



Prenatal Education Schedule

JANUARY TO JUNE 2011

Family Health Centers

www.fhclouisville.org

REV 12/31/10

■ Prenatal Class

Learn how to eat well and stay active in pregnancy. Free!

East Broadway Attend Wednesday 1/12, 2/9, 3/9, 4/13,
5/11, or 6/8, from 12:30 to 2:00 PM.

■ Healthy Journey for Two

An educational baby shower! Learn how to keep your baby healthy and things to avoid during pregnancy. Free!

East Broadway Attend Wednesday 1/12, 2/9, 3/9, 4/13,
5/11, or 6/8, from 2:00 to 3:00 PM.

■ Car Seat Safety Program

Infant car seats for newborns 5 to 22 pounds. Available to FHC prenatal and pediatric patients only. Cost: \$15.

Car seat check-ups – bring your car seat and learn how to use and install it correctly. Free!

All clinics By appointment.

- ▶ Pregnant and need to stop smoking? Try “Smoke-free for Mommy and Me” at Norton Hospital. Free! Call 629-1234.
- ▶ Text “BABY” to 511411 to get FREE weekly texts with healthy pregnancy tips! For more information: www.text4baby.org.

■ Labor and Delivery Class

Learn what to expect during labor and watch birth videos. Free!



East Broadway Attend Wednesday 1/19, 2/16, 3/16, 4/20,
5/18, or 6/15, from 2:00 to 4:00 PM.

■ Prepared Childbirth Class

Learn what to expect during labor, watch birth videos, and practice relaxation techniques. Free!

Portland Attend Saturday 1/22, 3/19, or 5/21, from
9:00 AM to 1:00 PM.

Portland Attend Friday 2/18, 4/15, or 6/17, from
12:30 to 4:30 PM.

■ Breastfeeding Class

Learn the basics of breastfeeding and hear more about WIC Program benefits for breastfeeding moms. Free!

Portland Attend Friday 1/14, 2/11, 3/11, 4/8, 5/13,
or 6/10, from 3:00 to 4:30 PM.

Fairdale Attend Wednesday 1/19, 2/16, 3/16, 4/20,
5/18 or 6/15, from 10:30 AM to Noon.

For additional locations, call the WIC Program: 574-6676.

To sign up for any of these classes, call Kristin: 772-8588



Calendario para Educación Sobre la Salud

ENERO A JUNIO DE 2011

Centros de Salud Familiar

www.fhclouisville.org/spanish.htm

Todas las clases para los pacientes de habla hispana de los Centros de Salud Familiar son dadas en la clínica de East Broadway, 914 E. Broadway. Estas clases son dadas con un intérprete de español.

■ Clase Prenatal

Aprenda a alimentarse bien y mantenerse active en el embarazo. ¡Gratis!

- Asista el jueves 1/13, 3/10, 5/12 a las 9:00 AM.

■ Comenzando Bien

¡Un “baby shower” educativo! Aprenda cómo mantener a su bebé saludable y las cosas para evitar durante el embarazo. ¡Gratis!

- Asista el jueves 3/10 o 5/12 a las 10:30 AM.

■ Clase para Prepararse para el Parto

Aprenda qué puede esperar durante el trabajo de parto y mire vídeos de nacimientos. ¡Gratis!

- Asista el jueves 2/10, 4/14, 6/9 a las 9:00 AM.

■ Clases de Lactación

Aprenda los principios del amamantar y escuche más sobre los beneficios del Programa de WIC para mamás que dan pecho. Llame a Susana 541-9935 para los lugares y las horas. ¡Gratis!

■ Clases sobre los Asientos de Seguridad

Asientos de seguridad infantil para recién nacido 5 a 22 libras. Disponibles solo para los pacientes prenatales y pediatras de FHC. Costo: \$15.

Revisión de asiento de seguridad – traiga su asiento de seguridad o de elevación tipo “booster” y aprenda como usarlo e instalarlo correctamente. ¡Gratis!

- Disponible a todas las clínicas en base de cita.

Para inscribirse en cualquiera de estas clases, llame a Kristin: 772-8588

▶ ¡Envíe un mensaje de text con la palabra “BEBE” al 511411 para recibir un mensaje gratuito semanalmente con consejos para un embarazo sano!

