

Spitalregion Luzern/Nidwalden



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





Frauenklinik

Fasalada dhalashada carruurta ee luqaddaada ku baxaya

Geburtsvorbereitungskurs in Somalisch – 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



Xiisadaha dhalmada carruurta ee haweenka/lamaanaha ee adduunka oo dhan

Kooraska waxaa loogu tala galay haweeenka hooyooyin ku noqon doona meel ka fog wadankooda hooyo.

Umulisada iyo turjubaaku waxay ka jawaabi doonaa su'aalahaaga oo waxay kugu wargelin doonaa wax ku saabsan uurka, dhalmada, naas nuujinta iyo wakhtiga ilmahaaga xaga guriga.

Waxa ay ku tusi doonan sida aad isugu dejinayso ama nafisayso jimicsiyada jidhka oo ugu diyaar garoobayso dhalmada. Waxaad kala hadli kartaa haweenka kale waayo aragnimadaada iyo filashooyinka ku saabsan wakhtigan gaarka ah. Sidoo kale waxaad barbar dhigi kartaa caadooyinka dhaqanka haweenka kale.

Koorasadan waxay u dhacaysaa todoba qaybood. Waxaa lagu talinayaa inaad booqato kooraska inta uu uurkagu u dhaxeeyo 5 ilaa 9 bilood.