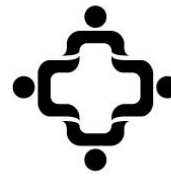


Prenatal Education Schedule

JULY 2011 TO JANUARY 2012



Family Health Centers

www.fhclouisville.org
REV 6/29/11

■ Prenatal Class

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

East Broadway Attend Wednesday 7/13, 8/10, 9/14, or 10/19, 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 7/13, 8/10, 9/14, 10/19, 11/9, 12/14, or 1/11 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 7/20, 8/17, 9/21, or 10/26, 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 7/23 or 9/24, from 9:00 AM to 1:00 PM.

■ Breastfeeding Class

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

Portland Attend Friday 7/8, 8/12, 9/9, 10/14, 11/11, or 12/9, from 1:30 to 3:00 PM.

Fairdale Attend Wednesday 7/20, 8/17, 9/14, 10/19, 11/16, or 12/14, 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 de Educación Prenatal

JULIO DE 2011 A ENERO DE 2012



Las clases para los pacientes que hablan español se ofrecen en East Broadway Family Health Center, 914 E. Broadway. Las clases se enseñan con un intérprete de español.

■ La clase Prenatal

Aprenda a alimentarse bien y mantenerse activa durante el embarazo. ¡Gratuita!

- Asista el jueves 7/14 ó 9/15 a las 9:00 AM.

■ Comenzando Bien

¡Una “baby shower” educativa! Aprenda sobre cómo mantener saludable a su bebé y las cosas que debe evitar durante el embarazo. ¡Gratuita!

- Asista el jueves 9/15 a las 10:30 AM.

■ La clase para Prepararse para el Parto.

Aprenda sobre lo que puede esperar durante el trabajo de parto y vea videos sobre nacimientos. ¡Gratuita!

- Asista el jueves 8/11 ó 10/20 a las 9:00 AM.

■ La clase sobre la lactancia materna.

Aprenda lo básico sobre la lactancia materna y escuche más sobre los beneficios del Programa WIC para las mamás lactantes. Llame a Susana al 541-9935 para información sobre las clases que se enseñan en español. ¡Gratuita!

■ El Programa de Seguridad de los Asientos para el auto

Asientos para el auto para los recién nacidos 5 a 22 libras. Disponible solamente para los pacientes prenatales y pediátricos de FHC. Costo: \$15.

Chequeos de los asientos para el auto– traiga su asiento para el auto y aprenda cómo usarlo e instalarlo correctamente. ¡Gratuita!

- Disponible mediante una cita en todas las clínicas.

Para registrarse para cualquiera de estas clases, llame a Kristin: 772-8588

▶ Envíe el mensaje de texto: “BABY” al 511411 ¡para recibir mensajes de texto semanales GRATUITOS con consejos para un embarazo saludable!

