



Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος La Leche League Greece

Πρόγραμμα Κύκλου Συναντήσεων του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος

Εάν είστε γυναίκα που ενδιαφέρεται για το θηλασμό, σας καλωσορίζουμε στις μηνιαίες φιλικές συναντήσεις μας που φιλοξενοούνται σε σπίτια μελών του Συνδέσμου. Εκεί μοιραζόμαστε πληροφορίες σχετικές με το θηλασμό και με τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι μητέρες. Τη συζήτηση διευθύνει η Σύμβουλος Θηλασμού που είναι μια ειδικά εκπαιδευμένη και έμπειρη θηλάζουσα μητέρα που προσφέρει εθελοντικά τις υπηρεσίες της.

Ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος είναι μη κερδοσκοπικός. Η ετήσια συνδρομή των 30 ευρώ σας δίνει το δικαίωμα να παρακολουθήσετε τις συναντήσεις των ομάδων για ένα χρόνο, να ψηφίσετε στην Τακτική Γενική Συνέλευση (αν είστε μέλος για 6 τουλάχιστον μήνες), να δανείζεστε βιβλία από τη βιβλιοθήκη της ομάδας και να λαμβάνετε το περιοδικό των μελών «Γαλουχώ» δύο φορές το χρόνο.

Μπαμπάδες, μωρά και νήπια είναι ευπρόσδεκτα.

Θερμή παράκληση, για την καλή υγεία όλων μας, **μην έρχεστε στις**

συναντήσεις αν εσείς ή το παιδάκι σας νιώθετε αδιαθεσία ή είστε άρρωστοι.

Οι συναντήσεις είναι δωρεάν. Απλά σας παρακαλούμε αν μπορείτε να φέρετε κάτι υγιεινό (πχ σαντουιτσάκια, σπιτικά κουλουράκια, φρούτα κλπ) ή χυμό για τις εγκύους και τα μωράκια.

Αττική

- **Ομάδα Νοτιοδυτικής Αττικής Πρωινή**

Οδός: Καραϊσκάκη 10 και Βαρίκα στον Άγιο Ιωάννη Ρέντη, 2^{ος} όροφος, τηλέφωνο 213 0380478

19 Μαΐου 2011, Πέμπτη στις 11:00
Τα οφέλη του Μητρικού Γάλακτος

16 Ιουνίου 2011, Πέμπτη στις 11:00
Υπάρχει ένα καινούριο μωρό στη ζωή σας

7 Ιουλίου 2011, Πέμπτη στις 11:00
Μύθοι και Πραγματικότητα γύρω από το Θηλασμό

22 Σεπτεμβρίου 2011, Πέμπτη στις 11:00
Σκέψεις γύρω από τον Απογαλακτισμό

Περισσότερες πληροφορίες:

Κορίνα Μουζάκη 210 4908227

Κατερίνα Μιχαηλίδου 210 5819265

Κατελένα Χριστοδούλου 210 4119136

- **Ομάδα Νοτιάς Αθήνας Πρωινή**

Οδός: Γεωργίου Καραϊσκάκη 16, Άλιμος 17455, (2^{ος} όροφος χωρίς ασανσέρ) τηλέφωνο 2109842367

19 Σεπτεμβρίου 2011, Δευτέρα στις 10.30 πμ
Διατροφή και θηλασμός περισσότερο από 3 μήνες;

Περισσότερες πληροφορίες:

Λίλια Γκατζόλη 210 9832824

Πηνελόπη Καραγκούνη 210 3456037

Κάθυ Δουνούλη 22990-27421

- **Ομάδα Βόρειας Αθήνας Πρωινή**

Οδός: Πελοποννήσου 72
Αγ. Παρασκευή, 210 6534436, 1^{ος} όροφος

Σημείωση: Δεν υπάρχει ασανσέρ για τον 1^ο όροφο

08 Ιουνίου 2011, Τετάρτη στις 10.00 πμ
Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για τη μητέρα και το μωρό

06 Ιουλίου 2011, Τετάρτη στις 10.00 πμ
Στο σπίτι με το νέο σας μωρό

21 Σεπτεμβρίου 2011, Τετάρτη στις 10.00 πμ
Γίνεσαι μητέρα. Αλλαγές, προσαρμογές και ανάγκες

19 Οκτωβρίου 2011, Τετάρτη στις 10.00 πμ
Διατροφή και απογαλακτισμός

Περισσότερες πληροφορίες:

Πάνια Λασκαράτου 210 6140819

Μαρία Φερτάκη 210 8035152

Βίλλυ Κάλτσα 210 2435165

- **Ομάδα Βόρειας Αθήνας Απογευματινή**

Περισσότερες πληροφορίες:

Βίλλυ Κάλτσα 210 2435165

Μόνικα Φραγκούλη 22960 63222

Άντα Παλαντζιάν 210 6208151

- **Ομάδα Ανατολικής Αττικής**

For more information contact:

Kathy Dounoulis 22990 27421

- **Athens Group North**

MEETING LOCATION- The Home of Gabi Canellopoulou
Leoforos Anixeos 73, Anixi (easy parking on the other side of the playground) 210-6229885

Wednesday 10:00-12:00*

September 21st- Preparing for Birth and Breastfeeding.

October 5th- Getting Breastfeeding Off to a Good Start.

November 2nd- The Myths and Facts about Breastfeeding.

December 7th- Improving Family Nutrition.

*Any concern or question related to breastfeeding is welcome, regardless of the scheduled theme of our topic.

For more information contact:

Laura Foti-Liverakos 210 6232527

Patty Varelas 210 2435036

Eleni Alexandri-Frangos 210 807 3666

Geesje de Jong Bensoussan 210 674 7330

Ομάδα Θεσσαλονίκης 1

| No | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | ΩΡΑ | ΘΕΜΑ | ΤΟΠΟΣ |
|----|-------------------|------|------------------------------------|---|
| 1 | Τρίτη 3/5/2011 | 5:30 | Η υπεροχή του μητρικού θηλασμού | Μαρία Χατζηπανταζή Θάσου 80, Συκιές 2ος όροφος τηλ. 2310 204214 |
| 2 | Τρίτη 7/6/2011 | 5:30 | Τώρα είστε μητέρα | |
| 3 | Τρίτη 5/7/2011 | 5:30 | Η πορεία του θηλασμού | |
| 4 | Τρίτη 6/9/2011 | 5:30 | Ο θηλασμός και πέρα από αυτόν | |

Περισσότερες πληροφορίες:

Νόπη Πετρίδου 2310 608469

Νατάσσα Διάκου 2310 343026

Ομάδα Θεσσαλονίκης 2

| No | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | ΩΡΑ | ΘΕΜΑ | ΤΟΠΟΣ |
|----|----------------------|------|------------------------------------|---|
| 1 | Δευτέρα 16/5/2011 | 5:30 | Η υπεροχή του μητρικού θηλασμού | Άννα Αρβανίτη Γ. Γεννηματά 5, Πυλαία τηλ. 2310 312659 |
| 2 | Δευτέρα 6/6/2011 | 5:30 | Τώρα είστε μητέρα | |
| 3 | Δευτέρα 4/7/2011 | 6:30 | Η πορεία του θηλασμού | Ελένη Μήτσιου Τραπεζούντος 3, Ασβεστοχώρι τηλ. 6976213992 |
| 4 | Δευτέρα 5/9/2011 | 5:30 | Ο θηλασμός και πέρα από αυτόν | Βαλεντίνα Χούμα Βουλγαροκτόνου 38B, Πυλαία τηλ. 6937955111 |

Συνάντηση Εμπλουτισμού (συζήτηση για τις Συναντήσεις και για άλλες δραστηριότητες για μαμάδες που έχουν παρακολουθήσει τουλάχιστον 2 Συναντήσεις): Φράγμα Θέρμης-Αναψυκτήριο, Σάββατο 25 Ιουνίου, ώρα 11:00.

Πρόγραμμα Συναντήσεων
Για μαμάδες νηπίων που θηλάζουν

| | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | ΩΡΑ | ΘΕΜΑ | ΤΟΠΟΣ |
|---|----------------------|------|---|---|
| 1 | Σάββατο 14/5/2011 | 5:00 | Η τέλεια μαμά-η τέλεια σύζυγος !?! | Πωλίνα Κάβουρα, Σωκράτη Κουμπιά 1Α (γωνία με Αν. Παπανδρέου 47) Αγ. Ιωάννης, Καλαμαριά Ισόγειο (Μελωτοπιο μουσικοθεραπευτικό κέντρο) τηλ. 2310434155 |
| 2 | Πέμπτη 16/6/2011 | 5:00 | Προετοιμάζοντας το παιδί μας για το καινούριο αδερφάκι | |
| 3 | Πέμπτη 30/6/2011 | 5:00 | Η σχέση του ζευγαριού στην οικογένεια του νηπίου που θηλάζει | |
| | Τρίτη 30/8/2011 | 5:00 | Στοργική καθοδήγηση | |

Περισσότερες πληροφορίες:

Νατάσσα Καψάλη 2310 850837

Σοφία Μαυροπούλου 2310 942 401

Μαρία Νικολαΐδου 2310

Παρακαλούμε επικοινωνήστε οπωσδήποτε μαζί μας την ημέρα της συνάντησης για τυχόν αλλαγή του προγράμματος.

- **Ομάδα Βόλου**

| Α/α | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | ΩΡΑ | ΘΕΜΑ | ΤΟΠΟΣ |
|-----|-------------------------|---------|---|--|
| 1. | Τρίτη 20 Σεπτεμβρίου | 6.00 μμ | Μία νέα σχέση (το δέσιμο μαμάς-μωρού στο θηλασμό) | Βιβή Παπαδοπούλου Καλομοίρη 9 και Ροζού Αγ. Βασίλειος 24210 47992 |
| 2. | Τρίτη 25 Οκτωβρίου | 6.00 μμ | Όταν έρθει ο μπέμπης/η μπέμπα (οι πρώτες μέρες με το μωρό) | |
| 3. | Τρίτη 22 Νοεμβρίου | 6.00 μμ | Και τώρα τι κάνω; (η τέχνη του θηλασμού) | Γαρυφαλλιά Γανωτοπούλου Άγγελου Βλάχου 7 και Ιωλκού 24210 71566 |
| 4. | Τρίτη 20 Δεκεμβρίου | 6.00 μμ | Μα όλο γάλα θα πίνει; (οι πρώτες στερεές τροφές και ο απογαλακτισμός) | |

Έκτακτη συνάντηση για μητέρες νηπίων που θηλάζουν

| ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ | ΩΡΑ | ΘΕΜΑ | ΤΟΠΟΣ |
|-----------------------|---------|---|---|
| Τρίτη 18 Οκτωβρίου | 6.00 μμ | Ένα ακόμη πιάτο στο τραπέζι <i>(ή μήπως όχι;)</i> | Κυριακή Ταμία Τέρμα Δελμούζου με Φυτόκου Νέα Ιωνία 24210 86046 |

Παρακαλούμε επικοινωνήστε οπωσδήποτε με τη Μυρτώ (24210 30758) ή τη Βιολέτα (24210 57402) την προηγούμενη ημέρα της συγκέντρωσης για τυχόν αλλαγή του προγράμματος. Μπαμπάδες, μωρά και νήπια είναι ευπρόσδεκτοι.

Περισσότερες πληροφορίες:

Μυρτώ Χρονάκη 24210 30758, 24210 20 874

- **Ομάδα Λάρισας**

Οδός: Cafe-Bar-Restaurant Passerela, Απόλλωνος και Βενιζέλου (στον πεζόδρομο, απέναντι από το αρχαίο θέατρο), στον 1^ο όροφο

Περισσότερες πληροφορίες:

Πέγκυ Πηλίτση 2410 751323, 6978 671981, peggy_pilitsi@yahoo.gr

- **Ομάδα Μυτιλήνης**

* Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας την ημέρα της συνάντησης για τυχόν αλλαγή του προγράμματος και για να δηλώσετε τη συμμετοχή σας.: 6973529322 και 22510-48517 & 6946221805.

Κάποιο υγιεινό κέρασμα είναι ευπρόσδεκτο για τη συνάντηση.

Περισσότερες πληροφορίες:

Μαργαρίτα Βουλγαροπούλου 22510 48517

Ελένη Κουφάκη 69735 29322