



## 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 Château-Gontier

10 rue Olivier de Rougé  
02 43 09 68 68

#### AS de CRAON

7 rue de l'Epron  
02 43 09 17 80

#### AS de GREZ-EN-BOUERE

28 rue de la Libération  
02 43 70 66 60

### LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE

#### Atelier des parents :

Un atelier pratique de 2 séances de 2h pour échanger avec deux professionnels sur l'alimentation de vos enfants (0-3 ans). Pour plus d'informations contacter renseignement le Centre départementale de Château Gontier au 0243096868



*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 !

