

CONSEILS POUR LE RETOUR À DOMICILE



Pôle Mère - Enfant



MATERNITE

(plutôt après 15h)

05 58 05 11 03

NÉONATOLOGIE

05 58 05 11 52

CONSULTATIONS MATERNITE

Prendre RDV de 8h30-18h au

05 58 05 11 43

CONSULTATIONS PEDIATRES

Prendre RDV de de 8h30-18h au

05 58 05 11 53



SOMMAIRE

LES SOINS

Les changes

Le bain

Les soins du cordon

4

4

4

5

COMMENT COUCHER BÉBÉ

Où doit-il dormir ?

Partage du lit des parents

6

6

6

LE TABAC

7

LES SORTIES

7

SURVEILLANCE APRÈS LE RETOUR À LA MAISON

8

Température

Pesée

Visite chez le Médecin

8

8

8

ALIMENTATION DE BÉBÉ

9

Conseils pour la préparation des biberons

Le matériel

Quel lait ?

La préparation

9

9

9

9

DONNER LE BIBERON

11

Troubles digestifs

Quelle quantité ?

11

11

LES CRIS ET LES PLEURS DU BÉBÉ

12

DU CÔTÉ DE MAMAN

13

Visite post-natale

13

AUTRES TYPES D'AIDE

14

À la maternité

D'autres professionnels à votre écoute

Horaires des permanences des Puéricultrices de PMI

14

14

16



LES SOINS

Ces moments restent un moment privilégié de rencontre, d'échanges, de plaisir entre vous et votre bébé.

Ne le réveillez pas, il n'apprécierait pas ; attendez qu'il se réveille de lui-même.

LES CHANGES

Changer la couche doit se faire **régulièrement**. Le contact permanent des selles et des urines au niveau des fesses a tendance à irriter la peau de votre enfant.

Lavez-vous les mains, si vous nettoyez **à l'eau**, séchez en tamponnant surtout les plis pour éviter la macération de la peau humide dans les couches.

Vous pouvez aussi utiliser du liniment (Composé essentiellement d'huile d'olive et eau de chaux).



Prenez soit du coton, soit un gant de toilette ou carré de tissu lavable changé quotidiennement.

Eviter l'utilisation du lait de toilette (qui doit être rincé) et des lingettes.

En cas de fesses rouges, augmentez la fréquence des changes, lavez à l'eau et appliquez une crème adaptée aux érythèmes fessiers.

Chez la petite fille

Un nettoyage soigneux doit toujours se faire des organes génitaux vers l'anus et non l'inverse (pour ne pas ramener les selles vers les organes génitaux).

Chez le petit garçon

Un nettoyage soigneux doit toujours se faire du plus propre vers le plus sale. Le décalotage n'est pas préconisé chez le nouveau-né.



LE BAIN

Afin d'éviter de le laisser nu trop longtemps sur la table à langer :

- ▶ préparez le nécessaire pour la toilette : serviette, savon, coton, compresses, vêtements.
- ▶ mettez bébé dans l'eau doucement en vous assurant de bien le tenir et savonnez-le de la tête aux pieds en finissant par les organes génitaux avec votre main libre. Il est aussi possible de savonner bébé sur la table à langer avant de le mettre dans le bain.

CONSIGNE DE SÉCURITÉ

NE JAMAIS LAISSER VOTRE BÉBÉ SEUL SUR LA TABLE A LANGER OU DANS LE BAIN

Une fois sorti du bain, séchez-le soigneusement en tamponnant et en veillant aux plis.
Pour éviter que bébé se refroidisse, le soin du visage sera fait à l'eau, après que vous l'ayez habillé.

Les yeux : lors de sécrétions, vous pouvez les nettoyer du plus propre vers le plus sale avec du sérum physiologique et des compresses. En cas d'aggravation, consultez votre médecin.

Le nez : si le nez est propre, n'y touchez pas.
Durant les premières semaines de vie, l'enfant ne sait pas respirer par la bouche, il est donc très important que le nez soit dégagé. Ainsi, s'il y a des petites sécrétions, faites couler quelques gouttes de sérum physiologique dans chaque narine, ainsi votre enfant éternue, c'est normal, il se mouche.

Les oreilles : essuyez simplement les oreilles après le bain avec la serviette ou un coton sec. N'utilisez pas de coton tige, vous repousseriez le cérumen au fond du conduit créant des bouchons.

LES SOINS DU CORDON

Le soin du cordon doit être fait soigneusement chaque jour au moment du bain.

En cas de suintement malgré la toilette, prenez des compresses imbibées d'un antiseptique prescrit par le médecin et partez bien de la base du cordon jusqu'à son extrémité. N'ayez pas peur, pour faire un bon nettoyage, de bien déplier les replis qui entourent la base du cordon, en changeant plusieurs fois de compresses.

Le cordon va se dessécher, devenir noir et tomber. Une fois tombé, continuez le nettoyage au moment du bain jusqu'à ce que l'ombilic soit parfaitement sec et cicatrisé.



Si le bain n'est pas obligatoire tous les jours, il est nécessaire de s'assurer de la propreté des yeux, du nez et du visage.



Limiter l'utilisation des cosmétiques qui peuvent être allergisants et perturbateurs endocriniens.
Favoriser les produits labellisés à listes d'ingrédients courtes.



COMMENT COUCHER BÉBÉ

Pour diminuer le risque de décès par mort subite du nourrisson, plusieurs précautions d'usage sont à respecter :

La position : jusqu'à un an, votre bébé doit être couché uniquement à plat **SUR le DOS**.

La chambre : température entre 19° à 20° et aération quotidienne



Le lit :

Un lit de bébé sécurisé. Pas sur un canapé ni lit d'appoint.

Un matelas ferme adapté aux dimensions du lit sans couverture, ni drap, ni couette, ni oreiller, ni tour de lit.

Aucune peluche dans le lit

Utiliser un sur-pyjama ou une turbulette adaptée à la saison et à la taille du bébé.

OÙ DOIT-IL DORMIR ?

Il est recommandé que bébé dorme à proximité de ses parents : cela permet une meilleure vigilance et diminue la fatigue.

De nombreuses études ont prouvé que si bébé dort, dans la chambre des parents au moins les 6 premiers mois, le risque de décès par mort subite du nourrisson est nettement diminué.

PARTAGE DU LIT DES PARENTS

Évitez de dormir avec bébé : il vaut mieux reposer bébé dans son lit après lui avoir fait un câlin ou donné le biberon.

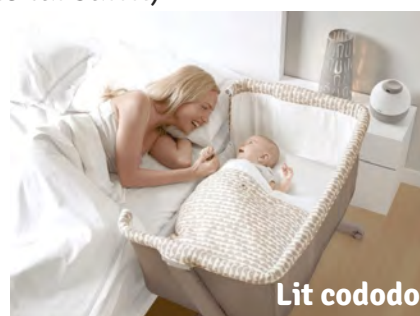
Sachez qu'à partir de 3 semaines, votre vigilance diminuera (phénomène physiologique)

Il est conseillé alors de ne plus partager votre lit avec votre bébé.

Si toutefois vous vous rendormez avec bébé contre vous, sachez que **certaines règles sont à respecter** pour sa sécurité :

- ▶ Ne pas le coucher entre les parents,
- ▶ Ne pas lui tourner le dos,
- ▶ Le bébé reste en pyjama, sans turbulette (la chaleur maternelle lui suffit)
- ▶ Ne pas recouvrir l'enfant d'un drap ou d'une couette, ne pas le mettre sur l'oreiller,
- ▶ **Sécuriser votre lit** afin que le bébé ne puisse ni tomber, ni s'étouffer (éviter de pousser le lit contre le mur, risque de chute et/ou d'étouffement entre le matelas et le mur)

Il existe des «**lits de cododo**» qui assurent une sécurité et une proximité pendant le sommeil.



Lit cododo



L'enfant ne doit pas partager le lit parental dans les cas suivants :

- ▶ Un ou les deux parents fument,
- ▶ Obésité maternelle,
- ▶ Prise de somnifères, de drogue ou d'alcool,
- ▶ Fatigue extrême de la maman due à une maladie ou de la fièvre ...
- ▶ Bébé prématuré ou malade

LE TABAC

TOLÉRANCE ZÉRO AVEC LE NOUVEAU NÉ !

Ne fumer dans aucune pièce de votre habitat, ni dans votre voiture, même en l'absence de bébé.

Si vous fumez :

- ▶ évitez de fumer juste avant de vous occuper de bébé ou avant de l'allaiter,
- ▶ utilisez un vêtement «fumeur» que vous enlevez après avoir fumé et avant de prendre votre bébé,
- ▶ lavez-vous les mains avant de vous occuper de bébé,
- ▶ ne dormez pas avec votre bébé, par contre la chambre partagée est possible si le berceau est à plus d'un mètre du lit parental.

LES SORTIES

Les promenades sont conseillées régulièrement, à adapter en fonction de la météo. Il est préférable d'éviter les supermarchés les premiers mois (risque de contagion, bronchiolite, gastro-entérite), la plage l'été et tout contact avec des personnes malades ou enrhumées.

Penser à toujours prendre le carnet de santé de votre bébé lors de vos vacances.

DÉPLACEMENTS EN VOITURE

Bien sécuriser bébé dans le siège ou le lit auto adapté à sa taille et à son poids. Si votre véhicule est équipé d'airbags, les désactiver ou placer votre enfant à l'arrière. Evitez la climatisation à moins de 25°.



SURVEILLANCE APRÈS LE RETOUR À LA MAISON

LA TEMPÉRATURE

La température équilibrée du bébé ((36°5 à 37 °5 en rectal ou 36° à 37° en axillaire)) est à contrôler en axillaire pendant deux jours au retour à la maison pour adapter sa tenue vestimentaire.

Si vous pensez que votre bébé a de la fièvre, s'il est grognon ou s'il ne se comporte pas comme d'habitude, prenez-lui la température.

Si elle est supérieure à 38°, découvrez le bébé, **NE LUI DONNEZ PAS DE BAIN**, proposer le biberon pour l'hydrater puis re-contrôler sa température 1heure plus tard.

Si la fièvre persiste consulter le médecin rapidement.



LA PESÉE

A faire tous les **8 jours** durant le 1^{er} mois. Le bébé reprendra son poids de naissance, en moyenne, en 10 à 15 jours à raison de 200 à 250 grammes par semaine.

VISITE CHEZ LE MEDECIN

Pour un bébé à terme, elle doit avoir lieu entre **J8 et J15** puis tous les mois **jusqu'à 6 mois**.

Pour un bébé sortant du service de néonatalogie, un rendez-vous sera proposé à J8 et J15 après la sortie.

MAIS VOUS DEVEZ CONSULTER AVANT SI :

- ▶ si bébé prend moins de 5 biberons dans le 1^{er} mois
- ▶ si bébé n'a pas augmenté les quantités journalières de lait depuis le retour au domicile,
- ▶ s'il a peu de selles et d'urines, (moins de 5-6 couches mouillées par 24 heures)
- ▶ si la prise de poids est insuffisante au 15^e jour (normal = 350 à 400 gr par rapport au poids le plus bas en maternité),
- ▶ s'il refuse de téter,
- ▶ si les pleurs sont intenses et difficiles à apaiser, si le bébé dort tout le temps



L'ALIMENTATION DE BÉBÉ

Nourrir son enfant au biberon est un geste simple, mais il convient de bien respecter les règles d'hygiène et de prévoir le matériel adapté pour satisfaire aux exigences alimentaires de bébé.

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES BIBERONS

LE MATERIEL

- ▶ Biberon en verre, de préférence, pour éviter les perturbateurs endocriniens et tétine 1^{er} âge,
- ▶ 1 chauffe-biberon ou casserole pour bain-marie,
- ▶ 1 goupillon pour biberon et tétine, réservé à cet usage, du produit vaisselle.

QUEL LAIT ?

La préparation pour nourrisson conseillée pour votre bébé est une préparation en poudre 1^o âge, jusqu'à ses 4 à 6 mois. Elle contient les éléments nécessaires à sa croissance. Les préparations spécifiques ne sont à donner que sur avis médical (exemple : lait Pré pour les prématurés). Eviter de changer de marque de lait. Ne pas utiliser d'autres "laits" (lait de soja pour adulte, lait d'amande ...) ni du lait entier coupé qui ne sont absolument pas adaptés à la croissance de votre enfant et peuvent être dangereux.

PRÉPARATION

Si vous n'allaites 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.**

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.**

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.

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.

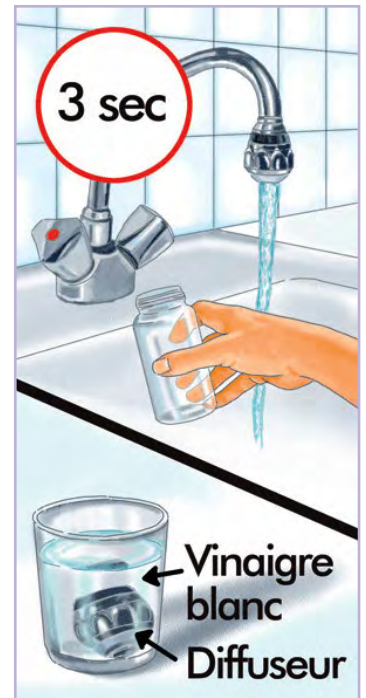
Toutefois :

- ▶ 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.



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.

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**.



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.



DONNER LE BIBERON

- ▶ Position confortable pour maman, sans présence d'écrans allumés.
- ▶ Position ½ assise pour bébé calé dans les bras tourné vers le parent. A l'éveil proposer le biberon en chatouillant la lèvre supérieure avec la tétine, (ne pas introduire de force la tétine dans la bouche du bébé)
- ▶ Placer la tétine sur la langue. Si besoin, stimuler le palais. Pendant la tétée, la tétine ne doit pas s'aplatir. Si besoin, desserrer la bague du biberon,
- ▶ Lui donner la quantité adaptée à ses besoins : ne jamais forcer le bébé, ni le restreindre, le faire boire lentement en stoppant la tétée de temps en temps, pour faire le rôt à moitié et/ou à la fin de biberon,
- ▶ Pour le rôt, positionner bébé le dos à la verticale, assis ou debout contre vous.

TROUBLES DIGESTIFS

Si bébé régurgite après les tétées et les rôts, rehaussez la tête du lit. Prévoir une serviette ou autre en travers du lit au niveau des jambes, pour éviter qu'il ne glisse au fond du lit. Si les régurgitations sont fréquentes, consultez votre médecin.

QUELLE QUANTITE ?

Commencer par préparer la même quantité qu'à la maternité ou en néonatalogie.

Il faut ensuite suivre les besoins du bébé.

Pour le bébé né à terme :

Jusqu'à la fin du 1^{er} mois : 60 ml à 120 ml x 6 à 8 biberons
courant du 2^{ème} mois : 120 ml à 150 ml x 5 ou 6 biberons
courant du 3^{ème} mois : 150 ml à 180 ml x 5 biberons
courant du 4^{ème} mois : 180 ml à 210 ml x 4 biberons
à 6 mois : rester à 210 ml x 4 biberons (maximum 240 ml)

Ce tableau peut vous servir de repères

Ce sont des rations moyennes à adapter en fonction du bébé et des recommandations du médecin qui s'occupe de votre bébé.



LES CRIS ET PLEURS DU BÉBÉ

Les pleurs du bébé sont une des manières pour lui de communiquer : ce ne sont pas des caprices ! Aussi répondez à ses appels.

Ses pleurs peuvent vouloir dire «j'ai encore faim», pas de délai entre deux tétées, mais aussi exprimer un inconfort (coliques, rôti qui gêne, couche sale ...) ou encore le besoin de tendresse, d'attention ou de proximité .

Prendre le bébé contre soi l'apaise et répond le plus souvent à sa demande. **Cela ne va pas lui donner de mauvaises habitudes ...**

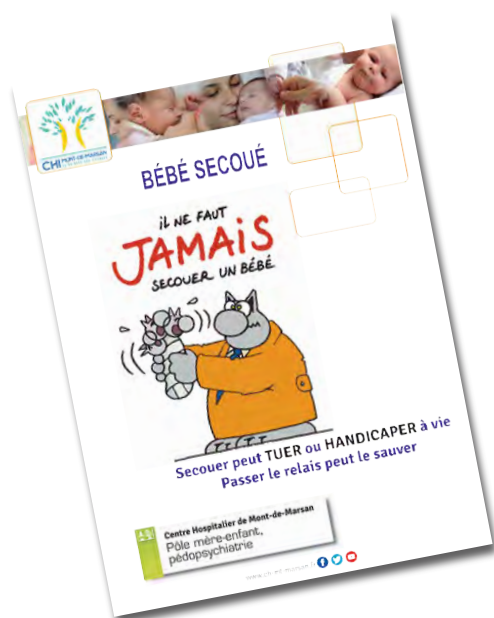
Sachez que les bébés **pleurent plus en fin de journée** : ces pleurs peuvent être angoissants, bébé semble souffrir, pousse des cris, ... ne vous inquiétez pas : c'est une sorte de décharge de l'énerverment de la journée.

Un bébé sur 2 se réveille la nuit durant la première année, **c'est normal.**

Voici quelques solutions pour tranquilliser votre bébé :

- ▶ Installez votre bébé en peau à peau pour le rassurer. (tête et nez bien dégagés)
- ▶ Mettez le bébé en portage physiologique tout contre vous et continuez vos occupations : les bébés aiment la proximité et le mouvement, cela les rassure et comble leur besoin de contact, rappelez vous que bébé a été bercé 9 mois dans votre ventre,
- ▶ Demandez à votre entourage de prendre le relais, quand papa est là, alternez le portage,
- ▶ Une promenade avec bébé peut calmer et détendre ... tout le monde,
- ▶ Rien de tel qu'un massage suivi d'un bain pour libérer bébé de son chagrin,
- ▶ Bercez bébé, chantez lui une chanson avec douceur cela suffit parfois.

Entendre bébé pleurer peut être très éprouvant voire déstabilisant. Si vous n'arrivez pas à calmer bébé, ne savez plus quoi faire et sentez que vous allez perdre patience, posez bébé dans son berceau et sortez de la pièce pour vous apaiser.



NE SECOUEZ EN AUCUN CAS VOTRE BEBE



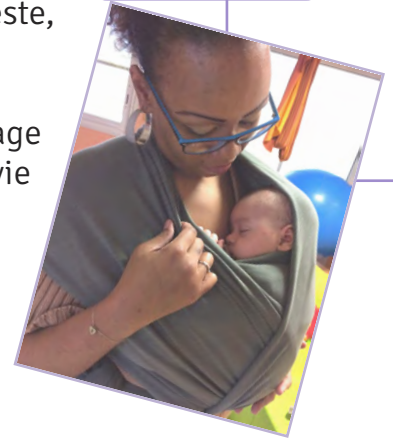
DU CÔTÉ DE MAMAN

Donnez la priorité aux rythmes de votre bébé et à vos besoins, écoutez vous, écoutez le : apprenez à vous connaître. Vous êtes la meilleure personne pour vous occuper de bébé.

La nouvelle vie avec bébé fatigue: vous aurez besoin de repos et d'être soulagée de certaines tâches ménagères alors n'hésitez pas à vous faire aider. (courses, ménage, repassage ... etc) Dormez quand bébé dort, faites la sieste, récupérez au moment des tétées, installez-vous confortablement.

La nuit, gardez bébé à proximité.

Vous pouvez faire certaines activités quand bébé est réveillé : portage physiologique et vachez à vos occupations, il adore participer à la vie familiale !



Visite post-natale

Recommandations :

- ▶ Pour éviter tout risque infectieux, pas de bain, pas de piscine, pas de tampons périodiques, utilisation de préservatifs à la reprise des rapports et ceci durant tout le premier mois.
- ▶ Eviter de porter du poids, une activité sportive intense avant d'avoir effectué votre rééducation périnéale, prescrite lors de la consultation post natale. Celle-ci aura lieu dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'accouchement auprès de votre gynécologue ou de votre sage-femme. Une consultation sera nécessaire en cas de fièvre, de saignements anormaux de douleurs.





AUTRES TYPES D'AIDE

À LA MATERNITÉ

LES ANIMATIONS «PORTAGE DU BÉBÉ»

Ces animations ont lieu tous les **3^e lundis de chaque mois en salle d'activité parents/enfants.**

Elles vous permettent d'apprendre à porter bébé en écharpe : cette proximité avec bébé vous donne plus de liberté et rassure votre enfant, vous y rencontrerez d'autres mamans, des professionnels et pourrez échanger sur votre nouvelle vie avec bébé.

Inscriptions au **05 58 05 18 18**

ATELIERS NESTING

Une fois par mois une rencontre est organisée avec du personnel formé en santé et environnement : Apprendre à repérer les polluants de la maison, comprendre leurs impacts sur la santé et limiter l'exposition pendant la petite enfance.

Inscriptions au **05 58 05 18 18**

ATELIERS MASSAGE

Une animation mensuelle est proposée en salle activité parents/enfants pour apprendre le massage des bébés. Cet atelier sur poupon vous permettra de proposer un moment de bien-être et de relaxation à votre bébé.

Inscriptions au **05 58 05 18 18**

D'AUTRES PROFESSIONNELS À VOTRE ÉCOUTE

LA SAGE FEMME LIBÉRALE

Votre sage-femme peut vous accompagner et vous soutenir après la naissance de bébé : conseils, suivi médical pour vous et votre bébé : 2 séances sont prévues et remboursées par la Sécurité Sociale, dans le cadre du PRADO.

LA PUÉRICULTRICE DE PMI

Elle saura vous conseiller sur tout ce qui concerne bébé : soins, alimentation, sommeil. Les consultations sont gratuites et des permanences existent, proches de votre domicile.

Cette puéricultrice de secteur pourra se déplacer chez vous si nécessaire.

Pour les enfants hospitalisés en néonatalogie, le service la contacte de façon systématique au moment du retour à domicile.

VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PÉDIATRE

Votre médecin est prévenu dès votre sortie de la naissance de votre enfant : il est conseillé de le rencontrer entre J8 et J15 après la naissance puis tous les mois pour le suivi médical de l'enfant.

L'ASSOCIATION «PETITE ENFANCE ET PARENTALITE» un soutien à la parentalité

Des professionnels de la petite enfance vous accueillent avec l'enfant de 2 mois à 4 ans pour répondre à vos préoccupations, échanger et permettre la rencontre avec d'autres parents,

Tous les mardis et jeudis de 15h à 18h

4 RUE DU CAOUSSEHOURG à Mont de Marsan

tel/répondeur : **07 68 76 29 31**

adresse mail : contact@assopetitspas.com

adresse site : assopetitspas.com

page facebook : [Petits Pas](#)

RENCONTRE PARENTS-ENFANTS

Le service Protection Maternelle et Infantile du Département des Landes organise des rencontres parents-enfants gratuites et ouvertes à tous.

Vous avez un ou plusieurs enfant(s) de moins de 3 ans, vous souhaitez partager des moments de jeux et d'échanges avec d'autres parents, d'autres enfants, accompagnés par des professionnels de la petite enfance ?

Rejoignez les rencontres parents-enfants de 9h30 à 11h30 :

- ▶ **À Mont-de-Marsan**
le vendredi à la Maison Lacaze, rue Marie-Christine Baillet
- ▶ **À Grenade-sur-l'Adour**
le lundi tous les 15 jours au Relais assistants maternels, route de Villeneuve-de-Marsan

Renseignements : **05 58 51 53 63**

MON AGENDA DU PREMIER MOIS

Consultation pédiatre ou médecin traitant entre J8 et J15 de vie puis tous les mois pendant 6 mois.

Consultation post natale pour maman 6 à 8 semaines après la naissance

Réducation du périnée à planifier

HORAIRES DES PERMANENCES DES PUÉRICULTRICES DE PMI

(mise à jour : juin 2020)

MONT DE MARSAN	Mont de Marsan	Mont de Marsan	Saint-Pierre du Mont	Villeneuve de Marsan
	Centre Médico social	Centre Médico social Fabre	Centre Médico social	Centre social
	836 avenue Eloi Ducom	2 boulevard Gouillardet	7 rue Normandie	52 place de la boiterie
	05 58 51 53 63	05 58 75 43 97	05 58 75 43 76	05 58 45 25 04
	Mardi de 14h à 16h30	Mardi de 9h à 12h	Mardi de 9h à 12h	Mardi de 9h à 12h
HAGETMAU	Hagetmau	St Sever	Aire sur Adour	Mugron
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social	Maison de Pays
	198 avenue de la Gare	Bât les Genêts le Cap Avenue de Tursan	4 rue R. Méricam	rue Vincent de Paul
	05 58 79 32 25	05 58 76 03 12	05 58 71 61 65	05 58 79 32 25
	Vendredi de 10h à 12h	Mercredi de 9h à 12h	Lundi de 9h à 12h	Jeudi de 14h à 15h30
PARENTIS	Parentis	Mimizan	Biscarrosse	Labouheyre
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre administratif	Centre Médico social
	430 avenue Nicolas Brémontier	1 avenue de la Gare	rue E. Branly	77 rue Charlie Hebdo
	05 58 82 73 65	05 58 09 44 49	05 58 82 70 60	05 58 04 53 00*
	Jeudi de 9h à 12h	Jeudi de 9h30 à 12h	Mercredi de 9h30 à 12h	Mercredi de 9h à 12h
TARTAS	Tartas	Morcenx	Castets	Dax
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social
	4 rue de la Piscine	2 rue du Hort	365 avenue J-N Serret	5 rue Labadie
	05 58 73 54 33	05 58 73 54 33 ou 05 58 07 80 80	05 58 05 08 72 ou 05 58 05 54 33	05 58 90 19 06
	Jeudi de 9h30 à 11h30	sur Rdv	Sur Rdv	Mardi de 13h à 15h
TYROSSE	Tyrosse	Tarnos	Soustons	Capbreton
	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre Médico social	Centre social
	4 allée des Magnolias	13 rue Tichené	14 avenue du Maréchal Leclerc	6 avenue Pompidou
	05 58 77 06 48 sur Rdv	05 59 64 10 31 sur Rdv	05 58 77 06 48	05 58 77 06 48
	Jeudi de 9h à 12h	Jeudi de 9h à 12h	sur Rdv	sur Rdv