

HEALTHY BEGINNINGS OBGYN

Maternity Education

CLASSES & COUNSELING

All of our Group Education Classes have been suspended due to the COVID-19 Social Distancing policies. In the interim, we are offering the following Prenatal and Postnatal Education and Counseling alternatives, *effective July 1, 2020*:



PRENATAL EDUCATION PRIOR TO CHILDBIRTH

Maternity Orientation

- Includes COVID-19 Precautions for Pregnancy and Birth Plan | ZG, ZI

Breastfeeding Orientation Class | ZG, ZI

- Register to receive a FREE Ameda® double electric breast pump

Infant Safety Classes *(FREE Halo Swaddle Sleep Sac with completion of program)*

- Safe Sleep, Shaken Baby Prevention and CPR Review (No Skills) | ZG, ZI
- CPR (Skills for NICU Parents Only) | FF

Prepared Childbirth Classes *(Curbside pick-up of Childbirth Education Packet)*

- A. Preparing for a Healthy Pregnancy with Low or High-Risk Status | ZG, ZI
- B. Understanding Labor and Birth | ZG, ZI
- C. Medical Intervention: Cesarean Birth, Inductions, Pain Management | ZG, ZI
- D. Labor and Comfort Support, Pain Management, Breathing Techniques | ZG, ZI

Baby Shower - 3rd Trimester Event

- Educational Review Session with Questions and Answers | ZG, ZI

4th Trimester - Postpartum Care

- After Childbirth Warning Signs and Depression, Newborn Emergencies | ZG, ZI

Big Brother/Big Sister - Sibling Class | ZG, ZI

POSTNATAL EDUCATION AFTER CHILDBIRTH

Breastfeeding Counseling | ZI, FF

Class Registration: ctsanders@sjgeneral.org, (209) 468-7078 or (209) 468-7035



For Physician or OB/GYN Appointments Call: (209) 468-6820
1414 N. California Street • Stockton, CA 95202 • www.sjgeneral.org

O B G Y N C O M I E N Z O S S A L U D A B L E S

Educación de Maternidad

C L A S E S Y A S E S O R A M I E N T O

Todas nuestras clases de educación grupal han sido suspendidas debido a las políticas de distanciamiento social COVID-19. Mientras tanto, estamos ofreciendo las siguientes alternativas de educación y asesoramiento prenatal y posnatal, a partir *del 1 de julio de 2020*:



EDUCACIÓN PRENATAL ANTES DEL PARTO

Orientación de la Maternidad

- Incluye COVID-19 Precauciones para el embarazo y el plan de parto | ZG, ZI

Clase de Orientación de Lactancia Materna | ZG, ZI

- Regístrese para recibir un extractor de leche doble eléctrico Ameda® GRATIS

Clases de Seguridad Infantil *(Halo Swaddle Sleep Sac GRATIS con la finalización del programa)*

- Sueño seguro, prevención del bebé sacudido y revisión de RCP (sin habilidades) | ZG, ZI
- RCP (Habilidades para la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales solo para padres) | CC

Clases de Parto Preparadas *(Recogida en la acera del paquete de educación sobre el parto)*

- A. Preparación para un embarazo saludable con estatus de bajo o alto riesgo | ZG, ZI
- B. Entendiendo el parto y el nacimiento | ZG, ZI
- C. Intervención médica: parto por cesárea, inducciones, manejo del dolor | ZG, ZI
- D. Apoyo laboral y de confort, manejo del dolor, técnicas de respiración | ZG, ZI

Bebé Shower - Evento del Tercer Trimestre

- Sesión de revisión educativa con preguntas y respuestas | ZG, ZI

Cuarto Trimestre - Atención Posparto

- Después del parto Señales de advertencia y depresión, emergencias neonatales | ZG, ZI

Hermano Mayor / Hermana Mayor - Clase de Hermanos | ZG, ZI

EDUCACIÓN POSTNATAL DESPUÉS DEL PARTO

Asesoramiento en Lactancia | ZI, CC

Registro de Clase: ctsanders@sjgeneral.org, (209) 468-7078 o (209) 468-7035



Para citas con Médicos o OB/GYN, llame al: (209) 468-6820
1414 California Street • Stockton, CA 95202 • www.sjgeneral.org