaitez passer à mi-temps ou temps partiel

Pour pouvoir bénéficier d'un temps partiel, vous devez justifier d'au moins un an d'ancienneté dans l'entreprise au moment de la naissance de l'enfant (sauf convention collective ou accords plus favorables). Votre employeur ne peut vous refuser la demande, en revanche il peut décider de l'organisation de la planification.

### Vous souhaitez ne pas reprendre votre activité

Dans ce cas, vous devez adresser à votre employeur un courrier recommandé avec accusé de réception 15 jours avant l'expiration de votre congé (sans quoi, vous seriez contrainte d'effectuer un préavis). Vous restez prioritaire pour reprendre votre emploi pendant les 12 mois qui suivent votre démission, à condition qu'il existe un poste correspondant à vos qualifications.

## Le Congé parental d'éducation

C'est un congé sans solde qui permet d'élever son enfant pendant trois ans et peut être pris par le père, la mère ou les deux ensembles. Ce congé suspend mais ne rompt pas votre contrat de travail : vous retrouvez donc un poste à votre retour dans l'entreprise.

### Vous souhaitez prendre un congé parental

Pensez à prévenir l'employeur par lettre recommandée avec accusé de réception si vous décidez de :

- prendre le congé parental à la suite du congé de maternité (au moins un mois avant son expiration)
- transformer le congé parental en mi-temps, ou inversement (un mois avant la date prévue)
- prendre le congé parental quelque temps après le congé de maternité (deux mois avant la date souhaitée)

### L'allocation parentale d'éducation (APE)

Suite à la naissance de votre enfant, la prestation d'accueil du jeune enfant (Paje) vous aidera à faire face aux dépenses liées à l'arrivée et l'éducation de votre enfant.

Elle comprend : la prime à la naissance, l'allocation de base, la prestation partagée d'éducation de l'enfant (PrePare), le complément de libre choix de mode de garde.

Renseignement auprès de votre Caf pour connaître les conditions d'attribution.

## Conseils santé après l'accouchement

### Mère et couple

Vous vous posez de nombreuses questions après un accouchement ? Parlez-en à votre médecin traitant. Les centres de PMI et leurs professionnels sont également à votre disposition pour dialoguer et vous orienter.

### Baby blues : ne restez pas seule

Après la naissance, beaucoup de femmes se sentent tristes, désespérées, incompetentes face à leur bébé. C'est une réaction courante due aux bouleversements physiques, psychologiques et affectifs provoqués par l'arrivée du bébé. Pour surmonter ce moment de dépression et pour qu'il ne se prolonge pas, il ne faut pas hésiter à en parler à votre médecin, aux professionnels de la PMI ou à votre entourage.

### Pensez à la rééducation périnéale

Après l'accouchement, les muscles du ventre, le périnée et les organes génitaux et urinaires sont distendus, il s'agit de leur redonner à la fois du tonus et de l'élasticité. Des cours de rééducation et de gymnastique abdominale chez un kinésithérapeute ou une sage-femme spécialement formée sont recommandés dans les six à huit semaines qui suivent l'accouchement.

### La contraception après l'accouchement

Pour mieux s'occuper de leur bébé, et pour une meilleure qualité de vie, beaucoup de parents souhaitent espacer les naissances. Avoir accouché récemment ou allaité n'empêche pas une nouvelle grossesse. En fonction de votre choix, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin dès la sortie de la maternité pour mettre en place une contraception adaptée. Vous pouvez aussi vous adresser à un centre de planification PMI.

## Suivi médical jusqu'à 6 ans

**Jusqu'à l'âge de 6 ans, votre enfant doit bénéficier d'examens médicaux à intervalles réguliers. Ceux-ci permettent de suivre son développement. L'histoire médicale de votre enfant est consignée dans son carnet de santé, qui contient également de nombreux conseils.**

### **Le suivi médical**

Votre enfant a besoin d'un suivi médical régulier, pendant toute sa croissance.

20 examens préventifs systématiques sont d'ailleurs recommandés et remboursés à 100% par la sécurité sociale. Ce suivi peut être assuré par le médecin traitant (généraliste, pédiatre), en consultations hospitalières ou dans les consultations infantiles du service de PMI (retrouvez les coordonnées sur <http://equipements.paris.fr/?tid=295>)

### **Les 20 examens médicaux systématiques de l'enfant jusqu'à 6 ans**

- Tous les mois, de la naissance jusqu'à 6 mois
- Tous les 3 mois jusqu'à 12 mois
- Tous les 4 mois jusqu'à 2 ans
- Tous les 6 mois jusqu'à 6 ans.

Toutes ces consultations sont intégralement remboursées sur la base du tarif conventionné.

### **Les 3 certificats de santé**

Le médecin délivre un certificat de santé lors des visites du 8e jour, du 9e mois et du 24e mois et l'adresse au service de PMI, en charge du suivi épidémiologique de la santé des jeunes enfants.

### **Le carnet de santé**

L'histoire médicale de votre enfant est consignée dans son carnet de santé.

Ce document vous appartient. Les informations qu'il contient sont confidentielles. Seuls les professionnels de santé chargés du suivi de votre enfant sont autorisés à le consulter, avec votre accord.

Par ailleurs, ce document comporte de nombreux conseils et messages de santé. Prenez le temps de le lire !

Le carnet de santé est en principe remis par la maternité où l'enfant est né.

En cas de perte, un nouveau carnet de santé peut être obtenu auprès des services de la PMI (Coordonnées sur

<http://www.lavilledubois.fr/index.php/famille-et-education/petite-enfance/105-accompagnement>)

### **Les vaccinations recommandées**

A chaque âge de la vie, une vaccination est nécessaire. Des rappels doivent être également pratiqués régulièrement.

Elle reste l'un des meilleurs outils de prévention des maladies infectieuses. Chaque année, le calendrier vaccinal fixe les recommandations vaccinales applicables.

Informations sur [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)