

# Koorsada dhalmada ee Mamamundo in Somali

Geburtsvorbereitungskurs Mamamundo  
in **Somalisch**

Français | Türkçe | Shqip | **Soomaali** | தமிழ் | ትግርኛ | فارسی | اللغة العربية



# Mamamundo Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere mit Migrationshintergrund

Eine Hebamme und eine interkulturell Dolmetschende beantworten Ihre Fragen und informieren Sie über die Schwangerschaft, die Geburt, das Stillen und die erste Zeit mit dem Kind zu Hause. Sie zeigen, wie man sich mit Körperübungen entspannen und auf die Geburt vorbereiten kann.

Zusammen mit anderen Schwangeren haben Sie die Möglichkeit, sich über eigene Erfahrungen und Erwartungen und über kulturelle Gewohnheiten rund um diese spezielle Zeit auszutauschen.

Idealerweise wird der Kurs zwischen dem 5. und 9. Schwangerschaftsmonat besucht.

Die Kurse sind offen für Frauen mit Wohnsitz in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft.

## Kurszeiten

6 × 2 Stunden von 18–20 Uhr und ein Treffen nach der Geburt (dieser Termin wird im Kurs abgemacht)

## Kosten

30.00 CHF sind durch die Teilnehmerin zu bezahlen. Die restlichen 150 CHF werden direkt der Krankenkasse in Rechnung gestellt.

## Kursleitung

Hebammen des Unispitals Basel mit interkulturellen Dolmetscherinnen (HEKS)

**In Partnerschaft mit:**

## Anmeldung

Barbara Käser Schmid  
Hebamme Geburtsvorbereitung,  
Frauenklinik  
Tel. +41 61 328 79 93  
(Deutsch, Englisch, Französisch)  
Telefonzeit: dienstags und freitags  
9–11 Uhr

Email: [mamamundo@usb.ch](mailto:mamamundo@usb.ch)  
Oder direkt auf der Website:  
[www.unispital-basel.ch/mamamundo](http://www.unispital-basel.ch/mamamundo)

## Kursort

Unispital Basel, Frauenklinik  
Spitalstrasse 21  
4031 Basel  
Treffpunkt: Eingangshalle/  
Porte Frauenspital



**mamamundo**

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

# Mamamundo loogu talagalay dumarka xaamilada oo asalkooda ahaa dad muhaajiriin ah

Ummulisada iyo turjumaan khibrad u uleh dhaqamada kala duwan ayaa ka jawaabi doona su'aalahaaga wuxuu sido kale kula socodsiin doona waxyaabo ku saabsan uurka, dhalmada-caruurta, naas-nuujinta iyo marka ugu horraysa oo ilmahaaga gaysatid xaafada. Waxay ku tusayaan qaabka aad jirkaaga unasteexaysid qaab jimicsi ah adigoo naftaada u diyaarinaya dhalmada.

Adiga iyo dumarka kale ee xaamilada ah waxaad haysatin fursad aad isku waydaarsataan khibradahiina gaarka ah, waxyaabaha aad filanaysaan iyo dabecadaha la xiriira dhaqanka inta lagu guda jiro wakhtigaan qaaska ah.

Haddi ay macquul tahay, koorsada waa in la dulmaraa inta udhaxaysa 5-ta ilaa 9-ka bilood ee uurka.

Koorsada waxay ufuruntahay dumarka dagan deegaanada Basel-Stadt iyo Basel-Land.

**Waxaa la socota:**



**mamamundo**

[www.mamamundo.ch](http://www.mamamundo.ch)

## Saacadaha koorsada

6 × 2 saacadood laga bilaabo 6-da fiidnimo ilaa 8-da fiidnimo iyo shir dhalmada kaddib (taariikhdaan waxaa la isku afgaran doona inta lagu guda jiro koorsada)

## Kharashka

CHF 30.– waa inuu bixiya ka qaybgalaha.  
CHF 150.– ee dhiman waxaa si toos ah loogu dalacayaa shirkada qaabilsan caymiska caafimaadka.

## Tilmaamaha Koorsada

Umulisooyinka Jaamacadda Basel iyo turjumaanadakhibrad u leh dhaqamada kala duwan (HEKS)

## Isdiwaangalinta

Barbara Käser Schmid, Ummulisada Daryeelka  
Dhalmada Kahor, Isbitaalka Dumarka  
Telefoonka. +41 61 328 79 93  
(Jarmaalka, Ingiriiska, Faransiis)

## Wakhtiga wicitaanka:

maalmaha Taladaada 9-ka subaxnimo  
ilaa 11-ka subaxnimo iyo maalmaha Jimcaha  
9-ka subaxnimo ilaa 11-ka subaxnimo

limayl: [mamamundo@usb.ch](mailto:mamamundo@usb.ch)

Ama si toos u booqo bogga:

[www.unispital-basel.ch/mamamundo](http://www.unispital-basel.ch/mamamundo)



## Goobta koorsada

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21

4031 Basel

Goobta kulanka:

Hoolka Gelidda



**Waxaa kaashaday:**

**BASEL  
LANDSCHAFT** 

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT



Präsidialdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Kantons- und Stadtentwicklung**

► Fachstelle Diversität und Integration



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Medizinische Dienste**

► Prävention



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Universitätsspital Basel**

Frauenklinik

Spitalstrasse 21

4031 Basel

[www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch)