



Maternal Education

2025 Class Schedule



Prepared Childbirth Method

Two Part Series

The prepared Childbirth Method is a physical and psychological preparation for childbirth that addresses laboring techniques, breastfeeding and newborn topics. Classes include anatomy and physiology of labor, breathing techniques, relaxation, plus discussions regarding fetal monitoring and medications.

Registration required. Virtual option also available.

Time: 10 a.m. – 12 p.m.

Available Dates:	July 11, 18
Feb. 21, 28	Aug. 22, 29
Mar. 7, 14	Sept. 12, 19
Apr. 18, 25	Oct. 3, 10
May 16, 23	Nov. 7, 14
June 20, 27	Dec. 5, 12



Infant & Child CPR

Plan now to learn how to properly administer cardiopulmonary resuscitation (CPR) to your child in an emergency. It's a skill every parent should have, and it could be a life-saver.

Time: 12 p.m. – 1 p.m.

Available Dates:

Jan. 24	July 18
Feb. 28	Aug. 29
Mar. 14	Sept. 19
Apr. 25	Oct. 10
May 23	Nov. 14
June 27	Dec. 12



Maternity Tour

Join us to learn more about delivering your baby at Community Hospital of San Bernardino. This program includes a tour of the labor and delivery and postpartum units, as well as an opportunity to hear from hospital staff during a complimentary dinner. Moms may bring one guest. *(No guest under 16 years of age.)*

Registration required. Meet in the hospital's main entrance/lobby.

Time: 6 p.m. – 7:30 p.m.

Available Dates:

Jan. 14	July 8
Feb. 11	Aug. 12
Mar. 11	Sept. 9
Apr. 8	Oct. 14
May 13	Nov. 11
June 10	Dec. 9

** All dates subject to change **



Breastfeeding Center

Congratulations on the newest addition to your family. We are committed to helping you make breast-feeding a positive experience. We offer a personal nurturing environment with an experienced and caring staff available to help prepare and educate you on what to expect.

By appointment only.





Educación Maternal

Horario de clases 2025



Método de parto

Serie de dos partes

El Método de parto consiste en la preparación física y psicológica para el parto que incluye las técnicas del trabajo de parto, lactancia, y temas sobre bebés recién nacidos. Las clases incluyen anatomía y fisiología del trabajo de parto, técnicas de respiración, relajación, discusiones sobre monitoreo fetal, y medicamentos.

Se requiere registro. Opción virtual también disponible.

Horario: 10 a.m. – 12 p.m.

Fechas disponibles:

feb. 21, 28	jul. 11, 18
marzo 7, 14	agosto 22, 29
abr. 18, 25	sept. 12, 19
mayo 16, 23	oct. 3, 10
jun. 20, 27	nov. 7, 14
	dic. 5, 12



RCP para bebés y niños

Aprenda a administrar correctamente la terapia reanimación cardiopulmonar (RCP) a su hijo en caso de una emergencia. Es una habilidad que todos los padres deberían tener, y podría ser un salvavidas.

Horario: 12 p.m. – 1 p.m.

Fechas disponibles:

enero 24	mayo 23	sept. 19
feb. 28	jun. 27	oct. 10
marzo 14	jul. 18	nov. 14
abr. 25	agosto 29	dic. 12



Recorrido de Maternidad

Únase a nosotros para obtener más información sobre cómo dar a luz a su bebé en Community Hospital of San Bernardino. Este programa incluye un recorrido por las unidades de parto y posparto, así como la oportunidad de escuchar al personal del hospital durante una cena de cortesía. Las mamás pueden traer un invitado. *(No invitados menores de 16 años.)*

Ubicación: Reúnase en la entrada principal del hospital.

Sin cargo: De cortesía, incluye cena.
Se requiere registro

Horario: 6 p.m. – 7:30 p.m.

Fechas disponibles:

enero 14	mayo 13	sept. 9
feb. 11	jun. 10	oct. 14
marzo 11	jul. 8	nov. 11
apr. 8	agosto 12	dic. 9

Fech sujetas a cambios



Centro de Lactancia Materna

Felicitaciones por la llegada de su bebé. Estamos comprometidos en ayudarla lograr una experiencia positiva con la lactancia materna. En el Centro de Lactancia Materna, ofrecemos atención personalizada en un ambiente cómodo con personal experto que están disponibles para ayudarla prepararse y educarse sobre qué se espera de la lactancia materna.

Solo por cita.



Dignity Health
Community Hospital of
San Bernardino

Para registrarse o programar una cita, escanee el
código QR o llame al Centro de Educación para la Salud
(Health Education Center) al (909) 806-1816.
1725 Western Ave San Bernardino, CA 92411

