

دورة التحضير للولادة Mamamundo باللغة العربية

Geburtsvorbereitungskurs Mamamundo in **Arabisch**

اللُّغَةُ الْعَرَبِيَّةُ • Français • Shqip • Soomaali • தமிழ் • ትግርኛ • Türkçe



Mamamundo Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere mit Migrationshintergrund

Eine Hebamme und eine interkulturell Dolmetschende beantworten Ihre Fragen und informieren Sie über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Kind zu Hause. Sie zeigen, wie man sich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kann.

Zusammen mit anderen Schwangeren habe Sie die Möglichkeit, sich über eigene Erfahrungen und Erwartungen und über kulturelle Gewohnheiten rund um diese spezielle Zeit auszutauschen.

Idealerweise wird der Kurs zwischen dem 5. und 9. Schwangerschaftsmonat besucht.

Die Kurse sind offen für Frauen mit Wohnsitz in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

In Partnerschaft mit:



mamamundo

www.mamamundo.ch

دورة التحضير للولادة Mamamundo للنساء الحوامل ذوات الأصول المهاجرة

في هذه الدورة تجيب إحدى مساعدات الولادة برفقة مترجمة متخصصة في الثقافتين على أسئلتك كما تقدمان لكنّ معلومات حول الحمل والولادة والرضاعة والفترة الأولى التي تقضيها مع الرضيع في البيت. سيشرحن لكنّ كيف يمكن لتمارين الجسم المساعدة على الارتواء والتحضير للولادة.

وهنا تتوفر لك إمكانية تبادل الخبرات وما تنتظرينه شخصياً وكذلك التعرف على العادات الثقافية المرتبطة بهذه المرحلة الخاصة من خلال اللقاء مع نساء حوامل أخرى. سيكون من المستحسن المشاركة في الدورة ما بين الشهر الخامس والشهر التاسع من فترة الحمل. الدورات مفتوحة للنساء اللاتي مقر إقامتهن في كل من كانتون مدينة بازل (Basel-Stadt) و كانتون ريف بازل (Basel-Land). بالتعاون مع:



mamamundo

www.mamamundo.ch

أوقات الدورة

ست مرات ولمدة ساعتين في كل مرة، من الساعة السادسة مساءً حتى الساعة الثامنة مساءً ولقاء واحد بعد الولادة (سيتم الاتفاق على هذا الموعد خلال الدورة)

التكاليف

يجب على المشتركة في الدورة دفع 30 فرنك سويسري فقط. ستدفع شركة التأمين الصحي التكاليف الباقية التي تبلغ 150 فرنك سويسري بناءً على فاتورة ترسل لها مباشرة.

إدارة الدورة

مساعداً الولادة جامعة بازل و مترجمات متخصصات في الثقافات المختلفة (HEKS)

التسجيل

Barbara Käser Schmid

رقم الهاتف: +41 61 328 79 93 (تتحدث اللغة الألمانية والإنجليزية والفرنسية)

مواعيد الاتصال: الثلاثاء والجمعة من الساعة التاسعة صباحاً حتى الساعة الحادية عشر صباحاً

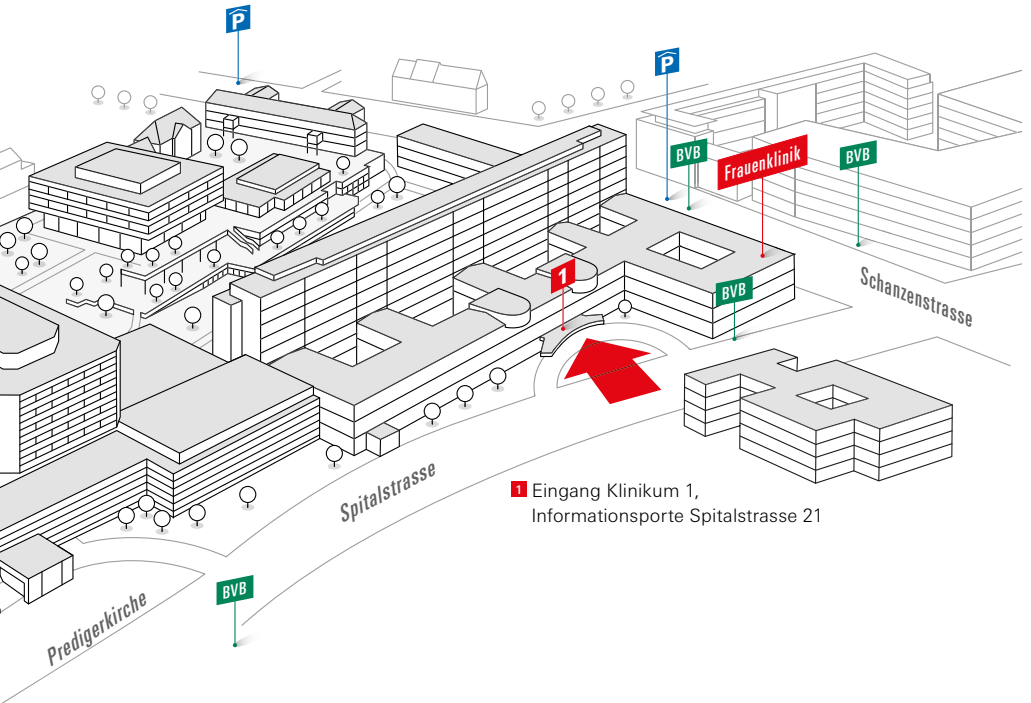
البريد الإلكتروني: mamamundo@usb.ch

أو يمكنك التسجيل مباشرةً من خلال موقعنا على الإنترنت:

www.unispital-basel.ch/mamamundo

مكان الدورة
Universitätsspital Basel
Frauenklinik
Spitalstrasse 21
Basel 4031

مكان اللقاء: بهو المدخل / المدخل الرئيسي لدى مستشفى النساء Frauenklinik



بالتعاون مع:



Präsidiialdepartement des Kantons Basel-Stadt

Kantons- und Stadtentwicklung

► Fachstelle Diversität und Integration

BASEL 
LANDSCHAFT 

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21

4031 Basel

www.unispital-basel.ch/frauenklinik