



mamamundo

www.mamamundo.ch

تحضير للولادة بلغتكِ الأم

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

ARABISCH • BERN

لغات أخرى عند الطلب



الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

تتوجه هذا الدورة إلى النساء اللاتي تصحن أمهات وهي بعيدة عن مسقط رأسها.

قابلة ومترجمة متعددة الثقافات تجيبان 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.

أوقات الدورة



تتم الدورات في فترة ما بعد الظهر أو في المساء في وقت مبكر. يمكن الاطلاع على بيانات الدورة وأوقات الدورة الحالية على موقع الإنترنت.

رسوم الدورة



تحدد رسوم الدورة وفقا لدخل الفرد*
رسوم الدورة للأسرة بدون دخل، تبلغ فرانكا.
رسوم الدورة للأسرة ذات دخل واحد، تبلغ فرانكا.
رسوم الدورة للأسرة ذات دخلين، فرانكا.

تتولى مصلحة التأمين الصحي دفع مبلغ اضافي قدره (150) فرانك مباشرة إلى ماماموندو.

تم وضع صندوق للأسر دون موارد مالية*