



Frauenklinik

Der Geburtsvorbereitungskurs für Migrantinnen

Përgatitja e lindjes në gjuhën tënde | دورة التحضير للولادة للمهاجرات

دوره آمادگی زایمان برای خانم های مهاجر/پناهنده

Préparation à la naissance | Amadekirinê ji bo bûyîna li zimanê xwe |

O curso de pré-natal | Fasalada dhalashada carruurta |

ee luqaddaada ku baxaya | பிரசவத்திற்குத் தயார்படுத்தல்

உங்கள் மொழியில் | ንኡርሲ ምቅርራብ ብቲኒ/ብቲኒ.

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/Ihre Partnerin eingeladen dabei zu sein.

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

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

Albanisch

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.

Arabisch

الدورة التحضيرية للولادة للنساء/للأزواج من كل أنحاء العالم

باللغة الألمانية مع ترجمة الي لغتكم الام

قابلة و مترجمة 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.

دوره آمادگی برای زایمان برای زنان / زوجها از سراسر جهان

به زبان آلمانی / ترجمه به زبان مادری شما می باشد

این دوره برای زنانی است که دور از وطن خود مادر می شوند.

یک ماما و یک واسطه فرهنگی به سوالات شما پاسخ می دهند و اطلاعاتی درباره بارداری، زایمان، شیردهی و دوران پس از زایمان در خانه با فرزندان ارائه می کنند. آنها به شما نشان می دهند که چگونه با تمرینات بدنی آرامش پیدا کنید و برای زایمان آماده شوید.

به همراه زنان دیگر، درباره تجربیات و انتظارات خود در این دوره خاص صحبت می کنید. همچنین می توانید با سایر زنان در مورد عادات فرهنگی گفت و گو کنید.

در برخی بخش های انتخابی، شریک زندگی شما نیز دعوت می شود تا حضور داشته باشد.

این دوره شامل هفت بخش است. توصیه می شود این دوره را بین ماه پنجم تا نهم

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

Französisch

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.

Çîna nekşînin ji bo jinan/mêrjin ji seranserê cîhanê

Kurdisch

Ev kurs ji bo jinên ku ji diya mal in.

A pîrik û wergêrekî pirçandî bersiva pirsên te bide û we agahdar dike li ser ducanîyê, welidandinê, şîrmijandinê da û dema bi zarokê xwe li malê. Ev kes, nîşanî te bidim we çawa dikarin bi hêsanî bi temrînkirina bedena relaks bike û amade bike ji bo bûyîna.

Bi hev re bi jinên din jî hûn li ser serpêhatiyên û bendewarîyên derbarê vê Zeit.du bi taybetî, dikarin li ser xûyên çandî bi jinên din re biaxivin we re bipeyivim.

Kursa fîlmê li ser heft parçeyan. Îdeal ew e, ku tu li qursê serdana di navbera meha pêncê (5) û nehemîn (9) ya ducaniyê

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

Portugiesisch

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

Xiisadaha dhalmada carruurta ee haweenka/lamaanaha ee adduunka oo dhan

Somalisch

**Kooraska waxaa loogu tala galay haweenka 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.

அனைத்துலக பெண்கள் / தம்பதிகளுக்கான பிரசவ தயார்படுத்தல் வகுப்பு

Tamilisch

**இந்த வகுப்பு தாய்நாட்டிற்கு வெகு தொலைவில் , தாயாகும்
பெண்களுக்கானது .**

ஒரு மருத்துவச்சி மற்றும் பல்கலாச்சாரம் அறிந்த ஒரு பெண் மொழி -
பெயர்ப்பாளர் உங்கள் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதுடன் கர்ப்ப காலம் ,
பிரசவம் , பாலூட்டல் மற்றும் வீட்டில் குழந்தையுடன் இருக்கும் காலம்
என்பவை குறித்து விளக்கமளிப்பார்கள் . உடல் அப்பியாசங்கள் மூலம்
நீங்கள் எவ்வாறு ஓய்வெடுக்கலாம் மற்றும் பிரசவத்திற்கு உங்களைத்
தயார்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்பதை அவர்கள் உங்களுக்குக்
காண்பிப்பார்கள் . இந்த விசேட காலத்தின் போது ஏனைய பெண்களு -
டன் ஒன்று சேர்ந்து உங்கள் அனுபவங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள்
குறி -

த்து நீங்கள் கதைத்துக் கொள்ளலாம் . அத்துடன் நீங்கள் ஏனைய
பெண்களுடன் கலாச்சாரப் பழக்க வழக்கங்கள் குறித்தும் பரிமாறிக் -
கொள்ளலாம் . இந்த வகுப்பு ஏழு பகுதிகளாக இடம்பெறும் . இதில்
5 . மற்றும் 9 . வது மாதங்களுக்கு இடையில் நீங்கள் பங்கேற்பதே
மிகவும் சிறந்ததாகும் .

ኮርስ ነቲ ሕርሲ ንምቅርራብ ንኣንስትን/ንመጻምድን ካብ ሙሉእ ዓለም

Tigrinja

እዚ ኮርስ፣ ካብ መበቐል ዓደን ርሒቑን ኣደ ንዝኾና ኣንስቲ እዩ ዝቅረብ።

ሓንቲ ኣዋላዲትን ሓንቲ መንጎ ባህላዊት ተርጓሚትን ንዘለኪ ሕቶታት መልሲ ይህባኹ ከምኡ ድማ ብዛዕባ ጥንሲ፣ ሕርሲ፣ ምጥባውን ኣብ ገዛ ምስ ቆልዓ ዝህሉ እዋናትን ይሕብራኹ።

እዚ ኣተን ብኣካላዊ ምንቅስቃስ ከመይ ጌርኪ ነፍስኺ ክትፈትሒን ነቲ ሕርሲ ድማ ክትቅረብን ከም እትኽእሊን የርእያኹ።

ምስ ካልኦት ኣንስቲ ብዛዕባ ናይ እዚ ፍሉይ ዝኾነ እዋን ዘለኪ ተሞክሮ ትማየጢ። ከምኡ ድማ ምስ ካልኦት ኣንስቲ ብዛዕባ ባህላዊ ልምዲ ሓሳባት ክትላወጢ ትኽእሊ።

እዚ ኮርስ ኣብ ሾውዓተ ክፋላት እዩ ዝካየድ። ኣብዚ ኮርስ ንምስታፍ እቲ ዝበለጸ እዋን ኣብ ሞንጎ 5. ይን 9. ይን ወርሒ እዩ።

Dünyanın her yerinden kadınlar / çiftler için doğum hazırlık kursu

Türkisch

Bu kurs evden uzakta anne olacak kadınlar içindir.

Bir ebe ve kültürlerarası bir tercüman sorularınızı yanıtlayacak ve hamilelik, doğum, emzirme ve çocuğunuzla evde geçirdiğiniz zaman hakkında sizi bilgilendirecektir. Size fiziksel egzersizlerle nasıl rahatlayabileceğinizi ve doğuma nasıl hazırlanabileceğinizi gösteriyorlar.

Diğer kadınlarla birlikte bu özel zamandaki deneyimlerinizi ve beklentilerinizi konuşuyorsunuz. Ayrıca diğer kadınlarla kültürel alışkanlıklar hakkında konuşabilirsiniz.

Kurs yedi bölümden oluşmaktadır. Kursu en iyi durumda 5. İla 9. ay arasında katılıyorsunuz

Kurs- und Anmeldungsort

Luzerner Kantonsspital

Frauenklinik

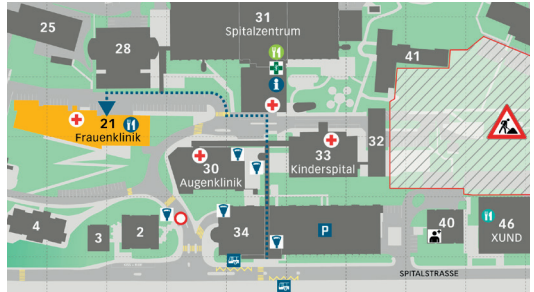
Spitalstrasse | 6000 Luzern 16

Gymnastikraum U1 41/42

Telefon: 041 205 35 10

Email: information.fkl@luks.ch

Webseite: luks.ch/kurse-mamamundo



In Partnerschaft mit

mamamundo

www.mamamundo.ch

Luzerner Kantonsspital | Frauenklinik

Spitalstrasse | 6000 Luzern 16 | T 041 205 35 10 | luks.ch

Rechtsträger für den Betrieb des Luzerner Kantonsspitals ist die LUKS Spitalbetriebe AG