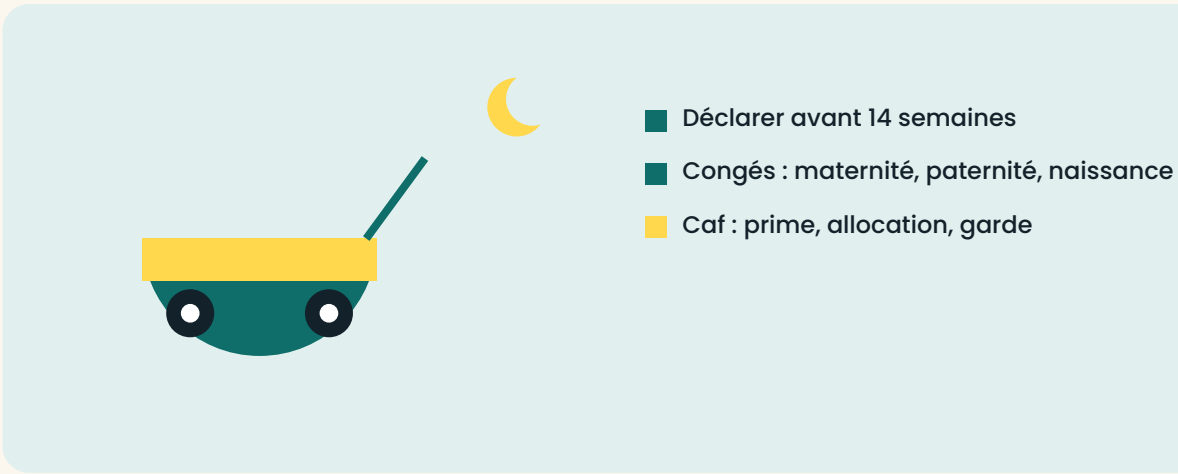
grapillo

Famille : naissance, garde, aides et budget

Congés, prestations de la Caf, crèche ou assistante maternelle, impôts, budget du foyer : ce qu'il faut demander, et quand



Éditions Grapillo · 2026

Sommaire

Avant de commencer . . . 2
Sommaire . . . 3
Avant la naissance : déclarer, prévoir, budgéter . . . 5
Les trois déclarations qui ouvrent les droits . . . 5
Les absences autorisées pendant la grossesse . . . 6
Combien coûte un bébé la première année ? . . . 6
Les congés de chaque parent : durées, indemnités, démarches . . . 7
Le congé de maternité (salariée du privé) . . . 7
Le congé de paternité et d'accueil de l'enfant . . . 8
Le congé de naissance de 3 jours . . . 8
Le congé supplémentaire de naissance (depuis le 1er juillet 2026) . . . 8
Le congé parental d'éducation et la PreParE . . . 9
Les prestations de la Caf : qui, combien, à quelles conditions . . . 10
La prestation d'accueil du jeune enfant (Paje) . . . 10
Les plafonds de ressources 2026 (revenus 2024) de la prime et de l'allocation de base . . . 11
Les allocations familiales et le complément familial . . . 11
Si les revenus sont modestes : RSA, prime d'activité, aides au logement . . . 11
Faire garder son enfant : modes de garde et coût réel . . . 13
Comparer les trois modes de garde . . . 13
Le complément de libre choix du mode de garde (CMG) depuis le 1er septembre 2025 . . . 14
Le crédit d'impôt pour frais de garde . . . 14
À partir de 3 ans : l'école et le périscolaire . . . 14
Santé, impôts, droit : ce qui change avec un enfant . . . 15
La santé de la mère et de l'enfant . . . 15
Impôt sur le revenu : le quotient familial . . . 15
Autorité parentale, nom, reconnaissance . . . 16
Le budget de la famille : tenir avec un revenu en moins . . . 17
Les quatre temps du budget . . . 17
La méthode : trois comptes, un calendrier . . . 18

Épargner pour l'enfant sans se tromper . . . 18
Protéger la famille . . . 18
Situations particulières . . . 19
Parent seul dès la naissance . . . 19
Naissances multiples . . . 19
Adoption . . . 19
Enfant malade, prématuré ou en situation de handicap . . . 19
Parents indépendants, agriculteurs, étudiants, fonctionnaires . . . 20
Famille recomposée . . . 20
Le calendrier des trois premières années, en un coup d'œil . . . 20
Les dix erreurs fréquentes . . . 22
Modèles et tableaux à remplir . . . 23
Modèle 1 — Information de l'employeur et dates du congé de maternité . . . 23
Modèle 2 — Demande de congé de paternité et d'accueil de l'enfant . . . 24
Modèle 3 — Demande de congé parental d'éducation . . . 24
Modèle 4 — Recours gracieux auprès de la Caf . . . 25
Tableau 1 — Le calendrier de ma grossesse et de mes congés . . . 25
Tableau 2 — Mes prestations et leurs montants . . . 26
Tableau 3 — Mon budget pendant les congés . . . 26
FAQ . . . 27
Plan d'action sur 30 jours . . . 28
Glossaire . . . 29
Sources et textes officiels . . . 30
Vos droits de lecteur . . . 32

Chapitre 1

Avant la naissance : déclarer, prévoir, budgéter



- Déclarer avant 14 semaines
- Congés : maternité, paternité, naissance
- Caf : prime, allocation, garde

Les neuf mois qui précèdent la naissance sont la période où l'on gagne le plus de temps et d'argent : une déclaration faite à temps, un congé anticipé, un budget posé avant l'arrivée du bébé.

Les trois déclarations qui ouvrent les droits

Quand	À qui	Pourquoi
Avant la fin de la 14e semaine de grossesse	Caf (ou MSA) et caisse d'assurance maladie, en ligne ou par le formulaire remis par le professionnel de santé	Ouvre le suivi de grossesse pris en charge, l'examen des droits à la prime à la naissance et à l'allocation de base ; au-delà de 14 semaines, la déclaration reste possible mais les versements peuvent être retardés
Dès que vous le souhaitez, par écrit (recommandé ou remise contre récépissé)	Employeur	Déclenche la protection contre le licenciement, les autorisations d'absence pour les examens médicaux, l'organisation du congé de maternité ; aucune date limite légale, mais la protection ne vaut qu'à partir du moment où l'employeur est informé
Dans les 5 jours suivant la naissance (le jour de l'accouchement ne compte pas)	Mairie du lieu de naissance	Déclaration de naissance obligatoire ; sans elle, pas d'acte de naissance, donc pas de livret de famille ni de prestations

Astuce

Si les parents ne sont pas mariés, le père (ou le second parent) peut reconnaître l'enfant **avant la naissance**, dans n'importe quelle mairie, avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile. Cela évite une démarche à faire dans la précipitation après l'accouchement et sécurise l'autorité parentale conjointe (article 372 du Code civil : elle est automatique si la reconnaissance intervient dans l'année de la naissance).

Les absences autorisées pendant la grossesse

- La salariée enceinte bénéficie d'autorisations d'absence rémunérées pour les examens médicaux obligatoires (7 examens prénatals et l'examen postnatal) ; le conjoint, partenaire ou concubin salarié peut s'absencer pour 3 de ces examens (article L1225-16 du Code du travail).
- Le travail de nuit, l'exposition à certains risques et certains postes peuvent être aménagés ou interdits ; la salariée peut demander un changement temporaire d'affectation sans baisse de rémunération (articles L1225-7 à L1225-14).
- La démission pendant la grossesse est possible sans préavis et sans indemnité de rupture due à l'employeur (article L1225-34).

Combien coûte un bébé la première année ?

Il n'existe pas de chiffre officiel unique : le coût dépend de l'équipement déjà présent, du mode de garde, de l'allaitement et du lieu de vie. Le tableau ci-dessous donne des ordres de grandeur, construits pour un **exemple fictif**, afin de poser un premier budget que vous ajusterez.

Poste	Ce qu'il contient	Ordre de grandeur (exemple fictif)
Équipement de départ	Lit, matelas, poussette, siège auto, baignoire, table à langer, vêtements de naissance	400 à 1 500 € en une fois ; moitié moins en occasion ou prêté
Hygiène	Couches (environ 5 par jour la première année), lingettes ou coton, soins	40 à 70 € par mois ; couches lavables : coût d'achat puis quasi nul
Alimentation	Lait infantile si pas d'allaitement, puis diversification	0 à 90 € par mois selon le choix d'allaitement
Santé	Suivi médical pris en charge à 100 % dans le cadre de la maternité, puis consultations et vaccins remboursés ; reste à charge selon la complémentaire	0 à 30 € par mois
Garde	Crèche, assistante maternelle, garde à domicile, après déduction du complément de garde et du crédit d'impôt	100 à 600 € par mois selon le mode et les revenus (chapitre 4)
Logement	Chambre supplémentaire, déménagement éventuel, chauffage	Variable ; la prime de déménagement de la Caf existe à partir du 3e enfant

Exemple chiffré (exemple fictif)

Nora et Sami attendent leur premier enfant. Revenus nets du couple : 2 100 € et 1 750 € par mois. Ils prévoient 900 € d'équipement (dont 350 € d'occasion), puis 60 € de couches, 50 € de lait, 20 € de santé et, à la reprise du travail, une place en crèche estimée à 310 € par mois après crédit d'impôt.

Première année : 900 + 12 × 130 + 8 × 310 = 4 940 €, soit environ 410 € par mois lissés. En face : prime à la naissance 1 093,08 €, allocation de base 198,16 € par mois (sous plafond) et crédit d'impôt sur la garde. Montants fictifs, construits pour illustrer la méthode.

Fin de l'extrait

Vous venez de lire la couverture, le sommaire et le premier chapitre.
L'ebook complet (PDF, texte sélectionnable, sommaire cliquable, modèles et tableaux) est à 9,90 · sur grapillo.fr/bibliotheque/ · ou dans la Bibliothèque complète à 79 · à vie.

Information générale et pédagogique, pas un conseil personnalisé.
Éditions Grapillo · Harmonical Flavors SARL