



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 !

