

Mamamundo Zürich

Agenda

- Über mamamundo Zürich
- Praktische Informationen
- Video: Nutzen
- Unterschied zu herkömmlichen Kursen
- Erfahrungen und Herausforderungen



**Geburtsvorbereitungskurse in Zürich
für Schwangere aus aller Welt**

DER GEBURTS- VORBEREITUNGS- KURS IN DEINER SPRACHE	BIRTH PREPARATION IN YOUR LANGUAGE	PËRGATITJA E LINDJES NË GJUHËN TËNDE	КУРС ПІДГОТОВКИ ДО ПОЛОГІВ ВАШОЮ МООВОЮ
பிசவத்திற்குத் தயார்படுத்தல் உங்கள் மொழியில்	O CURSO DE PRÉNATAL EM SEU IDIOMA	FASALADA DHALASHADA CARRUURTA EE LUQADDAADA KU BAXAYA	ጉምሁርቲ ምድላው ሕርሷ ብቋጎቋኝ/ ጉም።
CURSO DE PREPARACIÓN AL PARTO EN TU IDIOMA	آمادگی برای زایمان به زبان زبان فارسی	تحضير للولادة بلغتك الأم	

Über mamamundo



Mamamundo in der Stadt Zürich:

- Pilotbetrieb 2022 – 2025
- Massnahme aus dem Bereich Frühe Förderung

Geburtsvorbereitungskurse für Fremdsprachige:

- Konzept: lizenziert, erprobt, körperorientiert
- Teilnehmerinnen: fremdsprachig, weiblich, zwischen 5. und 9. SSW
- Kursleiterinnen und IKDs: Hebammen mit Zusatzausbildung

Erwarteter Nutzen:

- Für Teilnehmerinnen (Chancengleichheit, Zugang zu Informationen (Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett), Gesundheitskompetenzen allg.)
- Für System (einfachere Kommunikation, bessere Zielgruppenerreichung für Nachversorgung, Zugang zur Regelversorgung)

Übergeordnet:

- Unterstützung SEM und Gesundheitsförderung Schweiz
- Kurs erprobt, vertiefte Evaluation läuft (ZHAW)

Praktische Informationen



Inhalt:	Geburtsvorbereitungskurse in der Muttersprache der schwangeren Frau: Informationen rund um die Schwangerschaft und Vorbereitung für die Geburt
Sprachen:	Tigrinya, Arabisch, Portugiesisch, Tamilisch, Spanisch, Kurdisch, Albanisch. Weitere auf Anfrage
Kursdauer:	3 Kurssequenzen à 2.5 Stunden vor der Geburt und eine Kurssequenz nach der Geburt
Voraussetzung:	Schwangerschaft zwischen 5. und 9. Monat
Kurskosten:	CHF 50, für Frauen mit der Kulturlegi oder geringem Einkommen kostenlos
Start nächste Kurse:	17. Juni, 21. Juni, 23. August, 23. September, 18. Oktober, 28. Oktober Weitere in Planung
Ort:	Triemlispital oder Universitätsspital Zürich
Anmeldung:	https://www.mamamundo.ch/de/zuerich/ oder E-Mail: admin.mamamundo-zh@hin.ch
Pilotbetrieb in der Stadt Zürich:	Grundsätzlich richten sich die Kurse an Frauen wohnhaft in der Stadt Zürich.

Nutzen der gedolmetschten Kurse



mamamundo

www.mamamundo.ch

<https://www.youtube.com/watch?v=IWS882gXmQs>



Sprache auf Anfrage z.B. Tigrinya, Arabisch, Kurdisch,
Portugiesisch, Ukrainisch, Albanisch, Tamilisch

Ziel: Möglichst alle Frauen machen Geburtsvorbereitung

**Geburtsvorbereitungskurse in Zürich
für Schwangere aus aller Welt**

Aufbau der Kurse und Unterschied zu herkömmlichen Kursen



Aufbau:	4 Sequenzen à 2.5 Stunden: <ol style="list-style-type: none">1. Schwangerschaft2. Geburt3. Wochenbett4. Postpartum Treffen
Besonderes:	Die Kurse bestehen zu 50% aus einem Theorieteil und zu 50% aus Übungen. Körperorientierte Arbeit steht bei mamamundo im Fokus.
Unterschiede:	<ul style="list-style-type: none">• Kurs in der Landessprache der Schwangeren• Frauen werden mit dem Gesundheitssystem der Schweiz vertraut gemacht.• Die Schwangerschaft/Muttersein wird sowohl vor dem soziokulturellen Hintergrund des jeweiligen Herkunftslandes wie auch des Wohnortes (Zürich) thematisiert. Weitergehende Themen werden besprochen, z.B. Rolle des Vaters, Beschneidung, Unterstützung (wenn alleine in der Schweiz), Wichtigkeit von Schwangerschaftskontrollen, Integration, Verhütung

Erfahrungen und Herausforderungen



Durchgeführte Kurse:	<ul style="list-style-type: none">• 2022: 3 Kurse (Juni, August, Oktober) / 10 Teilnehmerinnen• 2023: Bisher drei Kurse durchgeführt (März, Mai, Juni) / 12 Teilnehmerinnen.• Ziel: insgesamt 24 Teilnehmerinnen
Sprachen:	Tigrinya, Tamilisch, Arabisch, Spanisch, Portugiesisch, Farsi, Englisch
Herausforderungen:	<ul style="list-style-type: none">• Rekrutierung der schwangeren Frauen ist sehr anspruchsvoll (z.B. Timing, Sprachbarriere)
Massnahmen:	<ul style="list-style-type: none">• Material: Webpage, Flyer, Video, mehrsprachige Broschüren• Kommunikation: Newsletter, Mailings• Netzwerkpflge zu Multiplikatoren (u.a. Stadtspital Triemli und USZ, Gynäkolog*innen, MVB, Integrationsförderung, Femmes-Tisch, AOZ, Netzwerk Religionen etc.)

Webpage



mamamundo
www.mamamundo.ch

Zürich Kontakt

“Am Schluss haben wir immer ein anderes, schönes Körpergefühl gehabt.”
Frau aus Sri Lanka

Kursinformationen ▾ Kursdaten und Anmeldung

Willkommen bei mamamundo Zürich

Geburtsvorbereitung für schwangere Migrantinnen

mamamundo ermöglicht anderssprachigen Frauen Zugang zu Geburtsvorbereitungskursen, welche für Schweizerinnen seit Jahrzehnten ein beliebtes und etabliertes Angebot darstellen.

Anmeldung
Flyer
Kontakt



Geburtsvorbereitungskurse in Zürich für Schwangere aus aller Welt



www.mamamundo.ch