



mamamundo

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

# Préparation à la naissance dans ta langue

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

FRANÇAIS • WINTERTHUR  
AUTRES LANGUES SUR DEMANDE



# Le cours de préparation à la naissance pour les femmes du monde entier

**Ce cours est pour les femmes qui s'apprêtent à devenir mères loin de leur pays d'origine.**

Une sage-femme et une interprète interculturelle répondront à tes questions et t'informeront sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et sur la période que tu passeras chez toi avec ton enfant. Nous te montrerons comment te détendre par des exercices corporels et comment te préparer à la naissance.

Avec d'autres femmes, tu parleras de tes expériences et des attentes que tu as au sujet de cette période particulière. Tu pourras aussi échanger avec d'autres femmes sur les habitudes culturelles.

Le cours se déroule sur quatre séances. La dernière réunion a lieu après la naissance. L'idéal est de participer au cours entre le 5<sup>e</sup> et le 9<sup>e</sup> mois.





**mamamundo Winterthur** est une association autonome d'utilité publique soutenue par:



**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>