

zh
aw

thetritz

Therapie-, Trainings-
und Beratungszentrum



mamamundo

www.mamamundo.ch/winterthur

Përgatitja e lindjes në gjuhën tënde

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

SHQIP • WINTERTHUR
GJUHË TË TJERA SIPAS KËRKESËS



Kurs përgatitor për lindje, për femra nga e gjithë bota

Ky kurs është për gratë që bëhen nëna larg vendlindjes së tyre.

Një mami dhe një përkthyesë ndërkulturore iu përgjigjen pyetjeve të tua dhe të informojnë mbi shtatzëninë, lindjen, ushqyerjen me gji dhe kohën me fëmijën tënd në shtëpi. Do të tregojnë si mund të çlodhesh ti me anë të ushtrimeve trupore dhe mund të përgatitësh për lindjen.

Së bashku me gra të tjera ti bisedon mbi përvojat dhe parashikimet e tua rreth kësaj kohe të veçantë. Ti mund të shkëmbelesh gjithashtu mendime me gra të tjera mbi zakone kulturore.

Kursi zhvillohet në katër pjesë. Takimi i fundit është pas lindjes. Idealisht merrni pjesë në kurs midis muajit të 5-të dhe 9-të të shtatzënisë.



mamamundo Winterthur është një shoqatë e pavarur dhe me dobi publike dhe mbështetet nga:



thetritz


Therapie-, Trainings-
und Beratungszentrum

**ZHAW Thetritz, Therapie-, Trainings-
und Beratungszentrum:**

[www.zhaw.ch/de/gesundheit/dienstleistung/
thetritz-therapie-trainings-und-beratungszentrum](http://www.zhaw.ch/de/gesundheit/dienstleistung/thetritz-therapie-trainings-und-beratungszentrum)

Stadt Winterthur



 [mamamundowinterthur](https://www.instagram.com/mamamundowinterthur)

 [Mamamundo Winterthur](https://www.facebook.com/MamamundoWinterthur)

 <https://t.me/mamamundo>