



La Leche League Luxemburgo asbl Grupo de Apoio Português em Capellen (Mamer)

➤ **Está grávida e deseja amamentar?**

Aproveite esta oportunidade para se preparar e obter as informações necessárias e adequadas para um bom começo.

➤ **Está a amamentar o seu bebé ou criança e gostaria de conhecer outras mães que também amamentam?**

Seja bem-vinda às nossas reuniões!

➤ **Vai retomar o seu trabalho e quer continuar a amamentar?**

Receberá dicas e ideias de como conciliar ambos!

Bons momentos em que de uma forma descontraída e informal as grávidas e as mães conversam e partilham experiências relacionadas com as fases que estão a viver durante a amamentação. É também a oportunidade de esclarecer as suas dúvidas bem como a possibilidade de reforçar a sua confiança na vivência da maternidade. Serão abordados temas tais como a introdução de alimentos sólidos, o sono do bebé, as várias técnicas de transporte ao colo dos bebés, etc.

Quando? Uma vez por mês, sempre às terças-feiras a partir das 09:00 até às 11:00. (mudança de horário possível, confirmação sempre num post na página Facebook)

Próximas datas para 2024:

9 de janeiro, 6 de fevereiro, 5 de março, 16 de abril, 14 de maio, 11 de junho, 9 de julho, 17 de setembro, 15 de outubro, 12 de novembro e 10 de dezembro.

Onde?

Centre culturel 'Op der Cap' 51, route d'Arlon L-8310 em Capellen
Na sala de reuniões localizada no 1º piso.

As moderadoras do grupo:

Marta (+352) 621 701 253 marta.lage@lalecheleague.lu (PT/LU/FR/ DE/EN)

Chiara chiara.rossato@lalecheleague.lu (FR/IT/EN)

Arianna (+352) 621 300 635 arianna.bruzziches@lalecheleague.lu (FR/IT)

Aurélie (+352) 691 124 377 aurelie.lanners@lalecheleague.lu (FR)

Participação :

Membros: Gratuita

Não-membros: 5€

Anuidade: 25€

CCPLLULL IBAN LU25 1111 2998 0373 0000