



mamamundo

www.mamamundo.ch

تحضير للولادة بلغتك الأم

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

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.

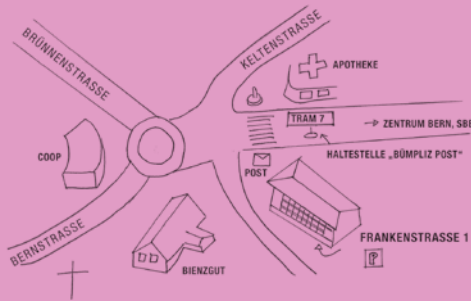
رسوم الدورة



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

تم وضع صندوق للاسرة دون موارد مالية *

أماكن الدورة في برن



Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

يمكنك الاطلاع على غيرها من
المراكز في كانتون برن تحت الموقع

www.mamamundo.ch

التسجيل في الدورات / الاتصال



www.mamamundo.ch

أو عند المترجمة متعددة الثقافات

Français, English, Português	Rahel Küffer	079 158 14 61
Español (Spanisch)	Rosa Fierro	031 371 74 60
Shqip (Albanisch)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arabisch)	Hayat Ismail	076 519 38 00
فارسي (Farsi)	Parvin Hemmati	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

مامامونندو جمعية خيرية مستقلة يدعمها



Kanton Bern
Canton de Berne

www.gesundheitsfoerderung-be.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

www.healthpromotion.ch