



LISTE DES LIEUX UTILES POUR LES PARENTS

LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

LES LIEUX CLES

Le CHU de Nantes et son Lactarium: Le lactarium accueille les mamans et répond aux appels téléphoniques pour conseiller, soutenir les parents. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h (sauf jours fériés). Informations complémentaires au 02 40 08 34 82. Hôpital mère-enfant – maternité: 38 boulevard Jean-Monnet à Nantes.

Les PMI: Contacter le centre le plus proche de chez vous pour rencontrer sages-femmes et puéricultrices gratuitement (voir liste des PMI ci-dessous)

LES ATELIERS ET TEMPS D'ECHANGE

Les consultantes en lactation: professionnelles de l'allaitement, elles accompagnent les femmes pendant tout l'allaitement, de sa préparation pré-natale, à la dernière tétée en passant bien sûr par les tous premiers instants de la naissance. Elle sait reconnaître les pathologies liées à l'allaitement et comprendre et soutenir les femmes là où elles en sont de leur projet d'allaitement : difficultés de mise en place, reprise du travail, sevrage.

- ▶ **Consultantes en lactation du Conseil départemental :** Appeler la PMI de votre secteur pour avoir plus d'information.
- ▶ **Espace santé Petite enfance :** 32b Boulevard de la Gare à Nort-sur-Erdre. Emilie Bricard consultante en lactation vous reçoit en individuel au cabinet ou à domicile. Plus d'informations sur doctolib ou par téléphone au 02.28.30.95.43.
- ▶ **D'autres professionnels existent sur le département,** renseignez-vous auprès de la maternité ou de votre médecin.

L'ALIMENTATION DE BEBE

Les PMI, lieux clefs pour en parler

EDS Châteaubriant

6 place Saint Nicolas
02 40 81 17 81

EDS St Nicolas de Redon

Rue d'Ahaut
02 39 70 54 54

EDS Blain

3 Bis rue Charles De Gaulle
02 40 79 11 01

EDS Nozay

110 impasse des Terrasses de la Chesnaie
02 40 79 40 76

EDS Nort-sur-Erdre

Boulevard Charbonneau et
Rouxau.
02 40 29 54 35

Les autres professionnels sur le secteur

Espace Santé petite enfance

32b Boulevard de la Gare à 44390 Nort-sur-Erdre
02 28 30 95 43



De Blain à Châteaubriant



LISTE DES LIEUX UTILES POUR LES PARENTS

LIEUX D'ECHANGE AVEC DES PROFESSIONNELS OU ENTRE PARENTS

Ce sont des espaces où il est possible d'échanger avec des professionnels, de rencontrer d'autres parents, futurs parents et/ou de jouer avec ses enfants. Ils sont ouverts à tous et ne nécessitent ni rendez-vous, ni formalités et le plus souvent ils sont gratuits. Certains peuvent demander une petite participation financière symbolique. Renseignez-vous!



La bulle d'air: Espace des solidarités, 3 rue Charles de Gaulle. à Blain . Tél: 02 40 35 47 73 .
Ouvert tous les lundi de 9h30 à 12h pendant les périodes scolaires.

LAEP itinérant Petits à Petons: Ouvert toutes les semaines en itinérance sur les villes de Grandchamp-des-Fontaines, Héric, Vigneux-de-Bretagne, Treillères et Sucé-Sur-Erdre.

Pour connaître les dates de permanence contacter le 02.40.94.68.48 ou le 06.85.77.83.40.

A petits pas: 1 place Broughton à Nozay. Tél: 02 40 79 49 86
Ouvert le vendredi de 9h- 12h toute l'année.



LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE

Les ateliers cuisine

- **Centre socioculturel TEMPO:** A Blain
Propose un atelier cuisine , suivi d'un repas en commun un jeudi par mois de 9h30 à 14h.
Plus d'informations: 02 40 87 12 58
- **Centre socioculturel la Mano:** A Nozay
Propose un atelier cuisine , un jeudi par mois de 9h30 à 12h30 . Plus d'informations au 02 40 79 76 91
- **Espace Santé Petite Enfance:** A Nort sur Erdre
propose un atelier collectif sur la découverte de l'alimentation en morceaux. A partir de 7 mois .
Plus d'informations au 02 28 30 95 43

Les autres ateliers

- **Espace Santé Petite Enfance:** A Nort sur Erdre
Propose un atelier motricité libre le vendredi matin pour les enfants à partir de 2 mois.
Plus d'informations au 02 28 30 95 43
- **EDS de Chateaubriant :**
Propose un atelier motricité libre toutes les semaines le mardi de 9h15 à 10h15. Sans inscription
Plus d'informations au 02 40 81 17 81

D'autres ateliers sont peut-être disponibles près de chez vous, n'hésitez pas à vous renseigner!



LES BONS PLANS

Les Fourmis Solidaires: propose un panier de légumes bio, de saison, les jeudis de 16h30 à 18h30, au centre socioculturel La-Mano à Nozay. Panier de légumes de 1.80€ à 14€. En fonction de vos revenus, vous pouvez bénéficier d'un tarif adapté .
Plus d'informations au 02 40 79 35 04

Too good to go et Phenix (et d'autres): sont des applications mobile qui mettent en relation les utilisateurs avec des boulangeries, des restaurants, des super-marchés et d'autres magasins... afin de proposer des invendus à prix réduits sous forme de paniers. N'hésitez pas à aller voir ce qui est proposé près de chez vous !

