



# mamamundo

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

## பிரசவத்திற்குத் தயார்படுத்தல் உங்கள் மொழியில்

اللغة العربية • Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • శ్రీଲంకణీ • Soomaali  
فارسی • Kurdî • Français • ຖ່າງໄທ • සිංහල • Português  
દેસ્થિત • ශ්‍රී ලංකා • ජ්‍යෙෂ්ඨ ජාතිය

TAMILISCH • BIEL/BIENNE

கேட்டுக்கொண்டால் வேறு மொழிகளிலும் கிடைக்கும்



## இனைத்துலக பெண்கள் /தமிழ்திகளுக்கான பிரசவ தயார்படுத்தல் வகுப்பு

இந்த வகுப்பு தாய்நாட்டிற்கு வெகு தொலைவில், தாயாரும் பெண்களுக்கானது.

இரு மருத்துவிச்சி மற்றும் பல்கலாச்சாரம் அறந்த ஒரு பெண் மொழியெயர்ப்பாளர் உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதுடன் கர்ப்ப காலம், பிரசவம், பாலுாட்டல் மற்றும் வீட்டில் குழந்தையுடன் கிருக்கும் காலம் என்பதை குறித்து விளக்கமளிப்பார்கள். உடல் அப்யியாசங்கள் மூலம் நீங்கள் எவ்வாறு ஓய்விவடுக்கலாம் மற்றும் பிரசவத்திற்கு உங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதை அவர்கள் உங்களுக்குக் காண்பிப்பார்கள். இந்த விசேட காலத்தின்போது ஏனைய பெண்களுடன் ஒன்றுசேர்ந்து உங்கள் அனுபவங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் குறித்து நீங்கள் கதைத்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன் நீங்கள் ஏனைய பெண்களுடன் கலாச்சாரப் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்தும் பரிமாறிக்கொள்ளலாம். இந்த வகுப்பு ஏழு பகுதிகளாக இடம்பெறும். கிடில் 5. மற்றும் 9. வது மாதங்களுக்கு கிடையில் நீங்கள் பங்கேற்பதே மிகவும் சீறந்ததாகும்.



## வகுப்பு நேரங்கள்

இந்த வகுப்பு மதியத்திற்குப் பின்பான நேரங்களில் அல்லது முன்மாலை நேரங்களில் கிடம்பெறும். தற்போதைய வகுப்பு நாட்கள் மற்றும் வகுப்பு நேரங்களை இணையத்தளத்தில் பார்வையிடலாம்.

---



## வகுப்பிற்கான கட்டணம்

இந்த வகுப்பிற்கான கட்டணம் வருமானத்தில் தங்கியிருக்கும் \*  
வருமானம் அற்ற குடும்பத்திற்கு  
ஒரு வருமானமுள்ள குடும்பத்திற்கு  
இரு வருமானமுள்ள குடும்பத்திற்கு

உங்கள் மருத்துவக் காப்புறுதி மேலதிகமாக 150.- ஐ நேரடியாக Mamamundo க்கு செலுத்தும்.

\* பண வசதியற்ற குடும்பங்களிற்கு ஒரு பொது நிதி உள்ளது.



# பீலில் வகுப்பு நடைபெறும்

**Spitalzentrum Biel**

**Centre hospitalier Bienne**

Abteilung Physiotherapie

Service de physiothérapie

தேக அப்மியாசப் பகுதி

Vogelsang 84

2501 Biel/Bienne

[www.szb-chb.ch](http://www.szb-chb.ch)

பேர்ன் மாநிலத்தின் மேலதிக  
நிலையங்களைக் காண

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





# வகுப்பிற்கான பதிவு / தொடர்பு

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

அல்லது பல்கலாச்சார பெண் மொழிபெயர்ப்பாளர்:

Français, English, Português	Karin Stucky	078 858 73 76
Español (Spanisch)	Eugenia Gäumann	077 435 57 37
Shqip (Albanisch)	Brikela Andrea	078 808 52 20
اللغة العربية (Arabisch)	Naschwa Ibrahim	076 210 22 17
فارسی (Farsi)	Parvin Hemmati	078 601 99 24
Kurdî (Kurdisch)	Khadra Ibrahim	078 784 66 55
தமிழ் (Tamilisch)	Sanja Karthigesu	078 918 12 25
សាស្ត្រពិនិត្យ (Tibetisch)	Pema Sonam	076 681 30 34
Soomaali (Somalisch)	Abshira Mahamed	076 574 63 35
ትግርኛ (Tigrinja)	Asmeret Habte	076 515 06 13
አማርኛ (Amharisch)	Asmeret Habte	076 515 06 13



# Mamamundo എൻപക്കു ചൊന്തമാക കിയന്കുമ്, ലിലപാമ് കരുതാത അമൈപ്പാകുമ്. കിതറ്കു ഉതവി വഴന്കുവക്കു



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)

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



[www.spitalzentrum-biel.ch](http://www.spitalzentrum-biel.ch)