

# Childbirth Education Classes

# FREE!

## Community Health Center Of Middletown

675 Main Street, Middletown, CT 06457

- The **complete course** is taught in just 2 classes
- A new session starts each month
- Taught by a certified and experienced childbirth educator
- Classes are offered in English and Spanish
- **FREE for the general public and CHC patients**
- **Registration IS REQUIRED.** Call (860) 347-6971 ext. 3070

### Classes will cover:

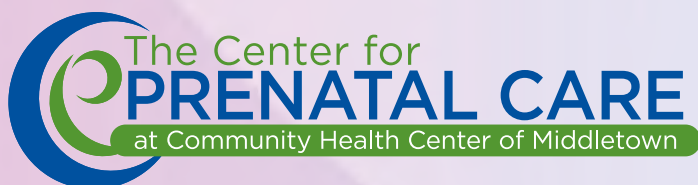
- Changes during pregnancy, labor, delivery and after the baby is born
- Signs of labor/preparation for labor and delivery
- Role of labor support partner
- Unexpected outcomes, including caesarean birth
- Postpartum issues
- Newborn care
- Breastfeeding tips and techniques
- Hospital tour
- Writing a birth plan

**2018 schedule for classes to be held monthly on the second and third Saturdays from 9 a.m. to Noon:**

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 🕒 January 13 and 20  | 🕒 July 14 and 21      |
| 🕒 February 10 and 17 | 🕒 August 11 and 18    |
| 🕒 March 10 and 17    | 🕒 September 15 and 22 |
| 🕒 April 14 and 21    | 🕒 October 13 and 20   |
| 🕒 May 12 and 19      | 🕒 November 10 and 17  |
| 🕒 June 2 and 9       | 🕒 December 8 and 15   |

### What you will need for class:

- Pillow (1–2) and towel
- Water to drink
- One exercise pad or mat
- Wear comfortable clothes



# Clases de Educación de Parto

# ¡GRATIS!

## Community Health Center Of Middletown

675 Main Street, Middletown, CT 06457

- El **curso completo** se enseña en sólo 2 clases
- Una nueva sesión inicia cada mes
- Impartido por educador de parto certificada y con experiencia
- Las clases son bilingües (Inglés y Español)
- **GRATIS** para los pacientes públicos y CHC generales
- Es **NECESARIO registrarse**. Llame (860) 347-6971 ext. 3070

### Las clases abarcarán:

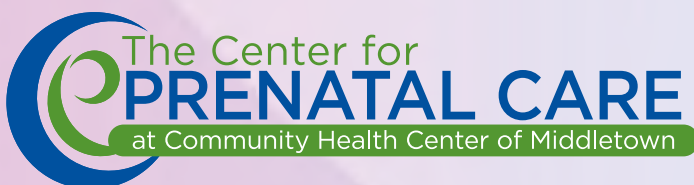
- Cambios durante el embarazo, el parto y después de que el bebé nace
- Signos de labor/preparación para el parto
- Papel de trabajo socio soporte
- Resultados inesperados, incluyendo parto por cesárea
- Problemas posparto
- Cuidados del recién nacido
- Consejos de lactancia y técnicas
- Hospital información
- Escribir un plan de nacimiento

Calendario 2018 para las clases se llevan a cabo mensualmente, en el segundo y tercer Sábado, 9 a.m.-12:00 p.m.:

- |                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| € 13 y 20 de Enero   | € 14 and 21 de Julio      |
| € 10 y 17 de Febrero | € 11 and 18 de Agosto     |
| € 10 y 17 de Marzo   | € 15 and 22 de Septiembre |
| € 14 y 21 de Abril   | € 13 and 20 de Octubre    |
| € 12 y 19 de Mayo    | € 10 and 17 de Noviembre  |
| € 2 y 9 de Junio     | € 8 and 15 de Diciembre   |

### Lo que usted necesita para la clase:

- Almohada (1-2) e toalla
- El agua para beber
- Una plataforma de ejercicio o estera
- Use ropa cómoda



# Childbirth Education Classes

# FREE!

## Community Health Center Of Meriden

134 State Street, Meriden, CT 06450

- The **complete course** is taught in just 2 classes
  - A new session starts each month
  - Taught by a certified and experienced childbirth educator
  - Classes are offered in English and Spanish
  - **FREE for CHC patients**
  - **Registration IS REQUIRED.**
- Call Courtney at (203) 237-2229 ext. 6014

### Classes will cover:

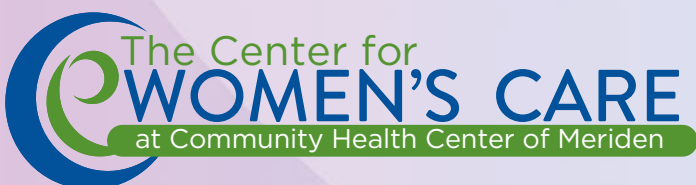
- Changes during pregnancy, labor, delivery and after the baby is born
- Signs of labor/preparation for labor and delivery
- Role of labor support partner
- Unexpected outcomes, including caesarean birth
- Postpartum issues
- Newborn care
- Breastfeeding tips and techniques
- Hospital tour
- Writing a birth plan

### Class dates:

- 🕒 **Fridays, January 19 and 26, 2018**  
1 to 4 p.m.; Spanish Language
- 🕒 **Fridays, February 9 and 16, 2018**  
1 to 4 p.m.; English Language
- 🕒 **Fridays, March 9 and 16, 2018**  
1 to 4 p.m.; Spanish Language

### What you will need for class:

- Pillow (1-2) and towel
- Water to drink
- One exercise pad or mat
- Wear comfortable clothes



# Clases de Educación de Parto

# ¡GRATIS!

## Community Health Center Of Meriden

134 State Street, Meriden, CT 06450

- El **curso completo** se enseña en sólo 2 clases
  - Una nueva sesión inicia cada mes
  - Impartido por educador de parto certificada y con experiencia
  - Las clases son bilingües (Inglés y Español)
  - **GRATIS** para los pacientes de CHC
  - **Es NECESARIO registrarse.**
- Llame Courtney a (203) 237-2229 ext. 6014

### Las clases abarcarán:

- Cambios durante el embarazo, el parto y después de que el bebé nace
- Signos de labor/preparación para el parto
- Papel de trabajo socio soporte
- Resultados inesperados, incluyendo parto por cesárea
- Problemas posparto
- Cuidados del recién nacido
- Consejos de lactancia y técnicas
- Hospital información
- Escribir un plan de nacimiento

### Fecha de clases:

- 🕒 **Los Viernes, 19 y 26 de Enero de 2018**  
1 to 4 p.m.; Lengua Española
- 🕒 **Los Viernes, 9 y 16 de Febrero de 2018**  
1 to 4 p.m.; Lengua Inglés
- 🕒 **Los Viernes, 9 y 16 de Marzo de 2018**  
1 to 4 p.m.; Lengua Española

### Lo que usted necesita para la clase:

- Almohada (1-2) e toalla
- El agua para beber
- Una plataforma de ejercicio o estera
- Use ropa cómoda

