



# mamamundo

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

## Préparation à la naissance dans ta langue

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

FRANZÖSISCH • SOLEURE/OLTEN  
AUTRES LANGUES SUR DEMANDE



# Le cours de préparation à la naissance pour femmes/couples du monde entier

**Ce cours est pour les femmes qui s'apprêtent à devenir mères loin de leur pays d'origine.**

Une sage-femme et une interprète interculturelle répondront à tes questions et t'informeront sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et sur la période que tu passeras chez toi avec ton enfant. Nous te montrerons comment te détendre par des exercices corporels et comment te préparer à la naissance.

Avec d'autres femmes, tu parleras de tes expériences et des attentes que tu as au sujet de cette période particulière. Tu pourras aussi échanger avec d'autres femmes sur les habitudes culturelles.

Le cours se déroule sur sept séances. L'idéal est de participer au cours entre le 5<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois.



## Horaires des cours

Les cours ont lieu l'après-midi ou en début de soirée. Les dates et les horaires des cours sont affichés sur le site web:

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

---



## Prix des cours

**Le prix des cours est fonction des revenus.**

Pour les familles sans ressources financières, il existe un fonds.

Votre assurance maladie verse en plus 150.- directement à Mamamundo.

---



## Inscription / contact

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

Annette Rudolf, Delia Weber:

077 504 85 48

---



# **Mamamundo est une association autonome d'utilité publique**

soutenue par:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

**SWISSLOS**  
*Lotteriefonds des  
Kantons Solothurn*

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