



Καλωσορίσατε στην ενημερωτική σελίδα του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος-La Leche League Greece.

Ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος-La Leche League Greece είναι μη κερδοσκοπική οργάνωση, ανεξάρτητη από θρησκευτικές και πολιτικές πεποιθήσεις, που προσφέρει πληροφόρηση, ενθάρρυνση και υποστήριξη σε μητέρες που θέλουν να θηλάσουν τα παιδιά τους.

Εκπροσωπεί στη χώρα μας το Διεθνή Σύνδεσμο Θηλασμού, *La Leche League International* (LLL), που είναι η μεγαλύτερη και παλαιότερη οργάνωση θηλασμού στον κόσμο, με παραρτήματα σε 64 χώρες. Συμβουλεύει επίσημα τη UNICEF και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας σε θέματα μητρικού θηλασμού.

Στην Ελλάδα, ο Σύνδεσμος ιδρύθηκε από μητέρες, το 1979, και αυτή τη στιγμή υπάρχουν:

- 6 ομάδες υποστήριξης στην Αθήνα,
- 2 ομάδες στη Θεσσαλονίκη και από μία στη Μυτιλήνη, στην Ξάνθη, στην Κέρκυρα, στο Βόλο και τη Λάρισα.

Υπάρχουν επίσης Κέντρα Πληροφόρησης Θηλασμού στο Ηράκλειο Κρήτης και στη Σύρο.

Οι Σύμβουλοι του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος είναι πρώτα απ' όλα μητέρες που έχουν θηλάσει ένα ή περισσότερα μωρά και έχουν εκπαιδευτεί για να βοηθούν εθελοντικά άλλες μητέρες να μάθουν τη τέχνη του θηλασμού.

Οι Σύμβουλοι συντονίζουν Μηνιαίες Συναντήσεις στις οποίες συζητάνε με μητέρες για οποιοδήποτε θέμα τις απασχολεί σχετικά με το θηλασμό. Επίσης δέχονται τηλεφωνήματα από μητέρες και τις επισκέπτονται, όταν αυτό είναι αναγκαίο και δυνατό.

Υπάρχει επίσης ενημερωτικό υλικό στα Ελληνικά – ένα πακέτο με φυλλάδια που ονομάζεται «Μητρικός Θηλασμός» και καλύπτει τα κυριότερα θέματα γύρω από αυτόν καθώς και το περιοδικό «Γαλουχώ» που εκδίδεται δύο φορές το χρόνο.

Για βοήθεια σε θέματα θηλασμού, για πληροφορίες για τις συναντήσεις ή για να προμηθευτείτε το ενημερωτικό υλικό παρακαλούμε καλέστε το 2106003249 ή επικοινωνήστε με μία από τις παρακάτω Συμβούλους Θηλασμού.

**Αν μένετε στην Αττική καλέστε:**

**Βόρεια Αθήνα/North Athens**

- Eleni Alexandri-Frangos (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210-807-3666
- Patty Dulligan-Varelas (Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 2435036  
Email:pattyvarelas@yahoo.com
- Laura Foti-Liverakos (Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 6232527  
Email: laura@liverakos.info
- Gabi Grupe-Canelloroulou (Ελληνικά /Γερμανικά/ Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 8131033  
Email: gabi@gabi.gr
- Geesje de Jong Bensoussan (Ελληνικά/Αγγλικά/Ολλανδικά)  
Τηλ/Tel: 210 674 7330  
Email: geesjedejong@yahoo.com
- Βίλλυ Κάλτσα (Ελληνικά /Αγγλικά)  
Email: villykalt@hol.gr
- Πάνια Λασκαράτου (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 6140819  
Email:pania@ad-systems.gr
- Αντα Παλαντζιάν  
Τηλ/Tel: 210 6208151  
Email: palart@hol.gr
- Μαρία Φερτάκη (Ελληνικά /Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 8035152  
Email: maria.fertaki@gmail.com

**Νότια Αθήνα/South Athens**

- Λίλια Γκατζόλη (Ελληνικά)  
Τηλ/Tel: 210 9832824
- Kathy Dounouli (Αγγλικά/ Ελληνικά)  
Τηλ/Tel:2299027378  
Email: [dounouli@otenet.gr](mailto:dounouli@otenet.gr)
- Πηνελόπη Καραγκούνη (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 3456037  
Email: raffael@otenet.gr
- Κατερίνα Μιχαηλίδου (Ελληνικά /Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 5819265  
Email: katerinamich@gmail.com
- Κορίνα Μουζάκη  
Τηλ/Tel: 210 4908227

- Email: korinamouzaki@yahoo.gr
- Katelena Out-Christodoulou (Ελληνικά/Ολλανδικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 4119136  
Email: cat-out@freemail.gr
  - Γεωργία Φραγκάκη (Ελληνικά, Γαλλικά, Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 210 9229279  
Email: 1fragaki@otenet.gr
  - Μόνικα Φραγκούλη (Ελληνικά/Αγγλικά/Γαλλικά/Ολλανδικά)  
Τηλ/Tel: 22960 63222

**Αν μένετε στη υπόλοιπη Ελλάδα καλέστε οποιοδήποτε από τα παρακάτω τηλέφωνα:**

### **Θεσσαλονίκη/Thessaloniki**

- Νατάσσα Διάκου (Ελληνικά/Αγγλικά/Γαλλικά)  
Τηλ/Tel: 2310 343026  
Email: [diakou@vet.auth.gr](mailto:diakou@vet.auth.gr)
- Νατάσσα Καψάλη (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 2310 345707  
Email: [nkapsali@gmail.com](mailto:nkapsali@gmail.com)
- Σοφία Μαυροπούλου (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 2310 942 401 κ 2421074757  
Email: [smavrop@uth.gr](mailto:smavrop@uth.gr)
- Μαρία Νικολαΐδου (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 2310 345378  
Email: [mnikolaidou@gmail.com](mailto:mnikolaidou@gmail.com)
- Νόπη Πετρίδου (Ελληνικά)  
Τηλ/Tel: 2310 608 469  
Email: [petrinori@yahoo.gr](mailto:petrinori@yahoo.gr)

### **Βόλος/Volos**

- Μυρτώ Χρονάκη (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 24210 30758  
Email: [myrto.ch@gmail.com](mailto:myrto.ch@gmail.com)

### **Κέρκυρα/ Corfu**

- Δήμητρα Μωυσιάδου-Εφραιμίδου (Ελληνικά)  
Τηλ/Tel: 26610 33616  
Email: [d\\_efremidou@yahoo.gr](mailto:d_efremidou@yahoo.gr)

### **Λάρισα/Larissa**

- Πέγκυ Πηλίτση (Ελληνικά/Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 2410 751323

Email: [peggy\\_pilitsi@yahoo.gr](mailto:peggy_pilitsi@yahoo.gr)

- Rahel den Toom (Albanian, German, English)  
Τηλ/Tel: 2410 611964 - 6906126829  
Email: [rkdentoom@yahoo.com](mailto:rkdentoom@yahoo.com)

### **Μυτιλήνη/Mytilini**

- Μαργαρίτα Βουλγαροπούλου (Ελληνικά /Αγγλικά)  
Τηλ/Tel: 22510 48517  
Email: [margaritavlg@yahoo.com](mailto:margaritavlg@yahoo.com)
- Ελένη Κουφάκη (Ελληνικά)  
Τηλ/Tel: 69735 29322  
Email: [mapremmaya@gmail.com](mailto:mapremmaya@gmail.com)

### **Ξάνθη/Xanthi**

- Δέσποινα Μασάκη (Ελληνικά)  
Τηλ: 25410438  
Email: [lidiat@otenet.gr](mailto:lidiat@otenet.gr)

### **Ελληνίδα Σύμβουλος στη Γερμανία**

- Ελένη Μπακοπούλου(Ελληνικά)  
Τηλ: 0049 72622044197

Fax Συνδέσμου: 22960 64392