



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

# Mamamundo பிள்ளையைப் பெற்றெடுக்க ஆயத்தம் செய்யும் வகுப்பு இது வெளிநாட்டுப்பிள்ளையுள்ள கர்ப்பமான பெண்களுக்கு

ஒரு மருத்துவச்சி ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதில் தருவதுடன் கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்திலும், பிள்ளைபெறுவது, தாய்ப்பால் கொடுப்பது மற்றும் பிள்ளையுடன் வீடு திரும்பிய பின் தேவைப்படும் விடயம்பற்றி விளக்கம் தருவார்கள். இவர்கள் எப்படியான தேகப்பயிற்சிகளைச் செய்து ஓய்வெடுக்கலாம் பிள்ளையை எப்படிப் பெற்றெடுப்பது என்றும் காட்டித்தருவார்கள்.

மற்றய கர்ப்பிணிப் பெண்களுடன் ஒன்று சேர்ந்து, சொந்த அனுபவங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் கலாச்சார ரீதியான பழக்கவழக்கங்கள் என்பன பற்றி இந்த விசேட காலத்தில் பேசிப் பரிமாறலாம்.

இந்தவகுப்பை பின்பற்ற திறமான காலம் 5க்கும் 9ம் மாதத்துக்கும் இடையிட்ட கர்ப்ப காலமே திறமானதாகும்.

இவ்வகுப்புகள் வசிப்பிடம் கன்ரோன் பாசல் - நகரம் மற்றும் பாசல் மாநிலத்தில் பதிவு உள்ள பெண்களுக்கு மட்டுமே கதவு திறந்திருக்கும்.



**mamamundo**

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

## **வகுப்புநடக்கும் காலம்**

6 x 2 மணித்தியாலங்கள் 18.00 இருந்து 20.00 மணிவரை  
அத்துடன் ஒரு தடவை பிள்ளை பெற்றபின் சந்தித்தல்  
(இது வகுப்பு நடக்கும் காலத்தில் முடிவெடுக்கப்படும்).

## **செலவு**

CHF 30.- வகுப்பில் பங்கு பெறும் பெண்களால் செலுத்த  
வேண்டும். மிகுதி CHF 150.- நேரடியாக  
நோயாழிக்காப்புறுதி நிலயத்துக்கு எழுதிக் கேட்கப்படும்.

## **வகுப்பு நடத்துபவர்**

பல்கலைக்கழக வைத்தியசாலை பாசலின் மருத்துவச்சி  
தாய்மொழி பேசும் பெண் மொழிபெயர்ப்பாளருடன்  
நடத்தப்படும் (HEKS).

## **பதிவுசெய்வது**

Barbara Käser Schmid

பிள்ளைப்பெத்தைத்தயார்ப்படுத்தும் மருத்துவச்சி  
பெண்கள்வைத்தியசாலை தொலைபேசி.

+41 61 328 79 93 (பொச்சு, ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு)

## **தொலைபேசியில் பேசும் நேரம்:**

செவ்வாய் 9 இருந்து 11 மணிவரை மற்றும் வெள்ளி  
9 இருந்து 11 மணிவரை

மின்அஞ்சல்: [mamamundo@usb.ch](mailto:mamamundo@usb.ch)

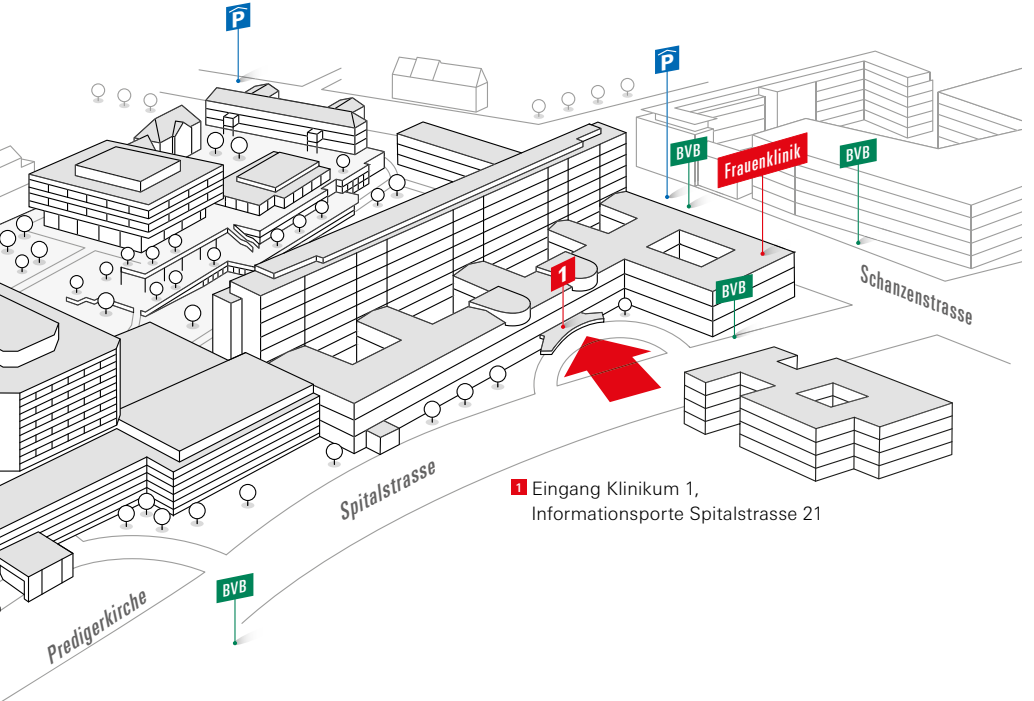
அல்லது நேரடியாக இணையத்தளத்தில்:

[www.unispital-basel.ch/mamamundo](http://www.unispital-basel.ch/mamamundo)

ஓநைர னர ஂழரசள  
Universitätsspital Basel  
Frauenklinik  
Spitalstrasse 21  
4031 Basel

சந்திக்கும் இடம்:

வாசல்கதவடியில் :காவலாளர் பெண்கள் வைத்தியசாலை



சேர்ந்து ஆதரவு செய்வோர் :



Präsidioldepartement 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](http://www.unispital-basel.ch/frauenklinik)