



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 Mayenne

4 rue Réaumur
02 43 04 12 39

AS de Ernée

1 avenue du Gal de Gaulle
02 43 11 26 28

AS de Gorron

3 rue de la Cour des Forges
02 43 08 06 03

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!



- **Association les possibles :** Plus de renseignements au 06.82.09.15.01/ 06.66.07.39.64

- ▶ **Tom Pouce:** Maison de quartier de l'Angellerie, 262 rue de l'Angellerie à Mayenne.
Ouvert le mardi, de 14h30 à 16h30.
- ▶ **Ile aux Enfants:** Maison des familles de Brossolette, 11 rue d'Artois à Mayenne.
Ouvert le jeudi, de 9h30 à 11h30
- ▶ **Les Petits Lutins :** l'association Les Possible, 44 place Gambetta à Mayenne.
Ouvert le vendredi, de 9h30 à 11h30





LISTE DES LIEUX UTILES POUR LES PARENTS



LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE



Les petits Athlètes: à Mayenne

Tous les 1ers samedis du mois, des parcours de motricité sont proposés à la salle Lucie Aubrac, pour les enfants âgés de 0 à 6 ans.

Plus d'informations au 06.82.09.15.01/ 06.66.07.39.64

Atelier psychomotricité:

Une fois par mois le mardi ou le vendredi de 9h30 à 11h. Plus d'informations au 02 43 32 54 08 ou au 06 38 46 34 90

LES PITCHOUN'S : Plus d'informations auprès du CIAS au 02 43 04 96 79

- Atelier PSYCHOMOTRICITE: Une fois par mois le vendredi de 10h à 11h30. Dans des lieux différents , renseignez vous auprès du CIAS.

- Atelier avec la puéricultrice : Plusieurs theme peuvent être abordé dont l'alimentation , renseignez-vous.



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 !

