



GRATIS Clases Prenatales en Español Para Futuras Mamás

¡Se les ofrecerá un tour del centro de maternidad al final de la clase!

ALGUNOS DE LOS TEMAS QUE SE CUBREN EN LA CLASE:

FASES DEL PARTO

1

- Signos y síntomas de parto prematuro
- Planes de nacimiento y las opciones de trabajo de parto
- Qué esperar de un parto vaginal?
- Qué esperar de un parto por cesárea?
- El papel de la persona de apoyo
- Cuáles son las opciones para controlar el dolor?
- Formas naturales de aliviar el dolor.
- Cuando ocurre una emergencia

LACTANCIA MATERNA

2

- Contacto piel a piel e inicio temprano del amamantamiento
- Posiciones para amamantar
- El bombeo y almacenamiento de la leche
- Expresión manual de la leche materna
- Preparándose para volver al trabajo o la escuela
- Solución de problemas comunes de amamantamiento
- Apoyo de la lactancia después del parto

CUIDADO DEL RECIEN NACIDO Y DE MAMÁ

3

- Qué esperar después de que vuelva a la casa?
- Motivos para llamar al doctor
- Cambios del cuerpo después del parto
- Auto cuidado para mamá
- Baño, alimentación y cuidado de su bebé
- Prepara su casa a prueba de bebé
- Recomendaciones para el sueño seguro del bebé

Cuándo: el tercer jueves de cada mes **Hora:** 5:00-8:00 PM **Dónde:** El Centro de Lactancia en el segundo piso

**Importante: Es requisito inscribirse para asistir a la clase. Si no recibimos registraciones, se cancelará la clase ese mes. Gracias.*

WATSONVILLE
COMMUNITY HOSPITAL

75 Nielson Street, Watsonville, CA 95076
watsonvillehospital.com

Para inscribirse para educación prenatal GRATIS en español, o para obtener más información, favor de llamar al 831-763-6019. Gracias.

Baby-Friendly usa
The gold standard of care