



mamamundo

www.mamamundo.ch

# تحضير للولادة بلغتك الأم

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག • Soomaali • اللغة العربية  
Kurdî • Français • ብሔር • فارسی

ARABISCH • BERN

لغات أخرى عند الطلب



# الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

توجه هذا الدورة إلى النساء اللاتي تصبحن أمهات وهي بعيدة عن مسقط رأسها.

قابلة ومترجمة متعددة الثقافات تجيبان على أسئلتك وتفيدانك بمعلومات حول الحمل والولادة والرضاعة وقضاء الوقت مع طفلك بالمنزل.

يشرحان لك كيفية الاسترخاء والتحضير للولادة من خلال تمارين جسدية.

يمكنك الحديث مع نساء أخريات حول خبراتك وتوقعاتك بخصوص هذه المرحلة. كما يمكنك التبادل مع نساء أخريات حول العادات الثقافية.

يتم عقد الدورة التحضيرية للولادة في سبعة أجزاء. من الأفضل أن تأخذي الدورة بين الشهرين الخامس و الثامن من الحمل.

# أوقات الدورة



تتم الدورات في فترة ما بعد الظهر أو في المساء في وقت مبكر. يمكن الاطلاع على بيانات الدورة وأوقات الدورة الحالية على موقع الإنترنت.

---

# رسوم الدورة

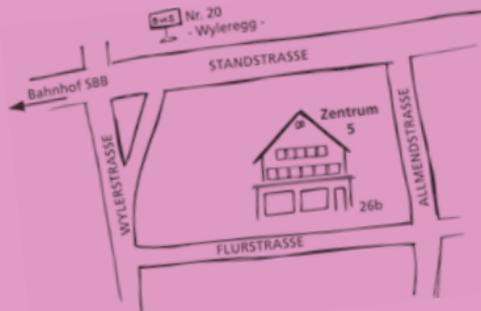


تحدد رسوم الدورة وفقا لدخل الفرد\*  
رسوم الدورة للأسرة بدون دخل، تبلغ فرانكا.  
رسوم الدورة للأسرة ذات دخل واحد، تبلغ فرانكا.  
رسوم الدورة للأسرة ذات دخلين، فرانكا.

تتولى مصلحة التأمين الصحي دفع مبلغ اضافي قدره (150) فرانك مباشرة إلى ماماموندو.

تم وضع صندوق للأسر دون موارد مالية \*

# أماكن الدورة في برن

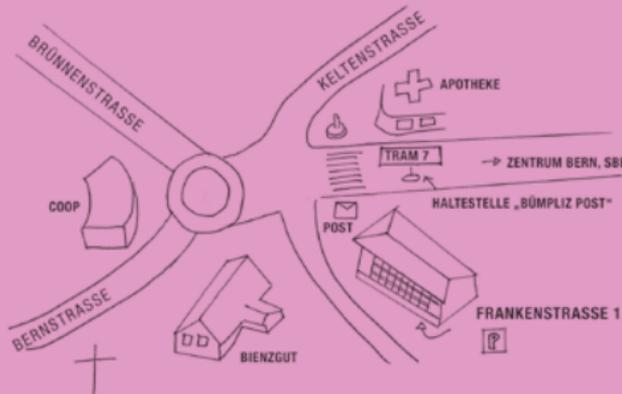


## Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

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



## Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

يمكنك الاطلاع على غيرها من  
المراكز في كانتون برن تحت الموقع

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

# التسجيل في الدورات / الاتصال



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

أو عند المترجمة متعددة الثقافات

<b>Français / English</b> Margret Lehmann 079 158 14 61	<b>བོད་སྐད་ཡིག</b> (Tibetan) Pema Sonam 076 681 30 34	<b>Shqip</b> (Albanian) Saime Isufi 079 732 37 55
<b>Kurdi</b> (Kurdish) Selda Yalcin 076 442 33 08	<b>Soomaali</b> (Somali) Khadija Jamaac 079 838 55 53	اللغة العربية (Arab) Hayat Ismail 076 519 38 00
<b>தமிழ்</b> (Tamil) Nanthini Murugaverl 079 397 38 77	<b>ትግርኛ</b> (Tigrinya) Sara Ghebray 076 503 16 71	<b>فارسی</b> (Farsi) Shirin Garmaroudi 076 327 11 93

مامامونندو جمعية خيرية  
مستقلة يدعمها



.....

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

***bern gesund***

.....

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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

.....