



# GRATIS Clases Prenatales en Español Para Futuras Mamás

*¡Se ofrecerá un **recorrido virtual** por el centro de maternidad al final de la clase!*

## CLASES VIRTUALES

### 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 cesarea?
- 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

Clases virtuales **Cuando:** el tercer jueves de cada mes **Hora:** 5:00-8:00 PM **Dónde:** VIRTUAL vía ZOOM

**\*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](http://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*