

# Preparación para el Parto y Cuidado del Recién Nacido

Calendario de CLASES GRATIS: Lynden

## 10 DE NOVIEMBRE:

Introducción al embarazo y al parto

Alternativas de atención médica y lugares donde dar a luz  
Nutrición durante el embarazo  
Desarrollo del feto

## 17 DE NOVIEMBRE:

Conociendo el proceso del parto y el nacimiento

Señales del inicio del trabajo de parto  
Etapas del trabajo de parto  
El rol de la pareja durante el parto y el nacimiento

## 24 DE NOVIEMBRE:

Técnicas para sobrellevar el trabajo de parto

Alternativas para el manejo del dolor  
Técnicas de respiración y relajación  
Movimiento y posiciones durante el trabajo de parto y el nacimiento

## 1 DE DICIEMBRE:

Intervenciones médicas y toma de decisiones

Intervenciones médicas comunes  
Monitoreo fetal y protocolos hospitalarios  
Decisiones informadas sobre tu parto

## 8 DE DICIEMBRE:

Recuperación postparto y cuidado del recién nacido

Recuperación postparto (física y emocional)  
Salud mental de la madre  
Cuidados básicos del recién nacido  
(cambio de pañales, arropar al bebé, baño, sueño seguro)

## 15 DE DICIEMBRE:

Lactancia, vínculo afectivo y llegada del bebé al hogar

Fundamentos de la lactancia materna  
Vínculo emocional y adaptación afectiva  
Retos comunes y soluciones

*(Puedes asistir a las sesiones que más te interesen - no es necesario seguir un orden)*

## LUNES:

10 DE NOVIEMBRE-15 DE DICIEMBRE  
6-8:30 P.M. (CENA INCLUIDA)

PROJECT HOPE  
205 SOUTH B.C. AVENUE  
LYNDEN, WA 98264





# Preparación para el Parto y Cuidado del Recién Nacido

Calendario de CLASES GRATIS: Everson

## 12 DE NOVIEMBRE:

Introducción al embarazo y al parto

Alternativas de atención médica y lugares donde dar a luz  
Nutrición durante el embarazo  
Desarrollo del feto

## 19 DE NOVIEMBRE:

Conociendo el proceso del parto y el nacimiento

Señales del inicio del trabajo de parto  
Etapas del trabajo de parto  
El rol de la pareja durante el parto y el nacimiento

## 26 DE NOVIEMBRE:

Técnicas para sobrellevar el trabajo de parto

Alternativas para el manejo del dolor  
Técnicas de respiración y relajación  
Movimiento y posiciones durante el trabajo de parto y el nacimiento

## 3 DE DICIEMBRE:

Intervenciones médicas y toma de decisiones

Intervenciones médicas comunes  
Monitoreo fetal y protocolos hospitalarios  
Decisiones informadas sobre tu parto

## 10 DE DICIEMBRE:

Recuperación postparto y cuidado del recién nacido

Recuperación postparto (física y emocional)  
Salud mental de la madre  
Cuidados básicos del recién nacido  
(cambio de pañales, arropar al bebé, baño, sueño seguro)

## 17 DE DICIEMBRE:

Lactancia, vínculo afectivo y llegada del bebé al hogar

Fundamentos de la lactancia materna  
Vínculo emocional y adaptación afectiva  
Retos comunes y soluciones

*(Puedes asistir a las sesiones que más te interesen - no es necesario seguir un orden)*

## MIÉRCOLES:

12 DE NOVIEMBRE-17 DE DICIEMBRE  
6-8:30 P.M. (CENA INCLUIDA)

A WATERED GARDEN  
700 STRANDELL ST.  
EVERSON, WA 98247

