



# Maternal Education

## 2024 Class Schedule



### Prepared Childbirth Method

The prepared Childbirth Method is a physical and psychological preparation for childbirth that addresses laboring techniques, breastfeeding and newborn topics. Classes include anatomy and physiology of labor, breathing techniques, relaxation, plus discussions regarding fetal monitoring and medications.

**Registration required. Virtual option also available.**

**Time:** 10 a.m. – 12 p.m.

**Available Dates:**

Jan. 12, 19	July 12, 19
Feb. 2, 9	Aug. 2, 9
Mar. 1, 8	Sept. 6, 13
Apr. 5, 12	Oct. 4, 11
May 3, 10	Nov. 1, 8
June 14, 21	Dec. 6, 13



### Infant & Child CPR

Plan now to learn how to properly administer cardiopulmonary resuscitation (CPR) to your child in an emergency. It's a skill every parent should have, and it could be a life-saver.

**Time:** 12 p.m. – 1 p.m.

**Available Dates:**

Jan. 19	July 19
Feb. 9	Aug. 9
Mar. 8	Sept. 13
Apr. 12	Oct. 11
May 10	Nov. 8
June 21	Dec. 13



### Maternity Tour

Join us to learn more about delivering your baby at Community Hospital of San Bernardino. This program includes a tour of the labor and delivery and postpartum units, as well as an opportunity to hear from hospital staff during a complimentary dinner. Moms may bring one guest. *(No guest under 16 years of age.)*

**Registration required. Meet in the hospital's main entrance/lobby.**

**Time:** 6 p.m. – 7:30 p.m.

**Available Dates:**

Jan. 9	July 9
Feb. 13	Aug. 13
Mar. 12	Sept. 10
Apr. 9	Oct. 8
May 14	Nov. 12
June 11	Dec. 10



### Breastfeeding Center

Congratulations on the newest addition to your family. We are committed to helping you make breast-feeding a positive experience. We offer a personal nurturing environment with an experienced and caring staff available to help prepare and educate you on what to expect.

**By appointment only.**





# Educación Maternal

## Horario de clases 2024



### Método de parto

El Método de parto consiste en la preparación física y psicológica para el parto que incluye las técnicas del trabajo de parto, lactancia, y temas sobre bebés recién nacidos. Las clases incluyen anatomía y fisiología del trabajo de parto, técnicas de respiración, relajación, discusiones sobre monitoreo fetal, y medicamentos.

**Se requiere registro. Opción virtual también disponible.**

**Horario:** 10 a.m. – 12 p.m.

#### Fechas disponibles:

enero 12, 19	jul. 12, 19
feb. 2, 9	agosto 2, 9
marzo 1, 8	sept. 6, 13
abr. 5, 12	oct. 4, 11
mayo 3, 10	nov. 1, 8
jun. 14, 21	dic. 6, 13



### RCP para bebés y niños

Aprenda a administrar correctamente la terapia reanimación cardiopulmonar (RCP) a su hijo en caso de una emergencia. Es una habilidad que todos los padres deberían tener, y podría ser un salvavidas.

**Horario:** 12 p.m. – 1 p.m.

#### Fechas disponibles:

enero 19	mayo 10	sept. 13
feb. 9	jun. 21	oct. 11
marzo 8	jul. 19	nov. 8
abr. 12	agosto 9	dic. 13



### Recorrido de Maternidad

Únase a nosotros para obtener más información sobre cómo dar a luz a su bebé en Community Hospital of San Bernardino. Este programa incluye un recorrido por las unidades de parto y posparto, así como la oportunidad de escuchar al personal del hospital durante una cena de cortesía. Las mamás pueden traer un invitado. *(No invitados menores de 16 años.)*

**Ubicación:** Reúnase en la entrada principal del hospital.

**Sin cargo:** De cortesía, incluye cena. \*Se requiere registro\*

**Horario:** 6 p.m. – 7:30 p.m.

#### Fechas disponibles:

enero 9	mayo 14	sept. 10
feb. 13	jun. 11	oct. 8
marzo 12	jul. 9	nov. 12
apr. 9	agosto 13	dic. 10



### Centro de Lactancia Materna

Felicitaciones por la llegada de su bebé. Estamos comprometidos en ayudarla lograr una experiencia positiva con la lactancia materna. En el Centro de Lactancia Materna, ofrecemos atención personalizada en un ambiente cómodo con personal experto que están disponibles para ayudarla prepararse y educarse sobre qué se espera de la lactancia materna.

**Solo por cita.**

