



**mamamundo**

[www.mamamundo.ch](http://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 • BIEL/BIENNE

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 بیل



**Spitalzentrum Biel**

**Centre hospitalier Bienne**

Abteilung Physiotherapie

Service de physiothérapie

بخش فیزیوتراپی

Vogelsang 84

2501 Biel/Bienne

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

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 :

---

<b>Français, English, Português</b>	Sabina Schöni	079 576 50 44
<b>Español</b> (Spanisch)	Sabina Schöni	079 576 50 44
<b>Shqip</b> (Albanisch)	Saime Isufi	079 732 37 55
اللغة العربية (Arabisch)	Khadra Ibrahim	078 784 66 55
فارسی (Farsi)	Farah Milani	076 470 13 35
<b>Kurdî, Türk</b> (Kurdisch)	Shavin Ibrahim	078 344 47 44
தமிழ் (Tamilisch)	Sanja Karthigesu	078 918 12 25
བོད་སྐད་ཡིག (Tibetisch)	Pema Pünlhatsang	076 681 30 34
<b>Soomaali</b> (Somalisch)	Abshira Mahamed	076 574 63 35
ትግርኛ (Tigrinja)	Asmeret Habte	076 515 06 13
ጥንቅቅኛ (Amharisch)	Asmeret Habte	076 515 06 13
<b>УКРАЇНСЬКА</b>	Katja Freiburghaus	078 819 66 55
<b>РОСІЙСЬКА</b>	Katja Freiburghaus	078 819 66 55

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



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)