





## Курс подготовки к родам для женщин / пар со всего мира

**Этот курс предназначен для женщин, которые собираются стать мамами вдали от дома.**

Акушерка и межкультурный переводчик ответят на ваши вопросы и проинформируют вас о беременности, родах, грудном вскармливании и времени, проведенном с ребенком дома. Они покажут вам, как расслабиться с помощью физических упражнений и как подготовиться к родам.

Вместе с другими женщинами вы обсудите свой опыт и ожидания в это особое время. Вы также можете поговорить с другими женщинами о культурных традициях.

Курс состоит из семи частей. В идеале, вы должны пройти курс между 5-м и 9-м месяцем беременности.



## Время курса

Курсы проходят во второй половине дня или ранним вечером. Актуальные даты и время занятий можно узнать на нашем сайте: [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

.....



## Стоимость курса

**Расходы зависят от дохода.**

Существует фонд для семей без финансовых средств. Актуальную стоимость курсов можно найти на нашем сайте [www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch).

Ваша медицинская страховка платит дополнительные 150 евро непосредственно в mamamundo.



**mamamundo** является независимой некоммерческой ассоциацией и поддерживается:

.....



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)

.....