



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 ateliers allaitement :

Ouvert à la fois en prénatal et post natal, pour échanger autour de l'allaitement même sans problème !

Un atelier gratuit une fois par mois un mardi sur 2 (semaines impaires) à 10h30

Plus d'informations: EDS de Saint Nazaire - Gare : 12 place Pierre Sémard . Tél. 02 49 77 40 33

- 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.

- ▶ **Conseillères en lactation du Conseil départemental :** Appeler la PMI de votre secteur pour avoir plus d'information.
- ▶ **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 Saint Nazaire -GARE

Bâtiment Christiane Cabalé
12 place pierre semard
02 49 77 40 33

EDS Saint Nazaire - Ouest

10 bis rue des Hibiscus
02 40 53 33 12

EDS Saint-Etienne de Montluc / Savenay

Site Saint Etienne de Mont Luc

Rue Aristide Briand
02 40 85 91 80

EDS Saint-Etienne de Montluc / Savenay

Site Savenay

32 rue de Nantes

EDS Guérande

20 Faubourg St Michel
02 40 24 92 35

EDS Trignac

8 Bis chemin de la butte de Certé
02 40 90 40 63

EDS Pontchâteau / Saint-Gildas des Bois

Site Pontchâteau

Place de l'église
02 40 88 10 32

EDS PontChâteau / Saint-Gildas des Bois

Site St Gildas des bois

21 rue du Pont
02 40 01 40 74

EDS La Baule / Le Pouliguen / Pornichet

Site la Baule

39 Avenue Maréchal Joffre
02 40 60 25 41

EDS La Baule / Le Pouliguen / Pornichet

Site Le pouliguen

7 Bis rue des marais
02 40 42 32 15

EDS La Baule / Le Pouliguen / Pornichet

Site Pornichet

3 boulevard de la République
02 40 61 02 52





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!



- **Les p'tites ficelles:** 3, avenue du Pouligou à Pornichet. Tél: 06 03 20 23 74.

Ouvert les mardis et jeudis hors vacances scolaires, de 9h à 12h.

- **LAEP itinérant les mot doux :** Ouvert tous les samedis matin de 9h30-11h30. Tél: 06 22 31 87 38

▶ Les jeudis matin de 9h30 à 11h30 à Piriac-Sur-Mer, Rue du Grenouillet

▶ Les vendredis matin de 9h30 à 11h30 à Guérande, dans les locaux de la Pradonnais, 11 Avenue des Sports

▶ Les samedis matin de 9h30 à 11h30 à Herbignac, à proximité de l'école primaire Guy Cadou, 16 rue René Guy Cadou

- **3 p'tits points:** Maison de la Petite Enfance "La Farandole" - 30, rue des Écoles à Donges. Tél: 06 75 47 13 00

Ouvert tous les lundis et jeudis de 09h00 à 12h.

- **Free Mousse:** Office Socio Culturel Montoirin, 10, avenue de l'Île de France à Montoir de Bretagne. 02 40 88 58 76

Ouvert Les jeudis et le 2eme mardi de chaque mois de 9h15 à 11h45 (Hors vacances scolaires). Et pendant les petites vacances scolaires : Le samedi matin au milieu des vacances, de 9h à 12h

- **LAEP Trignac:** Espace Anne sylvestre, 9, avenue Barbara à Trignac. Tél: 02 52 20 07 01

Ouvert le mercredi de 8h45 à 11h45 et le vendredi de 15h30 à 18h (Hors vacances scolaire)

- **La Bobine:** 84, avenue de la République à Saint-Nazaire. Tél: 02 44 73 43 00

Ouvert le mercredi matin de 9h à 12h et après-midi de 15h à 18h. Samedi matin de 9h30 à 12h30.

- **L'hirondelle:** 31 rue Henri Barbusse à St-Nazaire. Tél: 02 49 77 40 63

Ouvert à tous les mardis et vendredis de 9H à 12H et les jeudis de 15h à 18H. Fermé le vendredi pendant les vacances scolaires.



LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE



Les ateliers cuisine

Maison de quartier de St Nazaire :

4 ateliers cuisines sont proposés chaque semaine soit à la Bouletterie, soit à Avalix-Quartiers Nord, soit au Chesnaie-Trébale ou a Kerlédé .

Renseignez-vous au 02 40 22 78 70

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

Les autres ateliers



EDS la Baule le Pouliguen Pornichet et EDS Guérande

Propose un atelier motricité sur la commune de la Baule à la maison de quartier du Guézy. Deux vendredis matin par mois sur inscription. Plus d'information au 02 40 60 25 41



LES BONS PLANS



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 !

