



Les contacts pour vous accompagner à la naissance et à la parentalité

> Où trouver une sage-femme libérale :

- **ameli.fr**
<https://annuaire.sante.ameli.fr/>
36 46
- **Conseil départemental de l'ordre des sages-femmes de Paris**
<https://www.cdof75.info/>
01 47 66 18 66

> Où trouver une sage-femme de PMI :

- **Paris.fr**
<https://www.paris.fr/lieux/centres-de-pmi/tous-les-horaires>
39 75

> Où trouver une structure d'accompagnement à la parentalité :

- **1000 premiers jours – Santé publique France**
<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>
- **Réseau de Santé Périnatal Parisien (RSPP)**
<https://www.rspp.fr>
01 48 01 90 28
- **Sos Allaitement**
<https://www.rspp.fr/sos-allaitement-75-pro>
0 800 800 315
- **Paris.fr**
<https://www.paris.fr/pages/la-protection-maternelle-et-infantile-de-paris-pmi-22307>
39 75
- **Solidarité Paris Maman (SOLIPAM)**
<https://solipam.fr/>
0 801 801 081
- **École des Parents et des Éducateurs d'Île-de-France (EPE)**
<https://www.ecoledesparents.org/>
cafedesparents@epe-idf.com
01 44 93 13 44

Préparez votre retour à la maison

Votre sortie de maternité et votre suivi post-accouchement





Votre suivi médical et celui de votre enfant



Préparez votre retour à la maison

À partir du 4^e mois de grossesse, vous pouvez être suivie par une sage-femme référente de votre choix afin d'optimiser votre prise en charge et anticiper votre sortie de maternité.

En vue du retour à la maison

Pour vous et votre enfant : une ou plusieurs visites à domicile pour surveillance médicale*

- Rendez-vous avec une sage-femme, un médecin généraliste ou un professionnel de PMI dans les sept premiers jours suivant votre retour de la maternité

Dans le 2^e mois suivant la naissance

Pour vous : consultations de suivi et rééducation

- Consultation postnatale entre la 6^e et la 8^e semaine par une sage-femme, un médecin généraliste ou un gynécologue pour un temps de prévention**
- Entretien postnatal précoce entre la 4^e et la 8^e semaine post-accouchement pour repérer des éventuels signes de dépression post-partum chez vous et/ou votre co-parent
- Séances de rééducation pour retrouver votre tonus abdominal et périnéal à partir de la 6^e semaine post-accouchement**

Pour votre enfant : consultations de suivi et vaccination

- Suivi médical mensuel par un médecin généraliste, un pédiatre en cabinet ou en centre de PMI
- Rendez-vous pour les premiers vaccins obligatoires

Dans le 1^{er} mois suivant la naissance

Pour vous : deux séances de suivi postnatal en individuel ou en groupe

- Temps d'échanges et d'accompagnement autour de la parentalité

Pour votre enfant : deux examens de santé avec un médecin généraliste, un pédiatre ou un professionnel de PMI

- 1^{er} examen de santé : entre le 8^e et le 15^e jour**
- 2^e examen de santé : à 1 mois

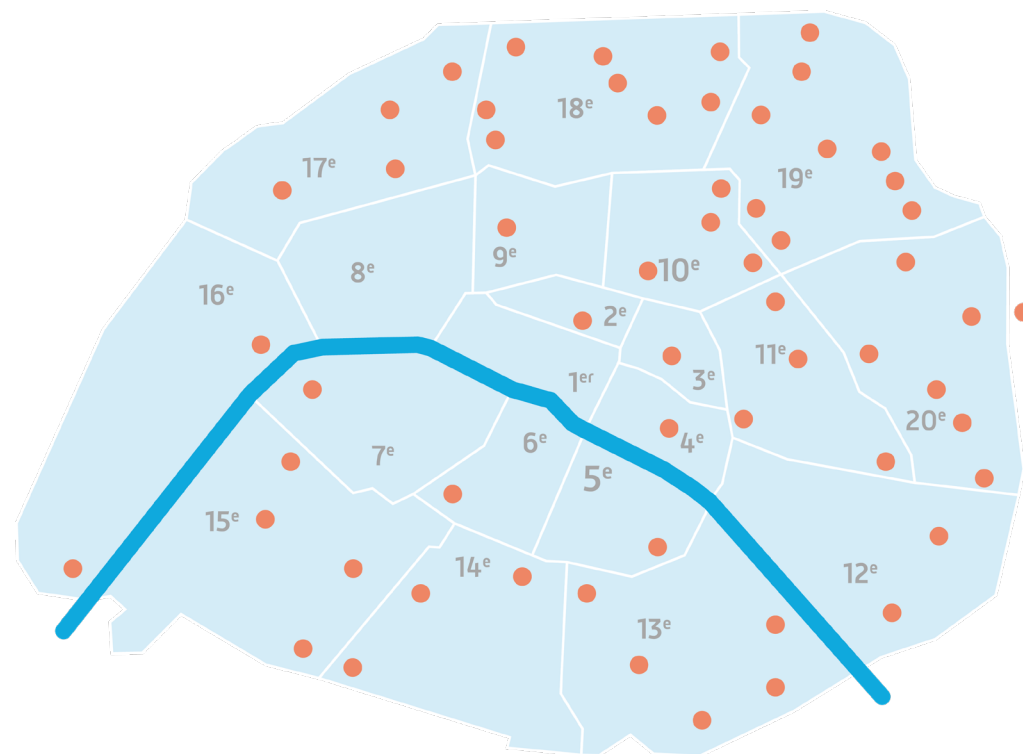
Légende :

- Médecin généraliste
- Pédiatre
- Sage-femme libérale
- Gynécologue obstétricien
- Professionnels de PMI (en centre ou à domicile)



Les centres de Protection maternelle et infantile à votre disposition

Les centres de Protection maternelle et infantile, aussi appelés PMI, accueillent les parents et les enfants âgés de 0 à 6 ans, avec ou sans couverture sociale. Ils se chargent d'informer et de dispenser des soins médicaux sans avance de frais.



● Centres de PMI



Retrouvez toutes les adresses des centres de PMI sur Paris.fr



* Visites prises en charge à 100 % dans le forfait maternité jusqu'au 12^e jour post-accouchement et à 70 % au-delà par la Sécurité sociale au titre du forfait maladie.

** Prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.