

## Kursort

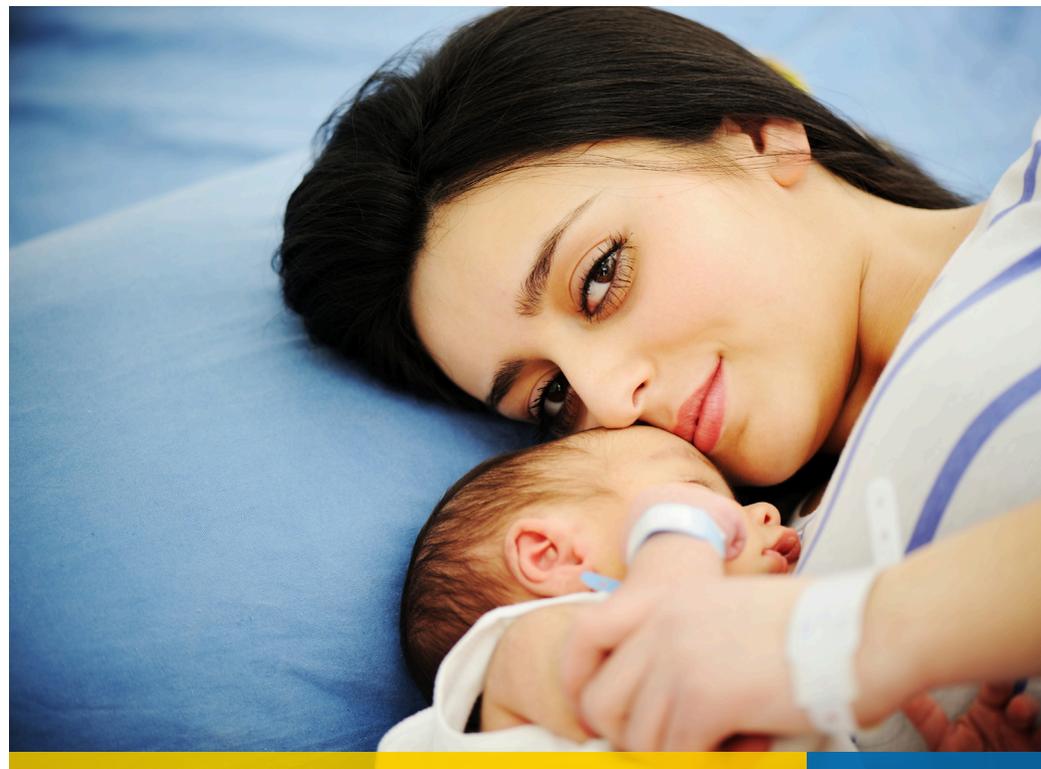
### Luzerner Kantonsspital

Frauenklinik  
Spitalstrasse  
6000 Luzern 16  
Gymnastikraum U1 41/42

Kursleiterinnen  
Pia Scognamiglio  
Petra Hürlimann

### Anmeldung

Luzerner Kantonsspital  
Empfang Frauenklinik  
Spitalstrasse  
6000 Luzern 16  
Telefon: 041 205 35 10  
Email: [information.fkl@luks.ch](mailto:information.fkl@luks.ch)



### Frauenklinik

## Përgatitja e lindjes në gjuhën tënde

Geburtsvorbereitungskurs in Albanisch – Mamamundo

# Der Geburtsvorbereitungskurs für Frauen/Paare aus aller Welt

## **Dieser Kurs ist für Frauen, die fern der Heimat Mutter werden.**

Eine Hebamme und eine interkulturell Vermittelnde beantworten Ihre Fragen und informieren Sie über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die Zeit mit Ihrem Kind zu Hause. Sie zeigen Ihnen, wie Sie sich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten können.

Zusammen mit anderen Frauen sprechen Sie über Ihre Erfahrungen und Erwartungen rund um diese spezielle Zeit. Auch können Sie sich mit anderen Frauen über kulturelle Gewohnheiten austauschen. Bei ausgewählten Sequenzen ist Ihr Partner eingeladen dabei zu sein.

Der Kurs findet in sieben Teilen statt. Idealerweise besuchen Sie den Kurs zwischen dem 5. und 9. Schwangerschaftsmonat.

In Partnerschaft mit



# Kursi i përgatitjes së lindjes për gra/çifte nga e gjithë bota

## **Ky kurs është për gratë që bëhen nëna larg vendlindjes së tyre.**

Një mami dhe një përkthyesë ndërkulturore iu përgjigjen pyetjeve të tua dhe të informojnë mbi shtatzëninë, lindjen, ushqyerjen me gji dhe kohën me fëmijën tënd në shtëpi. Do të tregojnë si mund të çlodhesh ti me anë të ushtrimeve trupore dhe mund të përgatitësh për lindjen.

Së bashku me gra të tjera ti bisedon mbi përvojat dhe parashikimet e tua rreth kësaj kohe të veçantë. Ti mund të shkëmbesh gjithashtu mendime me gra të tjera mbi zakone kulturore.

Kursi zhvillohet në shtatë pjesë. Në mënyrë ideale ti e viziton kursin midis muajit të 5-të dhe 9-të.