



mamamundo

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. ةيلااملا دراوملا ىلإ
:تنرتنالا ىلع انعقوم

www.mamamundo.ch/de/zuerich

التسجيل في الدورات / الاتصال



www.mamamundo.ch/de/zuerich

ىلإ نورت كلإ دىرب لاسرإ ىجرى، تامول عم لآ نم دىزم ل

admin.mamamundo-zh@hin.ch

لاصتالآ نم ام صخش نكم تي ىتح كفتاه مقرر مئدقت ىجرى
كتغلب كب.