



Vous venez d'avoir un enfant...

Quelques conseils de l'équipe médicale
du pôle mère-enfant

LES BESOINS DE BÉBÉ



Votre bébé vient de naître. Pendant toute la durée de la grossesse, il a été contenu, sécurisé et bercé par votre corps. Contrairement aux idées reçues, garder votre bébé contre vous ne lui donne pas de mauvaises habitudes. A sa naissance, il a besoin d'être rassuré. C'est par votre contact, votre odeur, en lui parlant, en le portant que vous allez lui permettre de recréer des repères qu'il connaît et donc de réduire ses angoisses. Votre bébé pleurera

moins. Suivez votre instinct !

Le pleur est un moyen d'expression pour bébé. Avec le temps, vous apprendrez à reconnaître sa demande et à lui apporter des réponses adaptées.



SON HYGIÈNE DE VIE

Son environnement sera confortable et calme.

La température idéale de la chambre est de 18-20°C. Pour la santé de votre bébé, il est important que vous alliez à l'extérieur pour fumer. Une sage-femme tabacologue peut vous recevoir en consultation, père et mère, pour vous aider au sevrage tabagique.

Pour faire dormir bébé, il est préférable d'utiliser un matelas rigide, sans oreiller ni couette, ni peluches en excès (un seul doudou, norme CE), sans tour de lit. La turbulette ou la gigoteuse est particulièrement recommandée pour le nourrisson. Pour sa sécurité, il faut impérativement coucher votre bébé sur le dos.

A la maison, il est inutile de prendre la température de votre bébé tous les jours, sauf chez les enfants de tout petit poids.

Si votre enfant a une température au-dessus de 38°C ou en cas de forte chaleur, il faut le découvrir, lui donner de l'eau ou le faire téter davantage si vous l'allaitez. Si le bébé a toujours une température élevée une heure plus tard, il est préférable de prendre un avis médical. Seule une température supérieure à 38°5 est considérée comme fièvre à traiter.

Évitez de mettre votre bébé avec des membres de la famille grippés ou enrhumés et si possible, évitez à bébé les bains de foule, au moins les premiers mois.



SON SUIVI MÉDICAL

À la sortie de la maternité vous prévoyez des pesées régulières avec une sage-femme.

Un médecin doit voir votre enfant à 15 jours puis à 1 mois. Il établira avec vous le calendrier des visites ultérieures et le calendrier vaccinal.



Ministère de la Santé
et des Solidarités

Comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité

Si vous n'allaitez pas, voici les précautions
à respecter pour préparer un biberon de lait*.
Important : ne pas préparer le biberon
de votre bébé à l'avance.

*préparation pour nourrisson en poudre



Nettoyage du matériel

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.

- Avant la première utilisation :
 - lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon¹ et ses accessoires,
 - rincez bien,
 - **laissez sécher sans essuyer.**
- Après utilisation :
 - videz le biberon,
 - rincez le biberon et ses accessoires à l'eau froide,
 - plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - nettoyez le biberon avec un goupillon² et rincez,
 - **laissez sécher sans essuyer.**

Un nettoyage soigneux et un égouttage suffisent. Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon.

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires **en utilisant un cycle complet à 65 °C, à l'exception des tétines en caoutchouc.**

¹ biberon, tasse ou autre récipient.

² brosse allongée réservée au nettoyage du biberon.

Eau

Pour reconstituer du lait à partir de poudre, **l'eau du robinet convient³** sauf si elle est adoucie ou filtrée à domicile.

Toutefois :

- utilisez seulement l'eau froide (attention à la position du mélangeur),
- laissez couler l'eau 1 à 2 minutes si vous n'avez pas utilisé votre robinet récemment. Dans le cas contraire, 3 secondes suffisent.

Si votre robinet est équipé d'un diffuseur à son extrémité, pensez à le détartrer régulièrement : dévissez le diffuseur et placez-le dans un verre de vinaigre blanc.



En cas d'utilisation d'eau en bouteille, assurez-vous qu'elle convienne à l'alimentation des nourrissons. N'utilisez pas d'eau en bouteille si elle est ouverte depuis plus de 24 heures.

3 Attention ! Des informations sur la qualité de l'eau sont disponibles auprès de votre mairie.

Le lait maternel est l'aliment idéal de votre bébé

Reconstitution du lait

- Lavez-vous soigneusement les mains.
 - Installez-vous dans un endroit propre.
 - Posez le biberon sur un plan de travail bien nettoyé.
 - Reportez-vous aux indications sur la boîte de lait pour déterminer les quantités d'eau et de poudre nécessaire.
- La mesurette doit être bien arasée.
- Agitez bien pour éviter les grumeaux.



Respectez le dosage :
une mesurette de poudre
arasée pour 30 ml d'eau.

Transport

Ne préparez pas à l'avance le biberon.
Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément et mélangez juste avant consommation par le bébé.

Un réfrigérateur doit être nettoyé
une fois par mois.

Réchauffage

Le biberon peut être donné à température ambiante.

Si besoin :

- Faites tiédir le biberon au bain-marie dans une casserole ou dans un chauffe-biberon.
- Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. **Attention aux brûlures !**
- Agitez le biberon, vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Si le lait est **réchauffé** il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- Si le lait est à **température ambiante** il doit être bu dans l'**heure**.



Quantités et nombre de tétées :

À la sortie de la maternité, vous pouvez préparer des biberons de 90 ml de lait 1er âge, puis adaptez en fonction de l'appétit de votre bébé. Lorsqu'il finit régulièrement ses biberons, il sera temps d'augmenter sa ration. Laissez-le vous guider !

Durant le premier mois, votre bébé boira environ six à sept biberons par jour, de 90 à 120 ml.

Au lait maternel

Oubliez dès à présent les idées reçues. Toutes les femmes peuvent allaiter leur enfant quels que soient le volume et la forme de leurs seins. L'allaitement obéit à la loi de l'offre et de la demande. Plus le bébé tète, plus sa mère fabrique de lait.

La mise au sein précoce stimule la sécrétion de lait et favorise une bonne conduite de l'allaitement. L'idéal est de mettre le bébé au sein dans les 6 heures qui suivent sa naissance.

La plupart des bébés tète au sein 8 à 12 fois par 24 heures. Le lait maternel se digère facilement.

La composition du lait et la consommation du bébé varient d'une tétée à l'autre. Un bébé de poids normal, né à terme, en bonne santé, ne doit pas être réveillé pour manger. Il établit son propre rythme et peut rapprocher ou espacer ses prises en fonction de ses besoins.

Beaucoup de bébés ont des poussées de croissance notamment à 3 semaines et à 6 semaines. Bébé voudra téter plus souvent. Le laisser téter permet à la sécrétion de lait de s'adapter à ses besoins grandissants. Il est préférable d'éviter biberons et sucettes pendant les premières semaines.

Pour s'assurer que bébé tète bien, quelques repères : l'entendre avaler souvent lors de la tétée, surveiller ses urines et ses selles. Il souille en moyenne 4 à 6 couches par 24 heures. Les selles sont molles à liquides. Les selles du bébé allaité peuvent s'espacer à partir d'un mois.

Bien installés tous les deux

Être détendu favorise la lactation.

Trouvez une position sans crispation pour le dos et pour le bras qui soutient le bébé afin d'être à l'aise tout au long de la tétée : petit tabouret sous les pieds, coussins, accoudoirs peuvent être utiles, surtout au début.



Votre bébé a son ventre contre votre ventre, sa bouche est bien en face du sein, sans qu'il ait à tourner la tête pour téter ou à la pencher. Il est très difficile d'avalier la tête tournée.



Il faut qu'il ouvre grand la bouche afin de prendre largement l'aréole et pas seulement le mamelon.

90% des crevasses est la conséquence d'une mauvaise position au sein.



Et la qualité du lait ?

"Le mauvais lait" n'existe pas ! Tous les laits de mère ont une composition pratiquement équivalente. Cette composition évolue entre deux tétées et au cours d'une tétée. Plus la tétée évolue, plus le lait devient riche. Le bébé bénéficie alors d'un repas complet.

Une alimentation variée permettra au bébé de diversifier son goût grâce aux différentes saveurs qu'il percevra dans le lait. Aucun aliment n'est contre indiqué s'il est consommé en quantité raisonnable.

Buvez de l'eau à votre soif, vous constaterez que l'on a plus soif en allaitant.

Le mamelon reste sensible pour beaucoup de femmes dans les dix premiers jours et l'utérus se contracte souvent en début de tétée ce qui peut entraîner quelques douleurs rappelant les contractions.

Les crevasses ou gerçures du mamelon sont le plus souvent dues à une mauvaise position du bébé au sein. Il est important de les traiter rapidement par des soins locaux et de corriger la position du bébé lorsqu'il tète.

Les seins peuvent augmenter de volume vers le troisième jour, on parle de " montée de lait ". Ce phénomène est passager et lorsque la lactation est mise en route, les seins retrouvent souplesse et volume. C'est une adaptation à leur nouvelle fonction.

Les deux à trois premiers mois sont une période d'adaptation du bébé à sa nouvelle vie extra utérine. **Il a besoin de passer beaucoup de temps à dormir, d'être porté et d'être allaité.** Maman et bébé se "nourrissent" mutuellement de ce contact physique privilégié. Ce lien étroit aide à la mise en place d'une bonne sécrétion lactée.

Allaitement : douleurs, doutes, questions ?

Deux fois par mois, le lundi, une sage-femme diplômée en lactation et allaitement maternel pourra désormais vous accueillir dans le cadre d'une consultation afin de faire un point sur les difficultés que vous pouvez rencontrer dans votre allaitement.

Ce temps privilégié pour répondre à vos questions et trouver la solution qui vous convient est pris en charge.

La prise de rendez-vous : secrétariat de maternité/gynécologie au 05 61 03 31 90.

Merci de penser à amener le carnet de santé de votre enfant.

Les clés pour débiter son allaitement avec succès

Allaiter

dès que possible.



Si possible dans les 6 heures qui suivent la naissance et à chaque fois que le bébé est réveillé et calme. Il n'y a pas besoin d'attendre qu'il pleure.

Limiter les tétées est inutile.



Le lait maternel se digère très vite. Les tétées fréquentes permettent de répondre aux besoins du nouveau-né (calories, chaleur, réconfort). Elles évitent aussi les baisses de lait.

Le nombre de minutes passées au sein ne reflète pas forcément l'efficacité de la tétée.



Il est préférable de surveiller les déglutitions de votre bébé .

Au début de la tétée, vous l'entendez avaler de plus en plus souvent. Puis le bébé fait des pauses et ses déglutitions deviennent plus espacées : lorsqu'il n'avale plus que rarement, c'est le moment de proposer le second sein.

Les premières tétées sont un peu longues mais au bout de quelques jours, elles ne durent que quelques minutes.

Une position confortable est primordiale.



La détente de la mère facilite l'éjection du lait. L'enfant vient tout contre sa mère, ventre contre ventre, il pose ses mains et ses pieds, son menton vient contre le sein, puis il ouvre grand la bouche pour téter. Ainsi, la tétée est indolore et on prévient les crevasses.

Allaiter son bébé ou le garder contre soi ne lui donnera pas de mauvaises habitudes.



A notre naissance, nous avons tous besoin de contact. C'est naturel et important que l'on remplisse ce besoin. Un nouveau-né ne peut pas faire de caprices, son cerveau n'en est pas encore capable.

Le lait maternel est toujours bon



Le lait peu nourrissant n'existe pas. Il s'adapte d'heure en heure et de jour en jour à l'enfant et lui apprend les saveurs. La mère peut manger de tout.

Proposer les deux seins à chaque tétée



Cela permettra d'avoir la montée de lait plus vite. En lui proposant les deux seins, votre bébé pourra vous montrer s'il a besoin d'un sein ou des deux à chaque tétée.

LES SIGNES D'ÉVEIL

Quand faire téter son bébé ?



JE BOUGE MES BRAS,
JE M'ÉTIRE



JE BAILLE



JE SUIS CALME
ET ATTENTIF



JE SORS
MA LANGUE



J'ARRIVE À SUCER
MES DOIGTS...



...QUAND ILS
PASSENT...



... PRÈS DE
MA BOUCHE



JE SUIS TROP AGITÉ,
J'AI BESOIN D'ÊTRE APAISÉ
AVANT LA TÊTÉE



JE DORS PROFONDÉMENT,
JE SUIS PARFAITEMENT
IMMOBILE



Votre bébé peut être hospitalisé en pédiatrie s'il est de faible poids, prématuré ou infecté. Vous pouvez continuer à lui donner le sein même s'il est en couveuse. Ce contact privilégié est même souhaité et peut être prolongé par le "peau à peau". Le lait maternel aide le bébé à guérir plus vite.

Si votre bébé est de poids normal et né à terme, il peut ne pas être en couveuse et être hospitalisé dans son berceau.

Si l'état de bébé ne lui permet pas de téter au sein, il sera préférable de tirer votre lait. Il est conseillé de le faire six fois par jour au moins et le plus tôt possible après l'accouchement. Un tire-lait adapté à votre situation vous sera fourni ou prescrit. Tirer régulièrement votre lait permettra ainsi de nourrir votre bébé tout en entretenant la lactation pour pouvoir le mettre au sein une fois sa santé rétablie. Le lait ainsi tiré sera donné à votre bébé grâce à une seringue, à la tasse ou avec un biberon spécial afin d'éviter toute confusion sein-tétine et ne pas ainsi compromettre l'allaitement.

Associations de soutiens allaitement maternel

ALLO ALLAITEMENT

Suzanne 06 77 52 31 59

Gwen 06 41 67 95 39

Doriane 06 30 56 80 73

Gaëlle 06 75 71 83 80

LA LECHE LEAGUE

Séverine IOZZIA 09 54 42 64 94

Mail : severine.iozzia@free.fr

Emma : 05 61 98 82 47

Catherine : 05 61 64 98 65

Site : www.lllfrance.org



La rencontre avec d'autres nouveaux parents est souvent très soutenante. Vous pouvez trouver un lieu d'accueil parents-enfants proche de chez vous sur mon-enfant.fr

CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LA MAMAN



Rythme de vie paisible durant le premier mois

N'hésitez pas à vous faire aider pour limiter les tâches ménagères, sollicitez votre entourage. Vous pouvez bénéficier d'une prise en charge pour une aide à domicile par la CAF de l'Ariège, sous réserve de remplir certains critères (100 heures à répartir sur les six premiers mois après votre accouchement).

Contactez Ariège Assistance au 05 61 02 82 00 ou accueil@ariege.asso.fr.

Ayez une alimentation variée et équilibrée. Prenez le temps de faire la sieste en vous adaptant au rythme de l'enfant. Évitez de porter des charges lourdes.

Attendez le feu vert de la sage-femme ou de votre médecin de famille avant de reprendre une activité sportive.

Soins du périnée

Douche matin et soir avec un savon à pH physiologique.

Préférez les serviettes hygiéniques aux tampons. Évitez les bains en piscine et en baignoire pendant 15 jours. En cas de lésion du périnée, un massage de la zone sensible favorisera une meilleure cicatrisation.

Technique de massage

Vous pouvez faire un massage à l'huile à l'aide de deux doigts : le pouce à l'entrée du vagin, l'index sur la peau en regard du pouce, et vous exercez des mouvements circulaires très doux le long de la cicatrice.

Soin de cicatrice après césarienne

Aucun soin particulier, sauf si des problèmes se sont présentés en maternité. Bien sécher la cicatrice et éviter les expositions au soleil.

Une perte de sensibilité de cette zone est normale pendant plusieurs mois. Vous pouvez pratiquer un massage doux selon la technique du palpé roulé.

Le retour de couches

Ce sont les premières règles 6 à 8 semaines après l'accouchement, qui peuvent être plus tardives si vous allaitez.

Ce qui doit vous inquiéter

La température supérieure à 38,5 c°, des pertes malodorantes, infectées ou hémorragiques (pertes qui perdurent au-delà de 15 jours après l'accouchement), des troubles urinaires, des douleurs abdominales soudaines et toute douleur mammaire.

Quand reprendre les rapports sexuels ?

Au moment où vous le souhaitez.

La carence oestrogénique a des effets négatifs sur la lubrification vaginale : il faut éventuellement prévenir cet inconvénient par l'utilisation d'un lubrifiant vaginal. Si vous ressentez des difficultés, n'hésitez pas à consulter la sage-femme ou le médecin.

La contraception

Elle est possible dès la sortie de la maternité et nécessaire à partir de la 3^e semaine après l'accouchement. Elle se choisit lors du séjour hospitalier. L'allaitement ne protège pas contre une éventuelle grossesse. La pose éventuelle de stérilet sera discutée lors de la consultation post-natale.

Oubli de pilule

Oubli de pilule inférieur à 12 heures

(3 h pour micro-pilule progestative) :

Prendre immédiatement le comprimé oublié, poursuivre le traitement à l'heure habituelle, même si deux comprimés doivent être pris le même jour.

Oubli de pilule supérieur 12 heures

(3h pour micro-pilule progestative) :

Prendre immédiatement le comprimé oublié, poursuivre le traitement à l'heure habituelle, même si deux comprimés doivent être pris le même jour. En cas de rapport sexuel dans les 7 jours suivant, utiliser simultanément une contraception locale. Si un rapport sexuel a eu lieu dans les 5 jours précédant l'oubli, ou si l'oubli concerne au moins deux comprimés, demander conseil à votre pharmacien ou contacter votre médecin pour envisager une contraception d'urgence (pilule du lendemain).

La rééducation post-natale

Quel que soit le mode d'accouchement (y compris césarienne), il est très important d'évaluer la tonicité du périnée auprès d'une sage-femme ou d'un médecin. La rééducation périnéale peut se faire à partir de six semaines après l'accouchement. Dix séances de rééducation sont prises en charge par la sécurité sociale. La rééducation abdominale ne s'envisage qu'après la rééducation du périnée. Dix séances avec un kinésithérapeute sont prises en charge sur prescription médicale et avec entente préalable.

La consultation post-natale

Elle est obligatoire dans les deux mois qui suivent l'accouchement, auprès d'une sage-femme ou d'un médecin.

En cas de difficultés

Vous avez la possibilité de faire appel à une puéricultrice de la PMI ou une sage-femme libérale. Elle peut se déplacer à votre domicile pour répondre à vos questions, vous accompagner pour les soins de votre bébé, parler de vos difficultés et le cas échéant vous conseiller un professionnel relais (psychologue, assistante sociale...)

La dépression du post-partum

Elle est plus fréquente qu'on ne le croit et bien souvent ignorée.

Après l'accouchement, beaucoup de mères ressentent un "baby blues" vers 3 à 5 jours après la naissance. Pour la plupart, cette déprime sera passagère, pour d'autres elle s'aggravera progressivement ou n'apparaîtra que vers les 3-6 mois du bébé (fatigue persistante, isolement, perte de plaisir...).

La mère sécurise son enfant en répondant à ses besoins : or, en cas de dépression, ceci lui devient très difficile. Il est important de repérer le moment où la sympathie, l'écoute et les encouragements ne suffisent plus.

Parlez-en avec votre médecin traitant qui saura vous proposer une aide psychologique +/- un traitement si nécessaire.

Nom :

Prénom :

Né(e) le : _____ **à :** _____

Date	Heure	Alimentation	Changes	Temp.	Poids	Remarques

Nom :

Prénom :

Né(e) le : _____ **à :** _____

Date	Heure	Alimentation	Changes	Temp.	Poids	Remarques

Nom :

Prénom :

Né(e) le : _____ **à :** _____

Date	Heure	Alimentation	Changes	Temp.	Poids	Remarques

Nom :

Prénom :

Né(e) le : _____ **à :** _____

Date	Heure	Alimentation	Changes	Temp.	Poids	Remarques

QUELQUES COORDONNÉES

CHIVA - Site de Saint-Jean de Verges :

Secrétariat de gynécologie : 05 61 03 31 90

Secrétariat de pédiatrie : 05 61 03 32 00

Consultations de thérapie manuelle : 05 61 64 72 40 Christine Faur le jeudi (sur RV)

Services de proximité :

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) est un service public du département, chargé de la promotion de la santé des futurs parents, de la femme enceinte et des enfants de 0 à 6 ans. Un ensemble de spécialistes est à votre disposition : médecins, psychologues, sages-femmes, puéricultrices, infirmières, assistants socio-éducatifs, secrétaires et conseillères conjugales. Dans le domaine de la santé, la prévention étant essentielle, le service PMI assure des missions de prévention médicale, psychologique, sociale, mène des actions d'information et de sensibilisation et se tient à votre entière disposition en cas de besoin.

Dans votre centre local, vous pouvez par exemple bénéficier des conseils d'une puéricultrice ou sage-femme à votre domicile, faire le suivi médical de prévention de votre enfant jusqu'à ses 6 ans, participer à des ateliers (massages bébé, portage, etc.).

PMI Arize-Lèze	05 61 69 04 10
PMI Foix	05 61 05 06 10
PMI Lavelanet	05 34 09 84 20
PMI Luzenac	05 61 03 25 30
PMI Mirepoix	05 61 68 14 58
PMI Pamiers	05 61 60 62 20
PMI St-Girons / St-Lizier	05 61 04 01 41
PMI Saverdun / Mazères	05 34 01 36 30
PMI Tarascon	05 61 65 70 50
PMI Varilhes	05 61 69 02 50

Centre périnatal de proximité de Lavelanet (CPP) :

29, avenue Léon Blum - 09300 Lavelanet - 05 61 64 72 40

Centre hospitalier Ariège Couserans : 05 61 96 20 20

Massages bébé

CHIVA - Site de Saint-Jean de Verges : le lundi de 14h à 16h 30 (05 61 03 32 00) hors vacances scolaires

Lavelanet : Centre périnatal de proximité le 1^{er} vendredi de 13h30 à 15h (05 61 64 72 40)

Collectrice du lactarium de Bordeaux : M.L. Sanchez : 06 14 74 23 68



Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP) en Ariège

Les LAEP sont des dispositifs d'accompagnement à la parentalité qui valorisent les ressources et potentiels des parents et des enfants et soutiennent la socialisation.

Ils offrent un espace de parole, de rencontre et d'échanges, dans une perspective de prévention précoce.

Les acteurs en lien avec la petite enfance orientent vers ces lieux, réels partenaires d'appui pour les professionnels en périnatalité et pédiatrie car ils s'adressent à des futurs parents et à des parents d'enfants entre 0 et 4 ou 6 ans.

Les principes de base sont :

- la participation d'un parent ou d'un adulte responsable de l'enfant pendant la durée de l'accueil,
- la libre fréquentation,
- l'anonymat et la confidentialité sur ce qui se dit et se passe dans ce lieu,
- les accueillants, toujours au nombre de deux, sont des professionnels qualifiés et supervisés.

Les contacts des LAEP en Ariège

Nom du site	Adresse	Ouvertures
Le P'tit Léo	Rue Peyrevidal 09000 Foix	Lundi 15h30-18h30
		Jeudi 9h-12h
L'Escale	Rue de la Tuilerie 09120 Varilhes	Mardi 9h-12h/14h-18h30
L'Arbabulle	5 Rue Victor Hugo Quartier Bensa 09300 Lavelanet	Lundi 9h-12h
		Mardi 14h-17h
		Jeudi 9h-12h
L'Unisson	Place Jean Jaures 09100 St Jean du Falga	Vendredi 9h-12h
	Salle "la Foulitude" 09100 Pamiers	Lundi 9h-12h
		Mercredi 9h-12h
La Petite Planète	1 Rue de la Mestrise 09500 Mirepoix	Mercredi 9h30-12h30/ 15h-18h
		Jeudi 14h30-18h
		Dernier samedi du mois 9h30-12h30
La Plume Bleue	Centre Social Rue Joseph Sentenac 09200 St Girons	Jeudi 9h30-11h30
Instants Familles	Dessus de la médiathèque 09320 Massat	Mercredi 9h30-12h30
	Salle de la Communauté de Communes à côté de la médiathèque 09140 Seix	Vendredi 9h30-12h30
LAEP le Mas d'Azil	Rue de la Querre 09290 Le Mas d'Azil	Mercredi 9h30-11h30
LAEP intercommunal de la Lèze	Place de l'Hôtel de ville 09210 Lézat-sur-Lèze	Lundi 9h30-11h30

Votre avis nous intéresse...

Avant de quitter la maternité, nous vous invitons à répondre au questionnaire de satisfaction contenu dans le livret d'accueil que nous vous avons remis à votre arrivée. Vos remarques nous permettront d'améliorer le service.

