



# mamamundo

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

## Курс підготовки до пологів ВАШОЮ МОВОЮ

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

УКРАЇНСЬКА • БЕРН  
ІНШІ МОВИ ЗА ЗАПИТОМ



# Курс підготовки до пологів для жінок / пар з усього світу

**Цей курс призначений для жінок, які збираються стати мамами далеко від дому.**

Акушерка та міжкультурний перекладач дадуть відповідь на ваші запитання та розкажуть про вагітність, пологи, грудне вигодовування та час перебування дитини вдома. Вони покажуть, як розслабитися за допомогою фізичних вправ і як підготуватися до пологів.

Разом з іншими жінками ви поговорите про свої переживання та очікування в цей особливий час. Ви також зможете поговорити з іншими жінками про культурні звички.

Курс складається з семи частин. В ідеалі ви повинні відвідувати курс з 5-го по 9-й місяць вагітності.



## Час проведення курсу

Заняття проходять у другій половині дня або раннім вечором.  
Актуальні дати та час курсу можна знайти на нашому сайті:  
[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

.....



## Вартість курсу

**Вартість залежить від доходу.**

Існує фонд для сімей, які не мають фінансових коштів. Ви можете знайти поточну вартість курсу на нашому веб-сайті [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch).

Ваша медична страховка додатково покриє 150 – прямим платежем на [mamamundo](http://mamamundo.ch).



# Місце проведення курсів у Берні

## Zentrum 5

Flurstrasse 26b

3014 Bern

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



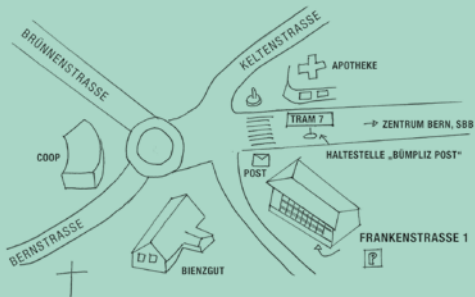
## Familienhaus Bümpliz

Frankenstrasse 1

3018 Bern

ІНШІ МІСЦІ У КАНТОНІ БЕРН:

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





## Реєстрація на курс / контакти

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

або з одним із наших міжкультурних перекладачів:

---

|  |                     |               |
|--|---------------------|---------------|
| <b>Французька, Англійська, Португальська</b>     | Rahel Küffer        | 079 158 14 61 |
| <b>Español</b> (Іспанська)                       | Rosa Amelia Fierro  | 031 372 74 60 |
| <b>Shqip</b> (Албанська)                         | Brikela Andrea      | 078 808 52 20 |
| <b>اللغة العربية</b> (Арабська)                  | Hayat Ismail        | 076 519 38 00 |
| <b>فارسی</b> (Фарсі)                             | Parvin Hemmati      | 078 601 99 24 |
| <b>Kurdî</b> (Курдська)                          | Selda Yalcin        | 076 442 33 08 |
| <b>தமிழ்</b> (Тамільська)                        | Nanthini Murugaverl | 079 397 38 77 |
| <b>བོད་སྐད་ཡིག</b> (Тибетська)                   | Pema Sonam          | 076 681 30 34 |
| <b>Soomaali</b> (Сомалійська)                    | Deqa Samater        | 078 791 91 60 |
| <b>ትግርኛ</b> (Тигринья) <b>ጭንቀሞቹ።</b> (Амхарська) | Sara Ghebray        | 076 503 16 71 |
| <b>УКРАЇНСЬКА</b>                                | Rahel Küffer        | 079 158 14 61 |
| <b>РОСІЙСЬКА</b>                                 | Rahel Küffer        | 079 158 14 61 |

---



**mamamundo** є незалежною  
неприбутковою асоціацією, яку  
підтримують:



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**

[www.gesundheitsfoerderung-be.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-be.ch)



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

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

---