

## 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

## Préparation à la naissance

Geburtsvorbereitungskurs in Französisch – 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 deine Fragen und informieren dich über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die Zeit mit deinem Kind zu Hause. Sie zeigen dir, wie du dich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kannst.

Zusammen mit anderen Frauen sprichst du über deine Erfahrungen und Erwartungen rund um diese spezielle Zeit. Auch kannst du dich mit anderen Frauen über kulturelle Gewohnheiten austauschen. Bei ausgewählten Sequenzen sind die Partner eingeladen dabei zu sein.

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

In Partnerschaft mit



# Le cours de préparation à la naissance pour femmes/couples du monde entier

## **Ce cours est pour les femmes qui s'apprêtent à devenir mères loin de leur pays d'origine.**

Une sage-femme et une interprète interculturelle répondront à tes questions et t'informeront sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et sur la période que tu passeras chez toi avec ton enfant. Nous te montrerons comment te détendre par des exercices corporels et comment te préparer à la naissance.

Avec d'autres femmes, tu parleras de tes expériences et des attentes que tu as au sujet de cette période particulière. Tu pourras aussi échanger avec d'autres femmes sur les habitudes culturelles.

Le cours se déroule sur sept séances. L'idéal est de participer au cours entre le 5e et le 9e mois.