

2020

Childbirth Class

12 SERIES - 2 SESSIONS EACH

SESSION #1 (2nd Saturdays): Reviews the Four Stages of Pregnancy, Nutrition, Stages of Labor, Medical Interventions: Induction, Pain Management including Epidural, Vaginal Delivery, Cesarean Delivery and Postpartum /Newborn Care in the Hospital.

SESSION #2 (3rd Saturdays): Covers Comfort Care, Massage, Breathing and Relaxation Techniques, Coping Skills for Labor and Delivery, Role of Support Person and Clinical Staff, Birthing Plan and Management of Expectations.

(A Physical Session - Wear comfortable clothing, bring two pillows and a blanket)

9:00 am - 12:00 pm

JANUARY - SERIES 1

Session #1: Jan. 11th
Session #2: Jan. 18th

FEBRUARY - SERIES 2

Session #1: Feb. 10th
Session #2: Feb. 17th

MARCH - SERIES 3

Session #1: Mar. 14th
Session #2: Mar. 21st

APRIL - SERIES 4

Session #1: Apr. 11th
Session #2: Apr. 18th

MAY - SERIES 5

Session #1: May 9th
Session #2: May 16th

JUNE - SERIES 6

Session #1: Jun. 13th
Session #2: Jun. 20th

JULY - SERIES 7

Session #1: Jul. 11th
Session #2: Jul. 18th

AUGUST - SERIES 8

Session #1: Aug. 8th
Session #2: Aug. 15th

SEPTEMBER - SERIES 9

Session #1: Sept. 12th
Session #2: Sept. 19th

OCTOBER - SERIES 10

Session #1: Oct. 10th
Session #2: Oct. 17th

NOVEMBER - SERIES 11

Session #1: Nov. 11th
Session #2: Nov. 18th

DECEMBER - SERIES 12

Session #1: Dic. 12th
Session #2: Dic. 19th

Attend Classes: Earn Baby Buck Points to Shop in the Mother's Pantry after Delivery

Class Location: SJ General Hospital, 500 W. Hospital Rd., French Camp

Registration Required:

Contact Carolyn Sanders by
Phone, (209) 468 -7078
or Email, ctsanders@sjgh.org



Baby-Friendly®
DESIGNATED SINCE 2016

2020

Clase de Parto

12 SERIE - 2 SESIONES CADA UNA

SESIÓN #1 (Segundos Sábados): Revisa las cuatro etapas del embarazo, nutrición, etapas del trabajo de parto, intervenciones médicas: inducción, manejo del dolor, incluyendo epidural, parto vaginal, parto por cesárea y atención posparto / neonatal en el hospital.

SESIÓN #2 (Tercer Sábados): Cubre el cuidado de la comodidad, las técnicas de masaje, respiración y relajación, las habilidades de afrontamiento para el parto y el parto, el papel de la persona de apoyo y el personal clínico, el plan de parto y el manejo de las expectativas.

(Una sesión física: Use ropa cómoda, traiga dos almohadas y una manta.)

9:00 am - 12:00 pm

ENERO - SERIE 1

Sesión #1: Jan. 11th
Sesión #2: Jan. 18th

FEBRERO - SERIE 2

Sesión #1: Feb. 10th
Sesión #2: Feb. 17th

MARZO - SERIE 3

Sesión #1: Mar. 14th
Sesión #2: Mar. 21st

ABRIL - SERIE 4

Sesión #1: Apr. 11th
Sesión #2: Apr. 18th

MAYO - SERIE 5

Sesión #1: May 9th
Sesión #2: May 16th

JUNIO - SERIE 6

Sesión #1: Jun. 13th
Sesión #2: Jun. 20th

JULIO - SERIE 7

Sesión #1: Jul. 11th
Sesión #2: Jul. 18th

AGOSTO - SERIE 8

Sesión #1: Aug. 8th
Sesión #2: Aug. 15th

SEPTIEMBRE - SERIE 9

Sesión #1: Sept. 12th
Sesión #2: Sept. 19th

OCTUBRE - SERIE 10

Sesión #1: Oct. 10th
Sesión #2: Oct. 17th

NOVIEMBRE - SERIE 11

Sesión #1: Nov. 11th
Sesión #2: Nov. 18th

DICIEMBRE - SERIE 12

Sesión #1: Dic. 12th
Sesión #2: Dic. 19th

Asista a Clases: Gana puntos Baby Buck para comprar en la despensa de la madre después de entregar

Ubicación de Clase: SJ General Hospital, 500 W. Hospital Road, French Camp



Se Requiere Registro:

Contacte a Carolyn Sanders por teléfono, (209) 468 -7078 o correo electrónico, ctsanders@sjgh.org



Bebe-Amigable®
DESIGNADO DESDE 2016