



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. Des 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

CDS de Saint Nicolas

16 rue Albert Einstein
02 43 67 39 00

AS Les pommerais

61 rue Hébert
02 43 59 71 10

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 Parentèle:** CLEP 8 impasse Haute Chiffolière à LAVAL – Tél: 02 43 56 08 57

Ouvert le mardi de 9h à 11h30

- **P'tit Ubulle:** Implanté dans 4 quartiers de la ville de Laval. Lieux et jours d'ouverture:

- ▶ Maison quartier d'hilard : Lundi de 9h30-11h45
- ▶ Maison de quartier Laval nord : Mardi 16h- 18h et jeudi 9h30-11h45
- ▶ Salle du tertre : Mercredi 9h30-11h45
- ▶ ALSH Alfred Jarry : jeudi 9h30-11h45





LISTE DES LIEUX UTILES POUR LES PARENTS

LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE



Les ateliers cuisine

Maison de quartier d'Avesnières

Propose un atelier cuisine intergénérationnel le mercredi de 14h à 16h .

Plus d'informations au 02 53 74 15 40



Les autres ateliers



Maison de quartier d'Avesnières

Propose un atelier motricité le mercredi de 16h30 à 18h .

Plus d'informations au 02 53 74 15 40

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



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 !

