



Prenatal Education Schedule

JANUARY TO JUNE 2010

Family Health Centers

www.fhclouisville.org

■ Prenatal Class

Learn about eating well and exercising during pregnancy. Free!

East Broadway	Attend 1/13, 2/10, 3/10, 4/14, 5/12, or 6/9 at 12:30PM.
Iroquois	By appointment.
Fairdale	By appointment.

■ Labor and Delivery Class

Learn more about what to expect during labor. Free!

East Broadway	Attend 1/20, 2/17, 3/17, 4/21, 5/19, or 6/16 at 2:00 PM.
Iroquois	By appointment.
Fairdale	By appointment.

■ Car Seat Safety Program

Car seats for newborns (at least 5 lbs) and toddlers (under 40 lbs). Available to FHC prenatal and pediatric patients only. Cost: \$15.

All clinics	By appointment.
-------------	-----------------

■ Prepared Childbirth Class

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



Portland	Attend on a Friday afternoon, March 19 th or May 7 th , 12:30 to 4:30 PM.
Portland	Attend on a Saturday morning, February 20 th , April 17 th , or June 12 th , 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 1/8, 2/12, 3/12, 4/9, 5/14, or 6/11 at 2:30 PM.
Fairdale	Attend 1/20, 2/17, 3/17, 4/21, 5/19, or 6/16 at 10:30 AM.

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 2010

Centros de Salud Familiar

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

La clase prenatal es una buena forma para aprender sobre como tener un embarazo sano, incluyendo nutrición, ejercicios, sobrellevando las molestias, y recursos locales. ¡Gratis!

Fechas: 14 de enero, 11 de marzo, o 13 de mayo

Hora: 9:30 AM

■ Clase para Prepararse para el Parto

Aprenda más sobre que esperar durante el parto. ¡Gratis!

Fechas: 11 de febrero, 8 de abril, o 10 de junio

Hora: 9:30 AM

■ Clases de Lactación

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

■ Clases sobre los Asientos de Seguridad

Asientos de seguridad para niños recién nacidos (por lo menos 5 lbs) y párvulos (menos de 50 lbs). Disponibles solamente para pacientes de los Centros de Salud Familiar. Costo: \$15.

Revisión de asientos de seguridad – traiga su asiento y aprenda como instalarlo correctamente. ¡Gratis!

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

