



# mamamundo

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

## Curso de preparación al parto en tu idioma

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག • Soomaali • اللغة العربية  
Español • Kurdi • Français • ትግርኛ • فارسی  
ትግርኛ • ቋንቋዎቻቸው • Português

ESPAÑOL • BERNA

SOLICITE INFORMACIONES PARA CURSOS EN OTROS IDIOMAS



## Curso de preparación al parto para mujeres y parejas de todo el mundo

**Este curso está dirigido a mujeres que van a ser madres lejos de su tierra natal.**

Una partera y una intérprete intercultural responderán a tus preguntas y te informarán sobre el periodo del embarazo, el parto, la lactancia y las primeras semanas con el recién nacido en casa. Te enseñarán como puedes relajarte y prepararte para el parto mediante ejercicios físicos.

En compañía de otras mujeres hablarás de tus experiencias y tus expectativas con respecto a este periodo tan especial. Además podrás intercambiar impresiones sobre hábitos y costumbres culturales con las otras participantes. Las parejas estarán invitadas a participar en sesiones escogidas para ello.

El curso se divide en siete sesiones. Lo ideal sería que asistas al curso entre el quinto y el noveno mes de embarazo.



## Horarios del curso

Los cursos tendrán lugar por la tarde o temprano en la noche. Se pueden consultar las fechas y horarios del curso en la página web:

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

---



## El precio del curso

**El precio del curso depende del ingreso salarial.**

Ver precios en detalle en la pagina web

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

El seguro médico paga además 150. Frs. directamente a Mamamundo.



## Lugar de los cursos

### Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

[www.zentrum5.ch](http://www.zentrum5.ch)

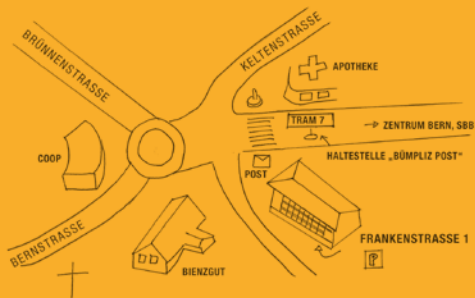


### Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

OTROS CENTROS EN EL CANTÓN DE  
BERNA VER EN PÁGINA WEB  
[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)





## Inscripción al curso / Contactar

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

o con tu intérprete intercultural:

.....

<b>Français, English, Português</b>	Doris Wyssmüller	079 158 14 61
<b>Español</b> (Spanisch)	Eugenia Gäumann	077 435 57 37
<b>Shqip</b> (Albanisch)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arabisch)	Hayat Ismail	076 519 38 00
فارسی (Farsi)	Parvin Hemmati	078 601 99 24
<b>Kurdî</b> (Kurdisch)	Selda Yalcin	076 442 33 08
தமிழ் (Tamilisch)	Nanthini Murugaverl	079 397 38 77
བོད་སྐད་ཡིག་ (Tibetisch)	Pema Sonam	076 681 30 34
<b>Soomaali</b> (Somalisch)	Khadija Jamaac	079 838 55 53
ትግርኛ (Tigrinja)	Sara Ghebray	076 503 16 71
ቋንቋዎቹ። (Amharisch)	Sara Ghebray	076 503 16 71

.....



# Mamamundo es una asociación independiente apoyada por:



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

[www.gesundheitsfoerderung-be.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-be.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

---