



# mamamundo

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

## تحضير للولادة بلغتكِ الأم

Deutsch • Shqip • தமிழ் • English • Soomaali • عربي • Español  
ትግርኛ • خوتن رابگير • Português • Українська

ARABISCH • ZÜRICH

لغات أخرى عند الطلب



# الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

تتوجه هذا الدورة إلى النساء اللاتي تصبحن أمهات وهي بعيدة عن مسقط رأسها قابلة و مترجمة متعددة الثقافات تجميعان على أسئلتك وتفيدانك بمعلومات حول الحمل والولادة والرضاعة وقضاء الوقت مع طفلك بالمنزل

يشرحان لك كيفية الاسترخاء والتحضير للولادة من خلال تمارين جسدية

يمكنك الحديث مع نساء أخريات حول خبراتك وتوقعاتك بخصوص هذه المرحلة. كما يمكنك التبادل مع نساء أخريات حول العادات الثقافية

يتم عقد الدورة التحضيرية للولادة في سبعة أجزاء. من الأفضل أن تأخذي الدورة بين الشهرين الخامس و الثامن من الحمل

# موقع الدورة



Stadtspital Triemli

Pavillon E2

Birmensdorferstrasse 497

8063 Zürich

# رسوم الدورة



رقت فت يت الل رسألل قودنص كانهو. لخدلا ىلع ةرودلا موسر دمتعت  
ىلع ةيلاحلا ةرودلا فيلاكت ىلع روثعلا نكمي. ةيلاامل دراوملا ىلإ  
:تنرتنالا ىلع انعقوم

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

# التسجيل في الدورات / الاتصال



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

ىلإ ينورت كلإ ديرب لاسرإ ىجري، تامول عم لآ نم دي زم ل

[admin.mamamundo-zh@hin.ch](mailto:admin.mamamundo-zh@hin.ch)

لاصتالآ نم ام صخش نكم تي ىتح كفتاه مقرر مي دقت ىجري  
كت غلب كب