

Prenatal Breastfeeding Class

The cost of the class is \$500, for two – the mother and a supporter. We feel that it is very important that a breastfeeding mother has support from an informed family member.

The cost of the class also includes a copy of LLLI's book *The Womanly Art of Breastfeeding*. The book covers all normal situations that a new breastfeeding mother is likely to encounter and some special situations too.

Contact 2548-7636 or sihung7@netvigator.com

Details of class at www.lllhk.org/Class.html

Flat 10D, Hoover Mansion, 10-16 Oaklands Path, Mid-levels, Hong Kong

Saturday 28th August, 25th September, 30th October, 27th November

9:30 am to 12:30 pm

「國際母乳會- 香港」主辦 「如何成功餵哺母乳及產前準備」研討會

內容包括成功餵哺母乳的要訣，最新的研究，錄像分享，示範等。還有小組討論及分享，並由有母乳餵哺經驗的哺乳輔導為你解答疑問。

歡迎孕婦、媽媽連同丈夫或支持者一同參與，嬰幼兒及照顧者免費出席，備有精美茶點招待。

日期時間： 2010年11月20日（星期六）

下午 1:45-4 時

地點： 九龍柯士甸道童軍徑香港童軍中心十一樓 1104 室
（近九龍公園，地鐵佐敦站 D 出口，西鐵柯士甸站 F 出口）

費用： 一位\$80 兩位\$120（名額有限，請早報名）

查詢： 6184 3224

研討會詳情及下載報名表格請瀏覽 www.lllhk.org



La Leche League – Hong Kong

國際母乳會 - 香港

Breastfeeding 母乳餵哺

Support, Information and Encouragement

支援、資訊和鼓勵

TELEPHONE HELP 電話諮詢：

廣東話： Cecilia 9520-6905

Heidi 6184-3224

廣東話／普通話： 余婉玲 9048-1701

English: Pauline 6331-5078 Jenny 2987-7792

Therese 9485-0268 Maggie 2817-7475

Rochelle 2947-7147 Sarah 2548-7636

English & Español: Margarita 2257-6757

EMAIL HELP 電郵求助: LLLHK@hotmail.com

WEBSITE 網站: www.lllhk.org

AUTUMN 2010 LA LECHE LEAGUE MEETINGS

國際母乳會 2010 年秋季聚會

歡迎孕婦及媽媽帶同嬰兒和幼兒參加，請按以下時間出席，毋須預先登記，費用全免。妳會得到母乳餵哺支援、資訊和鼓勵，並可與其他媽媽們分享經驗。所有聚會由國際母乳會的哺乳輔導帶領，並會回答妳的問題。

廣東話聚會：

中環聚會

(中環金融街 8 號國際金融中心商場 1 樓 1082 號 Starbuck Coffee Shop

查詢：Maggie 9048-1701、Heidi 6184-3224)

- * 2010 年 9 月 20 日 (星期一) 上午 10 時至中午 12 時
- * 2010 年 10 月 11 日 (星期一) 上午 10 時至中午 12 時
- * 2010 年 11 月 15 日 (星期一) 上午 10 時至中午 12 時
- * 2010 年 12 月 13 日 (星期一) 上午 10 時至中午 12 時

小西灣聚會

(小西灣南灣半島 2 座 2 7 樓 D 室。查詢：Cecilia 9620-6905)

- * 2010 年 9 月 14 日 (星期二) 上午 10 時至中午 12 時 哺乳的好處及他人的態度
- * 2010 年 10 月 19 日 (星期二) 上午 10 時至中午 12 時 開始副食品與延長哺乳
- * 2010 年 11 月 9 日 (星期二) 上午 10 時至中午 12 時 寶寶的來臨與大孩子的調適
- * 2010 年 12 月 7 日 (星期二) 上午 10 時至中午 12 時 坐月期間餵奶和調息

東涌茶聚

(大嶼山東涌東薈城 243 號舖 Pacific Coffee。查詢：Heidi 6184-3224)

- * 2010 年 9 月 9 日 (星期四) 上午 9:30-11:30
- * 2010 年 10 月 28 日 (星期四) 上午 9:30-11:30
- * 2010 年 11 月 25 日 (星期四) 上午 9:30-11:30

To join our meetings reminder list, please email:
lalecheleaguehongkong-subscribe@yahoogroups.com

To join our working mothers' support list, please email:
lalecheleaguehongkong-working-subscribe@yahoogroups.com

Babies and toddlers are welcome at all LLL meetings. Meetings held in coffee shops are informal gatherings, whereas meetings held in homes or community centres are structured discussion and information sessions. At all meetings an LLL Leader is available to answer your questions.

English Meetings:

Central

(The Helena May, Conference Room, 35 Garden Road, Central. tel. 9485-0268)

- * 9:30 am to 11:30 am
- * Wednesdays: 8 Sept., 20 Oct., 10 Nov., 8 Dec., 2010

Central

(Starbucks, 2nd Floor, Alexandra House, Central. tel. 6331-5078)

- * 9:30 am to 11:00 am
- * Fridays: 24 Sept., 29 Oct., 26 Nov., 17 Dec., 2010

Sai Kung

(Starbucks, Shop A1, 18-32 Chan Man Street, Sai Kung, N.T. tel. 2578-4142)

- * 3:30 pm to 5:30 pm
- * Wednesdays: 1 Sept., 6 Oct., 3 Nov., 1 Dec. 2010

Discovery Bay

(Flat 10E, Celestial Mansion, Siena 2, Discovery Bay, tel. 2987-7792)

- * 10:00am to 12:00 noon
- * Saturdays: 4 Sept., 2 Oct., 6 Nov., 11 Dec. 2010

Tung Chung

(Pacific Coffee, 3/F, Citygate, Tung Chung, tel. 2257-6757)

- * 9:30am to 11:30 am
- * Tuesdays: 7 Sept., 5 Oct., 2 Nov., 7 Dec. 2010