



Preparándose para ser padres

Tener un bebé es un momento emocionante, con muchas decisiones y preparaciones importantes que hacer. Para ayudar a que los padres se sientan seguros mientras se embarcan en su travesía hacia la paternidad, el Centro de Educación para la Salud de Community Hospital of San Bernardino de Dignity Health ofrece un ambiente acogedor con personal experimentado y compasivo, el cual está disponible para ayudar a preparar y educar a los padres en esta nueva vida que tendrán por delante.

Entendemos la importancia de la educación centrada en la familia y ese es el motivo por el cual la consideramos una parte integral de la atención de salud compasiva y de calidad que brindamos. En nuestro Centro de Educación para la Salud, el cual se encuentra convenientemente ubicado junto al hospital, ustedes tendrán acceso a una variedad de programas educativos disponibles para todos los padres, independientemente de si el parto de su bebé se realiza en Community Hospital.

Health Education Center
Centro de Educación para la Salud
1725 Western Avenue
San Bernardino, CA 92411
(909) 806-1816
chsbBABY.org



Community Hospital of San Bernardino
1805 Medical Center Drive
San Bernardino, CA 92411
(909) 887-6333
chsb.org

¿Buscando un Médico? Llame al (888) 933-2472

Indicaciones para llegar al Centro de Educación para la Salud de Community Hospital of San Bernardino.

- Desde 210 Freeway, salga por State Street con dirección al norte
- Doble a la derecha en Highland Avenue
- Doble a la derecha en Western Avenue
- El Centro de Educación para la Salud se encuentra al lado izquierdo, en 1725 Western Ave, San Bernardino, CA 92411.



chsbBABY.org

Educación maternal



Dignity Health™
Community Hospital of
San Bernardino

Maternal Child Services
Servicios Materno-Infantiles

Programa de Educación materno-infantil para el 2015

Centro de Educación para la Salud de Community Hospital of San Bernardino

Clases de preparación para el parto

El Método de preparto consiste en la preparación física y psicológica para el parto y aborda las técnicas de Lamaze, lactancia materna y temas relacionados con el recién nacido. Las clases incluyen anatomía y fisiología del parto, técnicas de respiración, técnicas de relajación y pujo, además de debates con respecto al monitoreo fetal y medicamentos.

Cuándo: Jueves 6 a 9 p.m.

Ubicación: Centro de Educación para la Salud

Costo: \$20 por pareja

Enero 8, 15, 22, 29

Febrero 5, 12, 19, 26

Marzo 5, 12, 19, 26

Abril 2, 9, 16, 23

Mayo 7, 14, 21, 28

Junio 4, 11, 18, 25

Julio 2, 9, 16, 23

Agosto 6, 13, 20, 27

Septiembre 3, 10, 17, 24

Octubre 1, 8, 15, 22

Noviembre 5, 12, 19 y diciembre 3

Clase recordatoria sobre el parto

Esta serie de dos clases condensadas está diseñada para quienes han asistido previamente a las Clases de preparación para el parto (serie de cuatro clases).



Cuándo: Llame al 909.806.1816 para las fechas y horarios de clase

Ubicación: Centro de Educación para la Salud

Costo: \$10

Clase de parto por cesárea

Este programa de dos horas es para aquellas mujeres que tienen pensado realizarse una cesárea. Incluye información acerca de las razones para realizarse una cesárea, procedimientos preoperatorios comunes, rutinas quirúrgicas, medicamentos a usarse, cuidados posquirúrgicos y un video sobre el parto por cesárea. Si la persona de apoyo desea estar presente durante el parto, debe obtener la aceptación del médico y asistir a esta clase.

Cuándo: Llame al 909.806.1816

Ubicación: Centro de Educación para la Salud

Costo: \$10 por pareja

Té y recorrido de maternidad

Únase a nosotros en Community Hospital of San Bernardino para aprender más acerca del parto. Este programa incluye un recorrido en las unidades de trabajo de parto y parto, así como la oportunidad de escuchar al personal del hospital durante una cena de cortesía. Las madres pueden traer un invitado.

Cuándo: Segundo martes de cada mes, de 6 a 7:30 p.m.

Ubicación: Nos reunimos en la entrada o vestíbulo principal del hospital

Sin costo: De cortesía e incluye una cena

Visitas guiadas para el 2015

Enero 13	Mayo 12	Septiembre 8
Febrero 10	Junio 9	Octubre 13
Marzo 10	Julio 14	Noviembre 10
Abri 14	Agosto 11	Diciembre 8

Inscripción para la clase

Para inscribirse en cualquiera de las clases de Educación materno-infantil, envíe por correo el formulario de inscripción anexo, junto con los pagos correspondientes al Centro de Educación para la Salud, tal como se indica en el formulario, o puede inscribirse en persona en el Centro de Educación para la Salud de lunes a viernes, entre las 9 a.m. y las 4:00 p.m.

Para obtener más información, comuníquese con el Centro de Educación para la Salud al 909.806.1816



Clase sobre lactancia y el recién nacido

Esta clase de tres horas se recomienda si está pensando en amamantar a su bebé. En la sección de lactancia materna se incluye un debate acerca de las ventajas de la lactancia, la anatomía de la mama y cómo se produce la leche materna, la posición adecuada del bebé durante el amamantamiento, la preparación para la lactancia, los retos y preocupaciones comunes de la lactancia materna si regresa al trabajo.

La sección de la clase acerca del recién nacido le dará la oportunidad de practicar con pañales, bañar y vestir a su bebé con muñecos que se asemejan a bebés vivos. También abordaremos la seguridad, el crecimiento normal y el desarrollo infantil.

Cuándo: Jueves 6 a 9 p.m.

Ubicación: Centro de Educación para la Salud

Costo: \$10

Fechas de las clases del 2015

Enero 29	Mayo 28	Septiembre 24
Febrero 26	Junio 25	Octubre 22
Marzo 26	Julio 23	Noviembre 19
Abri 23	Agosto 27	Diciembre 3

Un obsequio para el bebé

En Community Hospital tocamos una canción de cuna cada vez que nace uno de nuestros bebés especiales. Y eso es sólo el comienzo, pronto su bebé será acurrucado en un onesie con sombrero especialmente diseñado. El obsequio se ve exactamente como el de la foto de abajo.

