



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 • ቋንቋዎቹ • Português

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 و یا عصرها تشکیل میشوند. اطلاعات در باره کلاس ها و زمان تشکیل آنها در وب سایت ذکر شده اند.

هزینه کلاس ها

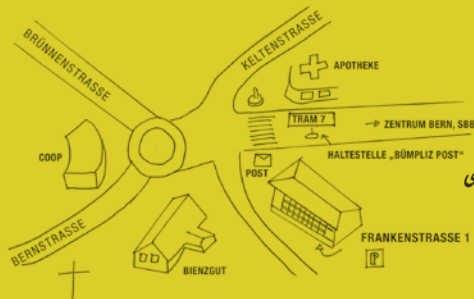


هزینه کلاس ها بستگی به مقدار درآمد دارد*

خانواده های بدون درآمد ۳۰ فرانک سوئیس
خانواده های با یک درآمد ۶۰ فرانک سوئیس
خانواده های با دو درآمد ۱۲۰ فرانک سوئیس

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

محل برگزاری کلاس ها در برن



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

ثبت نام برای کلاس ها / ارتباط



www.mamamundo.ch

ویا با مترجم تماس برقرار نمائید :

| | | |
|-------------------------------------|---------------------|---------------|
| Français, English, Português | Rahel Küffer | 079 158 14 61 |
| Español (Spanisch) | Rosa Amelia Fierro | 031 372 74 60 |
| Shqip (Albanisch) | Brikela Andrea | 078 808 52 20 |
| اللغة العربية (Arabisch) | Hayat Ismail | 076 519 38 00 |
| فارسی (Farsi) | Parvin Hemati | 078 601 99 24 |
| Kurdi (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 |
| Soomaali (Somalisch) | Deqa Samater | 078 791 91 60 |
| ትግርኛ (Tigrinja) | Sara Ghebray | 076 503 16 71 |
| ቋንቋዎቹ (Amharisch) | Sara Ghebray | 076 503 16 71 |

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



Kanton Bern
Canton de Berne

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch