



## Programa Preparación para el Parto 2019

Este es un programa que consiste en cuatro sesiones — una por semana — que ofrece a la futura madre y a su pareja la información necesaria para que el nacimiento de su bebé sea una experiencia positiva. En este taller se desarrollaran temas como:

- Cuales son las etapas del parto y el proceso de dar a Luz.
- Información sobre la cesárea.
- Recorrido por el centro de Maternidad del hospital (Tercera clase).
- Técnicas sobre la Lactancia Materna (Cuarta clase).
- Técnicas e Instrucciones sobre como bañar al bebé y cambio de pañales.
- Seguridad del Bebé.
- Entendiendo las necesidades del recién nacido.
- Métodos de relajación, respiración pausada, comodidad personal e interacción conjunta.

Se requiere reservación previa. Se sugiere registrarse para este taller cuando tenga entre 30 y 32 semanas de embarazo. En la primera clase se les pedirá cubrir una cuota de \$10.00 para el libro que se utilizará durante el taller.

Las clases se ofrecen los días miércoles, 6:30 a 9:00PM.

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 9, 16, 23, 30 de enero   | 3, 10, 17, 24 de julio      |
| 6, 13, 20, 27 de febrero | 7, 14, 21, 28 de agosto     |
| 6, 13, 20, 27 de marzo   | 4, 11, 18, 25 de septiembre |
| 3, 10, 17, 24 de abril   | 9, 16, 23, 30 de octubre    |
| 8, 15, 22, 29 de mayo    | 6, 13, 20, de noviembre     |
| 5, 12, 19, 26 de junio   | 4, 11, 18 de diciembre      |

Si desea mas información o quiere registrarse, llame por favor al **349-BABY (805.349.2229)**

o visite nuestro sitio web [www.dignityhealth.org/central-coast](http://www.dignityhealth.org/central-coast)

## Great Start

Información básica sobre Lactancia. Esta clase es parte del taller Preparación para el Parto y es ideal también para madres amamantando o para parejas que esperan otro bebé. Para mas información sobre esta clase llame al 349-BABY.

## Clases de CPR Infantil Baby Safe

Esta es una clase donde se les enseña a los padres como actuar en caso de emergencia aquí se cubren temas como:

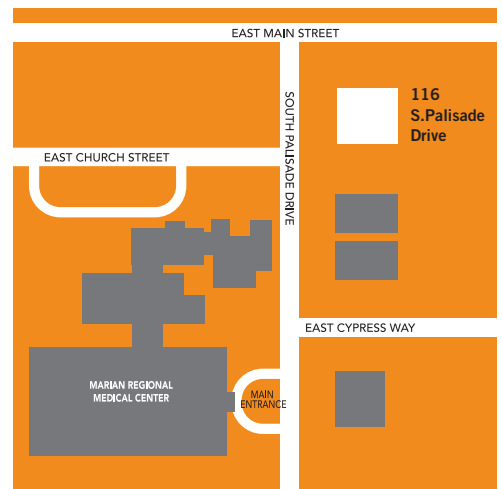
- Resucitación Cardiopulmonar (CPR)
- Primeros auxilios en caso de asfixia o Atragantamiento
- Seguridad Infantil (Recién nacidos a 12 meses de edad)

Estas clases serán los Lunes

6:00 a 8:00PM

7 de enero, 8 de abril

8 de julio, 7 de octubre



## ¡Grupo de Apoyo, Mami Meet Up, Gratis!

Únase a este divertido grupo de nuevas mamás, un asesor de lactancia y una enfermera estarán ahí para contestar sus preguntas, checar el peso de su bebé y escuchar sus preocupaciones y logros en cuanto al desarrollo de su pequeño (a).

También discutiremos sobre la lactancia materna y otros temas de interés para usted. Madres, bebés y papás son bienvenidos.

**Este grupo se reúne el segundo Jueves y el último Sábado de cada mes de 10:00AM a 12:00PM.**

10 y 26 de enero      11 y 27 de abril  
14 y 23 de febrero    9 de mayo  
14 y 30 de marzo      13 y 29 de junio

Si desea más información sobre este Grupo de Apoyo, llame por favor al 805.349.2229.

## ¡Visitas Guiadas al Centro de maternidad!

Invitamos a todas las parejas que están esperando bebé a que participen en estas visitas guiadas por nuestra hermosa área de maternidad que se ofrecen el segundo Viernes de cada mes completamente gratis.

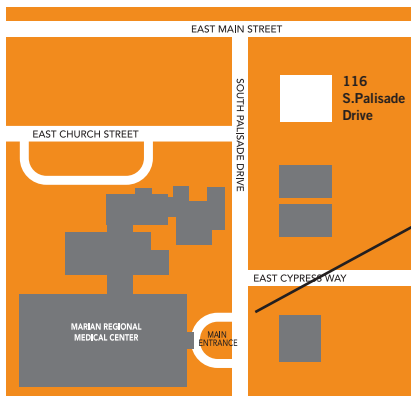
**Fechas de los próximos recorridos, 6:30PM.**

11 de enero              12 de julio  
8 de febrero             9 de agosto  
8 de marzo                13 de septiembre  
12 de abril                11 de octubre  
10 de mayo                8 de noviembre  
14 de junio                13 de diciembre

Solo llegue a la recepción principal del hospital donde le espera el guía que conducirá este recorrido. No se requiere registración previa.

**Se requiere registración previa. Si desea participar, llame por favor al 349.2229.**

Elija la fecha en que desea participar, reserve su lugar y el día de su visita, simplemente llegue a la recepción principal del Hospital Marian Regional Medical Center entrada por la calle South Palisade. Este recorrido también está incluido dentro de las clases de Preparación para el Parto.



Entre por la puerta principal del hospital.

