



Πρόγραμμα Κύκλου Συναντήσεων του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος

Εάν είστε γυναίκα που ενδιαφέρεται για το θηλασμό, σας καλωσορίζουμε στις μηνιαίες φιλικές συναντήσεις μας που φιλοξενούνται 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 δανείζετε 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 υγιινό (πχ σαντουιτσάκια, σπιτικά κουλουράκια, φρούτα κλπ) ή χυμό για τις εγκύους και τα μωράκια.

Αττική

- **Ομάδα Νοτιοδυτικής Αττικής Πρωινή**

Οδός: Μηδείας 5 στη Νίκαια, 2^{ος} όροφος, τηλέφωνο 210 4908227

29 Φεβρουαρίου 2012, Τετάρτη στις 10.00 π.μ
Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού

28 Μαρτίου 2012, Τετάρτη στις 10.00 π.μ
Τώρα είστε μητέρα

25 Απριλίου 2012, Τετάρτη στις 10:00 π.μ
Η φυσιολογική πορεία του θηλασμού

23 Μαΐου 2012, Τετάρτη στις 10.00
Διατροφή και απογαλακτισμός

Περισσότερες πληροφορίες:

Κορίνα Μουζάκη 210 4908227

Κατερίνα Μιχαηλίδου 210 5819265

Κατελένα Χριστοδούλου 210 4119136

- **Ομάδα Νοτιάς Αθήνας Πρωινή**

Οδός: Αρχιμήδους 34 κ Τσαμαδού, στο Παλαιό Φάληρο, τηλέφωνο 2110-145149

20 Φεβρουαρίου 2012, Δευτέρα 10.30-12.30πμ
Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για τη μητέρα και το μωρό

19 Μαρτίου, 2012, Δευτέρα 10.30-12.30πμ
Στο σπίτι με το νέο σας μωρό

23 Απριλίου 2009, 2012, Δευτέρα 10.30-12.30πμ
Γίνεσαι μητέρα: Αλλαγές, προσαρμογές και ανάγκες

14 Μαΐου 2009, 2012, Δευτέρα 10.30-12.30πμ
Διατροφή και απογαλακτισμός

Περισσότερες πληροφορίες:

Λίλια Γκατζόλη 210 9832824

Πηνελόπη Καραγκούνη 210 3456037

Γεωργία Φραγκάκη 210 9229279

- **Ομάδα Βόρειας Αθήνας Πρωινή**

Οδός: Βορείου Ηπείρου 18, Ανω Βριλήσσια, Τηλ: 210 8030527

Τετάρτη 16 Νοεμβρίου 2011 στις 10.00 πμ
Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για τη μητέρα και το μωρό

Τετάρτη 7 Δεκεμβρίου 2011 στις 10.00 πμ
Η γέννηση του μωρού και οι πρώτες εβδομάδες της ζωής του

Τετάρτη 18 Ιανουαρίου 2012 στις 10.00 πμ
Μύθοι και πραγματικότητα για το θηλασμό

Τετάρτη 15 Φεβρουαρίου 2012 στις 10.00 πμ
Διατροφή και ανάγκες του μωρού καθώς μεγαλώνει

Περισσότερες πληροφορίες:

Πάνια Λασκαράτου 210 6140819

Μαρία Φερτάκη 210 8035152

Βίλλυ Κάλτσα 210 2435165

- **Ομάδα Βόρειας Αθήνας Απογευματινή**

Οδός: Ισμήνης 4, Ν. Ιωνία – Πευκάκια, <http://g.co/maps/64vzh>, Τηλ.: 210-2772753

Παρασκευή 13 Ιανουαρίου 2012 στις 18:00

Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για τη μητέρα και το μωρό

Παρασκευή 10 Φεβρουαρίου 2012 στις 18:00

Η γέννηση του μωρού και οι πρώτες εβδομάδες της ζωής του

Παρασκευή 9 Μαρτίου 2012 στις 18:00

Μύθοι και πραγματικότητα για το θηλασμό

Παρασκευή 6 Απριλίου 2012 στις 18:00

Διατροφή και ανάγκες του μωρού καθώς μεγαλώνει

Περισσότερες πληροφορίες:

Βίλλυ Κάλτσα 210 2435165

Μόνικα Φραγκούλη 22960 63222

Άντα Παλαντζιάν 210 6208151

- **Ομάδα Ανατολικής Αττικής**

Τόπος: Μύλος Art Cafe , Εθνικής Αντιστάσεως-Πλατεία Περικλή Εμπειρικού, Μαρκόπουλο, Αττική
Τηλ.: 22990 24711

Σάββατο, 18 Φεβρουαρίου 2012 στις 10:00

Θηλασμός και Μητρότητα

Σάββατο 17 Μαρτίου 2012 στις 10:00

Προετοιμασία για τον Τοκετό και Θηλασμός

Σάββατο 28 Απριλίου 2012 στις 10:00

Η Τέχνη του Θηλασμού και πώς αντιμετωπίζουμε

τυχόν δυσκολίες τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του μωρού

Σάββατο 26 Μαΐου 2012 στις 10:00

Θηλασμός μετά τους 6 μήνες και στοργική καθοδήγηση

For more information contact:

Kathy Dounoulis 22990 27421

- **Athens Group North**

Meeting location : **GYMBOREE**  Nea Erythrea
Address: Tatoiou 102 (FIRST FLOOR) above ELC and Mothercare.
Tel.:210 800 1610 directions- www.gymboree.gr

Wednesday 10:00-12:00*

Jan. 11th- Coping with Others' Attitudes about Breastfeeding

Feb. 15th- How Childbirth Options Can Affect Breastfeeding

March 7th- Nighttime Parenting

April 4th- Extended Breastfeeding and 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

	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΘΕΜΑ	ΤΟΠΟΣ
1	Τρίτη 17/1/2012	5:30	Μητρικός θηλασμός: τίποτα λιγότερο!	Ματούλα Λουσιοπούλου Βασιλείου Ρώτα 3 3 ^{ος} όροφος Συκιές τηλ.: 2310 626528
2	Τρίτη 14/2/2012	5:30	Είναι «κάθε αρχή και δύσκολη»;	
3	Τρίτη 13/3/2012	5:30	Θηλασμός: μια τέχνη που μαθαίνεται!	
4	Τρίτη 3/4/2012	5:30	Εισαγωγή στερεών τροφών για το μωρό που θηλάζει	

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

Περισσότερες πληροφορίες:

Νόπη Πετρίδου 2310 608469

Νατάσσα Διάκου 2310 343026

Ομάδα Θεσσαλονίκης 2

	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΘΕΜΑ	ΤΟΠΟΣ
1	Δευτέρα 23/1/2012	5:30	Μητρικός θηλασμός: τίποτα λιγότερο!	Λούλα Αγγελίδου Βίλλα Ριτζ Γ1 1 ^{ος} όροφος Πυλαία τηλ. 2310 310315
2	Δευτέρα 20/2/2012	5:30	Είναι «κάθε αρχή και δύσκολη»;	
3	Δευτέρα 19/3/2012	5:30	Θηλασμός: μια τέχνη που μαθαίνεται!	
4	Δευτέρα 23/4/2012	5:30	Εισαγωγή στερεών τροφών για το μωρό που θηλάζει	

Περισσότερες πληροφορίες:

Σοφία Μαυροπούλου 2310 942 401

Μαρία Νικολαΐδου 2310 345378

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

• Ομάδα Βόλου

A/α	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΘΕΜΑ	ΤΟΠΟΣ
1.	Τετάρτη 18 Ιανουαρίου	6.00 μμ	Ο φυσικός τρόπος διατροφής και ανατροφής του μωρού	Γαρυφαλλιά Γανωτοπούλου Άγγελου Βλάχου 7 και Ιωλκού 24210 71566
2.	Τετάρτη 15 Φεβρουαρίου	6.00 μμ	Η δύναμη της πρώτης ώρας	

3.	Τετάρτη 14 Μαρτίου	6.00 μμ	Μύθοι και προκαταλήψεις γύρω από το θηλασμό	
4.	Δευτέρα 23 Απριλίου	6.00 μμ	Υγιεινή διατροφή για τη μητέρα και το μωρό	

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**

Περισσότερες πληροφορίες:

Μαργαρίτα Βουλγαροπούλου 22510 48517

Ελένη Κουφάκη 69735 29322

- **Ομάδα Ξάνθης**

Οδός: Μπότσαρη 44, τηλέφωνο 2541067721 6972785678

24 Ιανουαρίου 2012, Τρίτη στις 17.00 μμ
Μύθοι και πραγματικότητα για το θηλασμό

19 Φεβρουαρίου 2012, Κυριακή στις 10.30 πμ
Διατροφή και ανάγκες του μωρού καθώς μεγαλώνει

Περισσότερες πληροφορίες:

- Ομάδα Κέρκυρας**

Α/α	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΑ	ΘΕΜΑ	ΤΟΠΟΣ
1.	Τετάρτη 21 Δεκέμβρη 2011	6.00 μμ	Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για την μητέρα και το μωρό	Κέντρο Ξένων Γλωσσών Α. Σπανού (αίθουσα 3) Π. Βραΐλα Αρμένη και Καλοσγούρου 2 (απέναντι από το αρχ. Μουσείο)
2.	Τετάρτη 18 Ιανουαρίου 2012	6.00 μμ	Οι πρώτες μέρες με το μωρό σας	Κέντρο Ξένων Γλωσσών Α. Σπανού (αίθουσα 3) Π. Βραΐλα Αρμένη και Καλοσγούρου 2 (απέναντι από το αρχ. Μουσείο)
3.	Τετάρτη 15 Φεβρουαρίου 2012	6.00 μμ	Η τέχνη του θηλασμού	Κέντρο Ξένων Γλωσσών Α. Σπανού (αίθουσα 3) Π. Βραΐλα Αρμένη και Καλοσγούρου 2 (απέναντι από το αρχ. Μουσείο)
4.	Τετάρτη 14 Μαρτίου 2012	6.00 μμ	Στερεές τροφές και η πορεία του θηλασμού	Κέντρο Ξένων Γλωσσών Α. Σπανού (αίθουσα 3) Π. Βραΐλα Αρμένη και Καλοσγούρου 2 (απέναντι από το αρχ. Μουσείο)

Περισσότερες πληροφορίες:

Δήμητρα Μωυσιάδου στο 2661033616