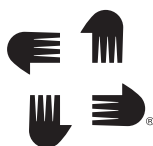


Clases prenatales para 2009

612-873-BABY



Hennepin County
Medical Center

¡Felicitaciones!

En este momento en que anticipa su alumbramiento próximo y convertirse en madre, le invitamos a unirse a nuestros educadores con experiencia en parto y hacer preguntas. Las clases le ayudarán a prepararse para el parto, sentirse más tranquila y tener menos estrés respecto a este acontecimiento. Deseamos ayudarle a adquirir más conocimientos de manera que pueda tomar decisiones apropiadas para usted, su pareja y su bebé.

Cuidado del recién nacido5

Lactancia materna6

Clase expresa de preparación para el alumbramiento8

Clase de preparación para el alumbramiento Serie de 6 semanas10

Información general sobre las clases

¿Cuándo debo tomar las clases?

Debe tomar las clases después de su séptimo mes (28 semanas) de embarazo. Inscríbase temprano ya que el número de estudiantes en esta clase es limitado.

¿Puede otra persona asistir a la clase conmigo?

Sugerimos que lleve a su pareja, un pariente o un amigo a la clase con usted. Es mejor seleccionar a alguien en quien usted confía y que le proporcionará apoyo durante el parto o después de que nazca el bebé.

¿Cuál es el costo de las clases?

El costo de cada clase se indica en la página en que se describe la clase. Le enviaremos la factura a su compañía de seguros. Si su seguro no paga las clases, entonces usted podría recibir una factura por la clase. Si tiene preguntas acerca del costo, llame a la oficina de Educación sobre el Alumbramiento al 612-873-BABY (2229).

Si tomo la clase expresa de preparación para el alumbramiento, tengo que tomar también la clase de cuidado del recién nacido y de lactancia materna?

Sí, recomendamos que se inscriba en la clase de cuidado del recién nacido y la clase de lactancia materna. El cuidado del recién nacido y la lactancia materna sólo se cubren brevemente en la clase expresa.

Información sobre la inscripción

- Inscribáse temprano; el número de estudiantes en esta clase es limitado. Recomendamos que se inscriba por lo menos 6 semanas antes del comienzo de la clase.
- Las inscripciones se toman en el orden en que se reciben.
- Hay 2 maneras de inscribirse:
 - En línea**
Visite www.hcmc.org. Haga clic; lista de A-Z (A-Z listing), luego; Clase prenatal (Prenatal Class). Llene el formulario de inscripción y haga clic; envíelo.
 - Por teléfono**
Llame a la oficina de Educación sobre el Alumbramiento al 612-873-2229.
- En caso de que haya pocas inscripciones, la clase podría ser cancelada. Si esto ocurre, se le notificará por correo, por teléfono y/o por correo electrónico. Usted tiene la opción de reprogramar su clase.
- En caso de mal tiempo, llame al 612-873-BABY (2229) para verificar si la clase ha sido cancelada.
- Si desea cancelar o reprogramar su clase, llame al 612-873-BABY (2229).

Cuidado del recién nacido

Aprenda más cómo cuidar a su bebé. Esta clase de crianza de hijos le ayudará a sentirse más cómoda al realizar el cuidado básico. Aprenderá las maneras de mantener seguro a su bebé.

Costo: \$30

Los temas incluyen:

- Baño
- Uso del pañal
- Alimentación
- Sacar el gas
- Seguridad al dormir
- Seguridad del hogar
- Desarrollo temprano de su bebé
- Cuidado del bebé sano recién nacido y recursos

Es mejor tomar esta clase durante los últimos tres meses de embarazo. Lleve a alguien que le ayudará con el bebé.

Fechas y horas en que se ofrece en 2009:

INGLÉS

Centro Médico del Condado de Hennepin
Salón de clases: BL.320

17 de enerode 9:30 a.m. a mediodía
9 de febrerode 6:30 a 9 p.m.
21 de marzode 9:30 a.m. a mediodía
20 de abrilde 6:30 a 9 p.m.
16 de mayode 9:30 a.m. a mediodía
15 de juniode 6:30 a 9 p.m.
18 de juliode 9:30 a.m. a mediodía
17 de agostode 6:30 a 9 p.m.
19 de septiembrede 9:30 a.m. a mediodía
19 de octubrede 6:30 a 9 p.m.
28 de noviembrede 9:30 a.m. a mediodía
28 de diciembrede 6:30 a 9 p.m.

Cuidado del Recién Nacido

ESPAÑOL

Centro Médico de la Familia

Salón de clases: Salón de Conferencias Thorson

10 de enerode 9:30 a.m. a mediodía
21 de febrerode 9:30 a.m. a mediodía
14 de marzode 9:30 a.m. a mediodía
18 de abrilde 9:30 a.m. a mediodía
9 de mayode 9:30 a.m. a mediodía
20 de juniode 9:30 a.m. a mediodía
18 de juliode 9:30 a.m. a mediodía
15 de agostode 9:30 a.m. a mediodía
19 de septiembre ..de 9:30 a.m. a mediodía
17 de octubrede 9:30 a.m. a mediodía
21 de noviembre ..de 9:30 a.m. a mediodía
5 de diciembrede 9:30 a.m. a mediodía

Lactancia materna

Los expertos están de acuerdo de que la lactancia materna es la mejor manera de alimentar a su bebé. Hay muchos beneficios para el bebé, la mamá, la comunidad y el medio ambiente.

¡Venga y aprenda todo esto! Esta clase les ayudará a usted y a su pareja a prepararse para la experiencia de amamantar al bebé. Animamos enfáticamente a todas las mujeres embarazadas y a sus parejas a que tomen esta clase, aun cuando esté indecisa si esa es la opción apropiada para usted.

Costo: \$30

Los temas incluyen:

- Los beneficios de la lactancia materna
- Cómo funciona la lactancia materna
- ¿Qué es normal?
- Cómo se produce la leche
- Almacenamiento de la leche
- Posición y enganche
- El papel de la pareja y la lactancia materna
- El trabajo y la lactancia materna
- Extractor de leche
- Servicios de apoyo de la comunidad

Es mejor tomar esta clase durante los últimos tres meses de embarazo.

INGLÉS

Centro Médico del Condado de Hennepin

Salón de clases: BL.320

10 de febrero.....	de 6:30 a 9 p.m.
26 de marzo	de 6:30 a 9 p.m.
12 de mayo	de 6:30 a 9 p.m.
25 de junio	de 6:30 a 9 p.m.
11 de agosto	de 6:30 a 9 p.m.
24 de septiembre	de 6:30 a 9 p.m.
10 de noviembre	de 6:30 a 9 p.m.
21 de diciembre	de 6:30 a 9 p.m.

ESPAÑOL

Centro Médico de la Familia

Salón de clases: Salón de Conferencias Thorson

12 de febrero	de 2 a 4:30 p.m.
26 de marzo.....	de 2 a 4:30 p.m.
14 de mayo	de 5:30 a 8 p.m.
25 de junio	de 5:30 a 8 p.m.
13 de agosto	de 2 a 4:30 p.m.
24 de septiembre	de 5:30 a 8 p.m.
5 de noviembre	de 2 a 4:30 p.m.
22 de diciembre	de 5:30 a 8 p.m.

Clase expresa de preparación para el alumbramiento

Esta clase se reúne todo el día el sábado y les ayudará a usted y a su pareja a saber qué esperar durante el parto, el alumbramiento y después del parto. La información se ha condensado para ayudar a las mujeres ocupadas y a sus parejas a obtener información específica acerca del parto. Esta clase también es una excelente clase de repaso para las familias que ya han experimentado el nacimiento de un bebé.

Le recomendamos que se inscriba también en la clase de *Cuidado del recién nacido* y la clase de *Lactancia materna*. En esta clase se incluye un recorrido del Centro de Parto.

Costo: \$96

Los temas incluyen:

- El cuerpo durante su embarazo
- Las etapas del parto
- El papel que desempeña la persona de apoyo
- Habilidad para sentirse cómoda y para enfrentar la situación
- Opciones de medicamentos para ayudarle a aliviar el dolor
- Cesárea
- Procedimientos médicos
- El tiempo de posparto
- La lactancia materna (se cubre brevemente)
- La seguridad del bebé (se cubre brevemente)
- Recorrido del Centro de Parto

Habrá descansos durante el día. Usted debe llevar:

- Dinero para almuerzo o su propio almuerzo
- Una almohada
- Una frazada
- Su pareja de apoyo durante el parto

Es mejor tomar esta clase durante los últimos tres meses de embarazo.

INGLÉS

Centro Médico del Condado de Hennepin

Salón de clases: BL.320

10 de enero	9 a.m. a 6 p.m.
31 de enero	9 a.m. a 6 p.m.
21 de febrero	9 a.m. a 6 p.m.
28 de febrero	de 9 a.m. a 6 p.m.
14 de marzo	de 9 a.m. a 6 p.m.
28 de marzo	de 9 a.m. a 6 p.m.
4 de abril	de 9 a.m. a 6 p.m.
25 de abril	de 9 a.m. a 6 p.m.
9 de mayo	de 9 a.m. a 6 p.m.
23 de mayo	de 9 a.m. a 6 p.m.
6 de junio	de 9 a.m. a 6 p.m.
27 de junio	de 9 a.m. a 6 p.m.
25 de julio	de 9 a.m. a 6 p.m.
8 de agosto	de 9 a.m. a 6 p.m.
22 de agosto	de 9 a.m. a 6 p.m.
5 de septiembre	de 9 a.m. a 6 p.m.
26 de septiembre	de 9 a.m. a 6 p.m.
10 de octubre	de 9 a.m. a 6 p.m.
24 de octubre	de 9 a.m. a 6 p.m.
7 de noviembre	de 9 a.m. a 6 p.m.
21 de noviembre	de 9 a.m. a 6 p.m.
5 de diciembre	de 9 a.m. a 6 p.m.
19 de diciembre	de 9 a.m. a 6 p.m.

ESPAÑOL

Centro Médico del Condado de Hennepin

Salón de clases: BL.320

24 de enero	de 9 a.m. a 6 p.m.
7 de febrero	de 9 a.m. a 6 p.m.
7 de marzo	de 9 a.m. a 6 p.m.
11 de abril	de 9 a.m. a 6 p.m.
2 de mayo	de 9 a.m. a 6 p.m.
13 de junio	de 9 a.m. a 6 p.m.
11 de julio	de 9 a.m. a 6 p.m.
1 de agosto	de 9 a.m. a 6 p.m.
12 de septiembre	de 9 a.m. a 6 p.m.
3 de octubre	de 9 a.m. a 6 p.m.
14 de noviembre	de 9 a.m. a 6 p.m.
12 de diciembre	de 9 a.m. a 6 p.m.

Preparación para el alumbramiento

Serie de 6 semanas – de noche los días de semana

Aumente la confianza en sí misma y en su pareja a medida que se prepara para el nacimiento de su bebé. Pase seis semanas con nuestros educadores con experiencia en parto para saber qué esperar y cómo estar lista para el nacimiento. En esta clase se ofrece un recorrido del Centro de Parto durante la cuarta semana de clases.

Costo: \$144

Semanas 1 a 3: Preparación para el alumbramiento

Aprenda lo siguiente:

- Cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer embarazada durante el tercer trimestre
- Etapas del parto
- El papel que desempeña la pareja en el parto
- Comodidad y cómo enfrentar la situación
- Opciones de medicamentos para ayudarle a aliviar el dolor

Practicará:

- Relajación
- Respiración
- Posiciones

Semana 4: Cesárea, posparto, recorrido

Aprenda lo siguiente:

- Qué esperar en una cesárea programada o de emergencia
- Tiempo de recuperación
- Su estadía en el hospital
- Recorrido del Centro de Parto

Semana 5: Cuidado del recién nacido

Aprenda lo siguiente:

- Baño
- Uso del pañal
- Alimentación
- Sacar el gas
- Seguridad al dormir
- Seguridad en la casa
- Desarrollo temprano de su bebé
- Cuidado del niño sano recién nacido y recursos

Semana 6: Lactancia materna

Aprenda lo siguiente:

- Los beneficios de la lactancia materna
- Cómo funciona la lactancia materna
- ¿Qué es normal?
- Cómo se produce la leche
- Almacenamiento de la leche
- Posición y enganche
- El papel del padre y la lactancia materna
- El trabajo y la lactancia materna
- Productos y equipos
- Servicios de apoyo de la comunidad

Es mejor tomar esta clase durante los últimos tres meses de embarazo. No necesita tomar la clase de *Cuidado del recién nacido* ni de *Lactancia materna*, ya que éstas se incluyen en esta serie.

Preparación para el alumbramiento

Serie de 6 semanas – de noche los días de semana

INGLÉS

Centro Médico del Condado de Hennepin

Salón de clases: BL.320

Hora: De 6:30 a 9 p.m.

6, 13, 20 y 27 de enero, 3 y 10 de febrero
19 y 26 de febrero, 5, 12, 19 y 26 de marzo
7, 14, 21 y 28 de abril, 5 y 12 de mayo
21 y 28 de mayo, 4, 11, 18 y 25 de junio
7, 14, 21 y 28 de julio, 4 y 11 de agosto
20 y 27 de agosto, 3, 10 17 y 24 de
septiembre
29 de septiembre, 6, 13, 20 y 27 de
octubre, 10 de noviembre (excepto el
3 de Nov.)
16, 23 y 30 de noviembre, 7, 14 y 21
de diciembre

ESPAÑOL

Centro Médico de la Familia

Salón de clases: Sala de

Conferencias Thorson

8, 15, 22 y 29 de enero, y
5 y 12 de febrerode 2 a 4:30 p.m.
19 y 26 de febrero, y
5, 12, 19 y 26 de marzo....de 2 a 4:30 p.m.
9, 16, 23 y 30 de abril, y
7 y 14 de mayode 5:30 a 8 p.m.
21 y 28 de mayo, y
4, 11, 18 y 25 de junio.....de 5:30 a 8 p.m.
9, 16, 23 y 30 de julio, y
6 y 13 de agostode 2 a 4:30 p.m.
20 y 27 de agosto, y
3, 10, 17 y 24 de septiembre
.....de 5:30 a 8 p.m.
1, 8, 15, 22 y 29 de octubre y
5 de noviembrede 2 a 4:30 p.m.
17 y 24 de noviembre, y
1, 8, 15 y 22 de diciembre
.....de 5:30 a 8 p.m.

(sírvese observar que esta serie tiene
lugar en el Centro Médico del Condado
de Hennepin)

Recorridos del Centro de Parto

Entérese cómo dar a luz en el Centro Médico del Condado de Hennepin. Un recorrido le ayudará a saber qué esperar durante su estadía aquí. Los recorridos están abiertos para el público. Asistir a un recorrido es una gran manera de ver si el Centro Médico del Condado de Hennepin es el lugar adecuado para usted y su familia.

- Los grupos para el recorrido se reúnen en la mesa de información del Edificio Rojo. Entre al hospital por la entrada de 8th Street & Chicago Ave. Pase a través de dos puertas hasta el área de espera cerca de las máquinas distribuidoras. El guía del recorrido se encontrará con usted allí.
- No tiene que inscribirse para los recorridos. Sólo vaya y esté a tiempo. Si no hay nadie presente, los recorridos se cancelarán 15 minutos después de la hora de comienzo.
- Los recorridos duran aproximadamente 1 hora.

Puede hacer un recorrido en cualquier momento durante el embarazo.

Costo: ninguno

INGLÉS

Centro Médico del Condado de Hennepin

8 de enero	7 p.m.
17 de enero	1 p.m.
22 de enero	7 p.m.
5 de febrero	7 p.m.
1 de febrero	7 p.m.
28 de febrero.....	11 a.m.
3 de marzo	7 p.m.
10 de marzo	7 p.m.
21 de marzo	1 p.m.
2 de abril	7 p.m.
18 de abril	11 a.m.

Recorridos del Centro de Parto

INGLÉS

Cont.

23 de abril.....	7 p.m.
7 de mayo.....	7 p.m.
16 de mayo.....	1 p.m.
19 de mayo.....	7 p.m.
2 de junio	7 p.m.
9 de junio	7 p.m.
20 de junio	1 p.m.
2 de julio.....	7 p.m.
16 de julio.....	7 p.m.
25 de julio	11 a.m.
6 de agosto.....	7 p.m.
15 de agosto	11 a.m.
25 de agosto.....	7 p.m.
1 de septiembre	7 p.m.
15 de septiembre	7 p.m.
26 de septiembre.....	11 a.m.
1 de octubre	7 p.m.
17 de octubre	11 a.m.
22 de octubre	7 p.m.
5 de noviembre.....	7 p.m.
19 de noviembre.....	7 p.m.
28 de noviembre.....	1 p.m.
3 de diciembre	7 p.m.
19 de diciembre	11 a.m.
29 de diciembre	7 p.m.

ESPAÑOL

Centro Médico del Condado de Hennepin

13 de enero.....	7 p.m.
24 de febrero	7 p.m.
7 de marzo	11 a.m.
7 de abril.....	7 p.m.
26 de mayo.....	7 p.m.
23 de junio	7 p.m.
11 de julio	11 a.m.
18 de agosto.....	7 p.m.
12 de septiembre	11 a.m.
6 de octubre	7 p.m.
12 de noviembre.....	7 p.m.
10 de diciembre	7 p.m.

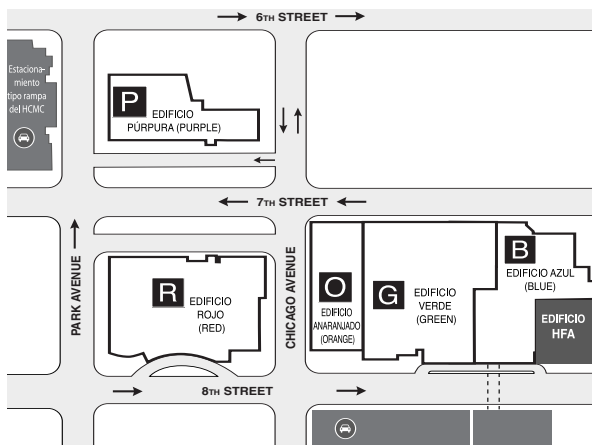
Ubicaciones

Centro Médico del Condado de Hennepin

730 S. 8th Street

Minneapolis, Minnesota

Para direcciones, llame al: 612-873-9800

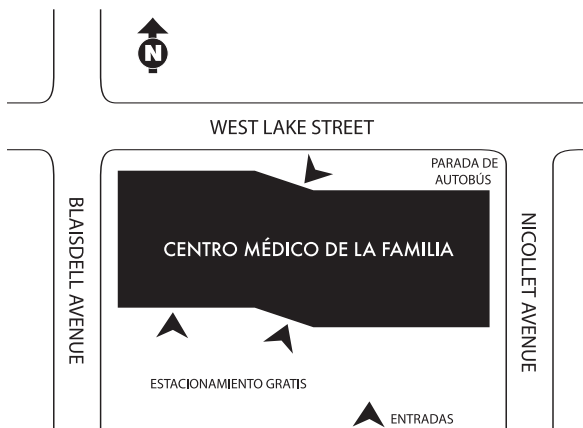


Centro Médico de la Familia

5 West Lake Street

Minneapolis, Minnesota

Para direcciones, llame al: 612-545-9000





Hennepin County
Medical Center

El Centro Médico del Condado de Hennepin proporciona servicios sin importar la raza, color, creencia, religión, edad, sexo, incapacidad, estado civil, orientación sexual, asistencia pública u origen nacional.