

## 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

# تحضير للولادة بلغتكِ الأم

Geburtsvorbereitungskurs in Arabisch – 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



# الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

تتوجه هذا الدورة إلى النساء اللاتي تصبحن 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.