



mamamundo

www.mamamundo.ch

# آمادگی برای زایمان به زبان فارسی

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • བོད་སྐད་ཡིག • Soomaali • اللغة العربية  
Español • Kurdî • Français • ትግርኛ • فارسی • ትግርኛ • ቋንቋቋንቋ

FARSI • BERN

زبان های دیگرنا بر تقاضا



# کلاس های آمادگی برای زایمان برای بانوان / زوجین از سراسر جهان

این کلاس ها برای بانوانی میباشد که دور از وطن خود مادر میشوند.

یک ماما و یک مترجم زبان مادری به سؤالات شما پاسخ میدهند و اطلاعات درباره حاملگی، زایمان، شیردادن بچه و اوقات فراغت با بچه در خانه را در اختیار شما میگذارند.

آنها به شما نشان میدهند که شما چگونه میتوانی با تمرینات بدنی آرامش پیدا کنی و خودت را برای زایمان آماده کنی.

شما با بانوان دیگر درباره تجربیات و انتظارات خودتان درباره این زمان ویژه صحبت میکنید. شما میتوانید با بانوان دیگر درباره موضوعات فرهنگی نیز تبادل نظر نمایید.

این کلاس ها در هفت قسمت تشکیل میشوند. بهتر است که بین ماه پنجم تا نهم حاملگی در این کلاس ها شرکت کنید.

## زمان کلاس ها



این کلاس ها بعد از ظهرها ویا عصرها تشکیل میشوند. اطلاعات در باره کلاس ها و زمان تشکیل آنها در وب سایت ذکر شده اند.

---

## هزینه کلاس ها



هزینه کلاس ها بستگی به مقدار درآمد دارد\*

خانواده های بدون درآمد ۳۰ فرانک سوئیس

خانواده های با یک درآمد ۶۰ فرانک سوئیس

خانواده های با دو درآمد ۱۲۰ فرانک سوئیس

بیمه درمانی شما علاوه بر این ۱۵۰ فرانک سوئیس بطور مستقیم به ماموندو پرداخت مینماید.

\* برای خانواده های بدون امکانات مالی صندوق برای کمک وجود دارد

# محل برگزاری کلاس ها در برن

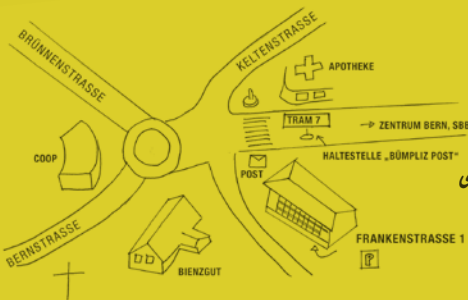


**Zentrum 5**

Flurstrasse 26b

3014 Bern

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



**Familienhaus Bümpliz**

Frankenstrasse 1

3018 Bern

جهت کسب اطلاعات در باره محل های

دیگر برای برگزاری کلاس ها در

برن به سایت ذیل مراجعه فرمایید

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

# ثبت نام برای کلاس ها / ارتباط



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

ویا با مترجم تماس برقرار نمائید :

**Shqip / Albanisch**

Brikela Andrea

078 808 52 20

**Français | English**

**Español**

Doris Wyssmüller

079 158 14 61

**བོད་སྐད་ཡིག / Tibetisch**

Pema Sonam

076 681 30 34

**اللغة العربية / Arabisch**

Hayat Ismail

076 519 38 00

**Kurdî / Kurdisch**

Selda Yalcin

076 442 33 08

**Soomaali / Somalisch**

Khadija Jamaac

079 838 55 53

**فارسی / Farsi**

Parvin Hemmati

078 601 99 24

**தமிழ் / Tamilisch**

Nanthini Murugaverl

079 397 38 77

**ትግርኛ / Tigrinja**

**ቋንቋይዞቹ / Amharisch**

Sara Ghebray

076 503 16 71

ماماموندو انجمنی مستقل و خیریه  
میباشد و از طرف سازمان های ذیل  
حمایت میشود



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

***bern gesund***

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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

.....