

Kursort

Luzerner Kantonsspital

Frauenklinik
Spitalstrasse
6000 Luzern 16
Gymnastikraum U1 41/42

Kursleiterinnen
Pia Scognamiglio
Petra Hürlimann
Larissa Burga Vilca



Anmeldung

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

Spitalregion Luzern/Nidwalden



Frauenklinik

O curso de pré-natal

Geburtsvorbereitungskurs in Portugiesisch – 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



O curso de pré-natal destinado a gestantes e casais de qualquer lugar do mundo

Este curso destina-se às gestantes que darão à luz longe de seus países natais.

Acompanhada por uma intérprete intercultural, uma parteira vai tirar todas as suas dúvidas, e vai passar-lhe informações sobre a gestação, o parto, o aleitamento e os momentos com seu bebê no retorno à casa. Juntas, elas também vão lhe passar dicas sobre exercícios de relaxamento para você se preparar para o parto.

Neste curso você vai poder falar com outras gestantes sobre suas experiências pessoais e suas expectativas para este momento especial. Você também vai poder trocar ideias e informações com outras gestantes sobre seus hábitos culturais. Em algumas aulas selecionadas, poderá haver a presença dos parceiros.

O curso divide-se em sete unidades. O ideal é que o curso seja frequentado entre o 5º e o 9º mês de gravidez.