



## 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 d'EVRON

13 boulevard Bel  
02 43 01 25 90

#### AS de VILLAINES LA JUHEL

4 rue de la Vigne  
02 43 03 77 14

### 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!

- **LAEP Le trait d'union:** Centre Social « Le Trait d'Union », boulevard du Montaigu à Évron. tél: 02 43 01 78 03  
Ouvert tous les vendredis de 9h30 à 11h30 (sauf vacances scolaires).
- **les babydoux:** Pôle Enfance, 6 route de la Bazouge à VAIGES. Tél : 02 43 98 26 35  
Ouvert tous les lundis 9h30-12h (hors vacances scolaires)

### LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE

**Centre Social Le Trait d'Union:** propose des ateliers cuisines plusieurs fois dans l'année, n'hésitez pas à les contacter au 02 43 01 63 22.

### 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 !

