

# Clases prenatales para 2010

Prenatal Classes 2010  
Spanish

---

612-873-BABY



Hennepin County  
**Medical Center**

## ¡Felicitaciones!

A medida que se prepara con anticipación para el futuro alumbramiento y su nuevo papel de madre, la invitamos a participar en clases con nuestros experimentados educadores en alumbramiento y tener la oportunidad de plantearles preguntas. Las clases la ayudan a prepararse para el alumbramiento y el papel de madre, le proveen más tranquilidad mental y hacen que la experiencia sea un poco menos estresante. Nos apasiona poder ayudarla a incrementar sus conocimientos, de manera que pueda tomar las decisiones correctas para usted, su cónyuge y su bebé.

Preparación para el alumbramiento Serie de 6 semanas .....	5
Preparación para el alumbramiento Clase acelerada .....	7
Lactancia .....	9
El cuidado de un recién nacido .....	11
Clase combinada de lactancia y cuidado de un recién nacido .....	12
Hermanos y hermanas mayores .....	14
Resucitación cardiopulmonar de bebés y niños .....	16
Asientos para bebés y la seguridad ....	17
Oportunidades para conocer a las comadronas .....	19
Recorridos del centro de alumbramiento .....	20

## Información general sobre las clases

### **¿Puede otra persona asistir a la clase conmigo?**

Le sugerimos que asista a la clase con su cónyuge, un familiar o una amistad. Elija a una persona en quien confíe y quien se quedará con usted durante el parto o después de que nazca el bebé.

### **¿Cuánto cuestan las clases?**

El costo de cada clase se indica en la página de descripción correspondiente. Enviaremos la factura a su compañía de seguro (excepto por las clases de Hermanos y hermanas mayores y de resucitación cardiopulmonar de bebés y niños). La mayoría de los planes de asistencia médica sí cubren la mayoría de las clases. Si su seguro no cubre las clases, es posible que reciba una factura por la clase. Sírvase llamar a la oficina de Educación sobre el alumbramiento al 612-873-BABY (2229) si tiene alguna pregunta sobre el costo.

### **Si tomo la clase acelerada de preparación para el alumbramiento, ¿debo también tomar la clase de cuidado de recién nacidos y lactancia?**

Sí, recomendamos que se inscriba en las clases de cuidado de recién nacidos y lactancia O en la clase combinada de cuidado de recién nacidos/lactancia. Estos temas NO se plantean en la clase acelerada.

### **¿Dónde se ofrecen las clases?**

La mayoría de las clases se ofrece en el hospital o en el Centro Médico Familiar. Consulte siempre su carta de recordatorio para ver el lugar final.

### **Me interesa participar en una clase pero no la encuentro en su folleto o en línea. ¿Hay alguna otra opción de clase?**

Sírvase llamar al 612-873-BABY (2229) para hablar sobre sesiones de educación individual o una referencia a clases en la comunidad.

## Información de inscripción

- Inscribáse con tiempo; la clase es de tamaño limitado. Recomendamos que se inscriba por lo menos 6 semanas antes del comienzo de la clase.
- Las inscripciones se aceptan en el orden en el que fueron recibidas.
- Hay 2 maneras de inscribirse:

### **En línea**

- Regístrese en [www.hcmc.org](http://www.hcmc.org).
- Haga clic en “Events/Classes” (Eventos/Clases)
- Haga clic en “Prenatal Class” (Clase prenatal)
- Complete el formulario de inscripción en línea
- Debe presentar un formulario por cada clase en la que desee participar

### **Por teléfono**

- Llame a la oficina de educación sobre el alumbramiento al 612-873-2229.
- Recibirá un recordatorio por carta aproximadamente 1 semana antes de su clase. La carta confirmará su inscripción y le informará los detalles de las clases. Si no recibe la carta, sírvase llamar al 612-873-BABY (2229).
- La clase podría ser cancelada si no hay suficientes personas inscritas. Si eso ocurre, se lo notificarán por teléfono y/o por correo electrónico. Usted tiene la opción de inscribirse en otra clase.
- Si desea cancelar o reprogramar su clase, llame al 612-873-BABY (2229).
- En caso de mal tiempo, llame al 612-873-BABY (2229), seleccione su idioma y elija la opción 7. El mensaje será actualizado una hora antes de la hora de comienzo de la clase. Si se cancela la clase, tendrá la oportunidad de asistir a otra.

## Preparación para el alumbramiento

### Serie de 6 semanas-noches entre semana

---

Adquiera confianza en sí misma y su cónyuge a medida que se prepara para el nacimiento de su bebé. Dedique 6 semanas a aprender qué esperar y cómo prepararse para el alumbramiento con uno de nuestros experimentados educadores en alumbramiento. Esta clase ofrece un recorrido del Centro de alumbramiento durante la 4ª semana de clase.

**Costo:** \$144

### **Semanas 1 a 3: Preparación para el alumbramiento**

*Aprenda sobre:*

- Los cambios que ocurren en el cuerpo durante el 3er trimestre del embarazo
- Las fases del parto
- El papel del acompañante durante el parto
- Comodidad y cómo lidiar
- Opciones de medicamentos para ayudarla con el dolor

*Práctica de:*

- Relajamiento
- Respiración
- Posiciones

### **4ª semana: Sección cesárea, posparto, recorrido**

*Aprenda sobre:*

- Qué esperar durante una sección cesárea programada o de emergencia
- Tiempo de recuperación
- Su estadía en el hospital
- Recorrido del centro de alumbramiento

## **5ª semana: El cuidado de un recién nacido**

Aprenda sobre:

- Baños
- Cambios de pañal
- Opciones de alimentación
- El cuidado del cordón umbilical
- La seguridad al dormir
- La seguridad en casa
- Cuidado y recursos para el recién nacido sano

## **6ª semana: La lactancia**

Aprenda sobre:

- Cómo funciona la lactancia
- Qué esperar durante las primeras 2 semanas
- Cómo se produce la leche
- Almacenamiento de la leche
- Posición y acoplamiento
- El papel del cónyuge y la lactancia
- El trabajo y la lactancia
- Bombas de extracción de leche
- Servicios de apoyo comunitario

Le convendría comenzar esta clase antes de su 33ª semana de embarazo. No tiene que tomar la clase de cuidado de recién nacidos o lactancia. Se incluye en esta serie.

## **INGLÉS**

### **Centro Médico del Condado de Hennepin**

Salón de clases: BL.320

5 de enero al 9 de febrero...6:30 a 9:00 p.m

18 de febrero al 25 de marzo

6 de abril al 11 de mayo

20 de mayo al 24 de junio

29 de junio al 3 de agosto

12 de agosto al 16 de septiembre

21 de septiembre al 26 de octubre

4 de noviembre al 16 de diciembre

(no hay clase el 25 de noviembre)

## Centro Médico Familiar

7 de enero al 11 de febrero.....5:30 a 8 p.m.

18 de febrero al 25 de marzo

8 de abril al 13 de mayo

20 de mayo al 24 de junio

1 de julio al 5 de agosto

12 de agosto al 16 de septiembre

23 de septiembre al 28 de octubre

4 de noviembre al 16 de diciembre

(no hay clase el 25 de noviembre)

## Preparación para el alumbramiento

### Clase acelerada

---

Esta clase, ofrecida un sábado completo, les ayudará a usted y a su compañero de alumbramiento a informarse sobre qué esperar durante el parto, el alumbramiento y las primeras etapas del posparto. La información ha sido condensada para ayudar a mujeres muy ocupadas y sus parejas a obtener información específica sobre el alumbramiento. También es una excelente clase para refrescar los conocimientos de las familias que ya han experimentado un alumbramiento.

Le recomendamos que se inscriba también en las clases de cuidado de recién nacidos y lactancia o en la clase combinada de cuidado de recién nacidos/lactancia, ya que esta clase no aborda esos temas.

Esta clase incluye un recorrido del centro de alumbramiento.

**Costo:** \$96

Los temas incluyen:

- Su cuerpo embarazado
- Creación de un plan de alumbramiento
- Las fases del parto
- El papel del compañero de apoyo
- Destrezas de comodidad y para lidiar
- Opciones de medicamentos para ayudarla con el dolor
- Alumbramiento por cesárea
- Procedimientos médicos
- El período de posparto
- Recorrido del centro de alumbramiento

Habrán descansos durante el día y actividades para mantenerla entretenida.

Traiga consigo:

- Dinero para el almuerzo o un almuerzo preparado
- Bocadoillos
- Una almohada
- Una frazada
- Su compañero de alumbramiento

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

## INGLÉS

### **Centro Médico del Condado de Hennepin**

Salón de clases: BL.320

9 de enero.....*Sábados,*

30 de enero *de 9 a.m. a 5 p.m.*

13 de febrero

27 de febrero

13 de marzo

27 de marzo

17 de abril

24 de abril

1 de mayo

22 de mayo

12 de junio

26 de junio

17 de julio

31 de julio

14 de agosto

28 de agosto  
18 de septiembre  
9 de octubre  
23 de octubre  
20 de noviembre  
18 de diciembre

## ESPAÑOL

### Centro Médico del Condado de Hennepin

Salón de clases: BL.320

23 de enero.....*Sábados,*  
20 de febrero                   *de 9 a.m. a 5 p.m.*  
20 de marzo  
10 de abril  
15 de mayo  
19 de junio  
24 de julio  
21 de agosto  
25 de septiembre  
16 de octubre  
13 de noviembre  
11 de diciembre

### La lactancia

---

Los expertos están de acuerdo en que lactar es la mejor manera de alimentar a su bebé. Hay muchos beneficios para el bebé, la madre, la comunidad y el medioambiente. ¡Venga y aprenda cómo dar un buen primer paso hacia la lactancia! Esta clase los ayudará a usted y a su cónyuge a prepararse para la experiencia de la lactancia. Aprenderá qué esperar durante las primeras 2 semanas. Animamos firmemente a todas las mujeres embarazadas y sus cónyuges a participar en esta clase aunque no estén seguros de si ésta es la opción indicada para ustedes.

**Costo:** \$30

Los temas incluyen:

- Cómo funciona la lactancia
- Qué esperar durante las primeras 2 semanas
- Cómo se produce la leche
- Cómo dar un buen primer paso
- Posición y acoplamiento
- El papel del cónyuge y la lactancia
- El trabajo y la lactancia
- Bombas de extracción de leche
- Almacenamiento de la leche
- Servicios de apoyo comunitario

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

## INGLÉS

### **Centro Médico del Condado de Hennepin**

Salón de clases: BL.320

4 de enero.....*Lunes, 6:30 a 9:00 p.m.*

8 de febrero

26 de abril

23 de agosto

18 de octubre

8 de junio.....*Martes, 6:30 a 9:00 p.m.*

23 de noviembre

10 de marzo .....*Miércoles,*

22 de septiembre       *6:30 a 9:00 p.m.*

8 de diciembre

6 de mayo.....*Jueves, 6:30 a 9:00 p.m.*

8 de julio

## El cuidado de un recién nacido

---

Acompáñenos para aprender más sobre el cuidado de su bebé. Esta clase de crianza de hijos le ayudará a sentirse más a gusto con su nuevo bebé. Tendrá tiempo para practicar destrezas como el cambio de pañales y los baños, así como de reunirse con un proveedor de atención pediátrica para aprender cómo elegir el proveedor indicado de cuidado para un niño sano. ¡Es perfecta para los abuelos que desean aprender sobre los cambios dados en el cuidado de recién nacidos!

**Costo:** \$30

Los temas incluyen:

- Baños
- Cambios de pañal
- Opciones de alimentación
- El cuidado del cordón umbilical
- La seguridad al dormir
- La seguridad en casa
- Cuidado y recursos para el recién nacido sano

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

¿Desea también aprender más sobre la lactancia? Tome en consideración nuestra clase combinada de lactancia y cuidado del recién nacido. Consulte la página 12 para obtener más información.

Lleve a una persona que la ayudará a cuidar del bebé.

**Centro Médico del Condado de Hennepin**

Salón de clases: BL.320

25 de enero.....*Lunes, 6:30 a 9:00 p.m.*

22 de febrero

15 de marzo

19 de abril

17 de mayo

14 de junio

19 de julio

16 de agosto

13 de septiembre

11 de octubre

15 de noviembre

13 de diciembre

**Clase combinada de lactancia y  
cuidado de un recién nacido**

---

¿Le interesa aprender lo más posible sobre su bebé antes de que llegue el gran día? Esta clase combinada fue diseñada para cubrir los temas de las clases de cuidado de un recién nacido y lactancia en una mañana. Participe con nuestros educadores en una práctica del cuidado de recién nacidos y las posiciones de lactancia.

**Costo: \$48**

Los temas incluyen:

- Baños
- Cambios de pañal
- El cuidado del cordón umbilical
- La seguridad al dormir
- La seguridad en casa
- Elección de un proveedor de cuidado para el recién nacido sano
- Cómo funciona la lactancia
- Qué esperar durante las primeras 2 semanas
- Cómo se produce la leche
- Cómo dar un buen primer paso
- Posición y acoplamiento
- El papel del cónyuge y la lactancia
- El trabajo y la lactancia
- Bombas de extracción de leche
- Almacenamiento de la leche
- Servicios de apoyo comunitario

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

Lleve a una persona que la ayudará a cuidar del bebé.

## INGLÉS

### **Centro Médico del Condado de Hennepin**

Salón de clases: BL.320

16 de enero.....*Sábados,*  
6 de febrero     *de 8:30 a.m. a 12:30 p.m.*  
6 de marzo  
10 de abril  
8 de mayo  
5 de junio  
10 de julio  
7 de agosto  
11 de septiembre  
2 de octubre  
6 de noviembre  
4 de diciembre

**Centro Médico Familiar**

9 de enero.....*Sábados,*  
 13 de febrero *de 8:30 a.m. a 12:30 p.m.*  
 13 de marzo  
 17 de abril  
 22 de mayo  
 12 de junio  
 17 de julio  
 14 de agosto  
 18 de septiembre  
 9 de octubre  
 20 de noviembre  
 4 de diciembre

**Los hermanos y hermanas mayores**

---

Ésta es una clase especial diseñada para ayudar a niños de 2 a 10 años de edad a prepararse para la llegada de un bebé nuevo a la familia. Esta divertida e interactiva clase de juego le presenta a su hijo lo que significa convertirse en hermano o hermana mayor. Las actividades de la clase han sido diseñadas para ayudar a sus hijos a entender y aprender qué esperar a la llegada del bebé.

Uno de los padres o un adulto encargado del cuidado tiene que asistir a la clase con los niños. Esta clase incluye una visita corta al Centro de alumbramiento diseñada especialmente para niños pequeños.

Traiga consigo:

- El muñeco o peluche favorito del niño
- Frazada de bebé

Las actividades incluyen:

- Un proyecto de arte
- Juego de imaginación/en grupo
- Hora del cuento
- Recorrido especial del centro de alumbramiento

**Costo:** \$15 por familia

(hasta 2 adultos y 2 niños)

\*Tome nota: No facturaremos a la compañía de seguro por el costo de esta clase. Sírvase pagar al registrarse.

Es mejor tomar esta clase durante los últimos 2 meses de embarazo.

## INGLÉS

### **Centro Médico del Condado de Hennepin**

Salón de clases: RL.110

23 de enero.....*Sábados,*  
20 de febrero *de 9:30 a.m. a 11:00 a.m.*  
20 de marzo  
24 de abril  
15 de mayo  
19 de junio  
24 de julio  
21 de agosto  
25 de septiembre  
16 de octubre  
13 de noviembre  
11 de diciembre

## Resucitación cardiopulmonar de bebés y niños

---

Esta clase nueva se ofrece en colaboración con el Programa de Educación sobre el Alumbramiento y el Departamento de Educación de Servicios Médicos de Emergencia (EMS, por sus siglas en inglés). Esta clase, impartida por instructores de CPR (resucitación cardiopulmonar) con certificación, está diseñada para los padres, abuelos, niñeras y otras personas que cuidan de un nuevo bebé o niños pequeños. Esta clase interactiva le permitirá aprender destrezas básicas de apoyo de vida así como practicar lo que haría en una situación de emergencia. No se distribuirán tarjetas de curso al final de clase.

Los temas incluyen:

- Respiración de rescate.
- Como despejar una vía respiratoria obstruida / atragantamiento.
- Resucitación cardiopulmonar de bebés y niños.
- Uso de un desfibrilador externo automático (AED, por sus siglas en inglés) en niños mayores de 1 año de edad.

Esta clase se puede tomar antes o después del nacimiento del bebé.

**Costo:** \$24 por familia (2 adultos)

\*No facturaremos a la compañía de seguro por el costo de esta clase.

Usted es responsable de pagar en línea al registrarse.

La clase debe tener 6 participantes como mínimo o será cancelada. Podrá inscribirse en otra clase.

## INGLÉS

### Centro Médico del Condado de Hennepin

Salón de clases: Salón de clases de EMS  
(Ubicado en el Nivel 1 de la estructura de estacionamiento del HCMC en 600 Park Avenue)

23 de enero.....*Sábados,*  
20 de marzo                   *de 9:00 a 10:00 a.m.*

15 de mayo

24 de julio

25 de septiembre

13 de noviembre

10 de febrero.....*Miércoles,*  
14 de abril                   *de 6:30 a 7:30 p.m.*

16 de junio

4 de agosto

13 de octubre

15 de diciembre

### Asientos para bebés y la seguridad

---

¿Sabía usted que 4 de cada 5 asientos para bebé están instalados incorrectamente? Venga y aprenda cómo mantener la seguridad de su bebé mientras viaja en un automóvil. Participe con nuestros especialistas certificados en la seguridad de pasajeros niños para aprender sobre los aspectos básicos de la seguridad de pasajeros niños.

Los temas incluyen:

- Los aspectos básicos de la seguridad de pasajeros niños
- Cómo elegir un asiento de seguridad
- Cómo asegurar debidamente el asiento y colocar a su hijo en él
- Cómo cambiar de asiento de seguridad a medida que su hijo crece
- Las leyes de Minnesota relacionadas con la seguridad de pasajeros niños

El Centro Médico del Condado de Hennepin se ha asociado con planes de seguro para ofrecer asientos de seguridad gratuitos a los miembros que califiquen. El Centro Médico del Condado de Hennepin es socio de los planes Ucare y MHP.

Para ver si reúne los requisitos para recibir un asiento de seguridad gratuito, comuníquese con su proveedor de seguro o llame al 612-873-BABY (2229) para obtener más información.

**Si califica para recibir un asiento gratuito, tiene que asistir a esta clase para poder recibirlo.**

¿No califica para recibir un asiento de seguridad gratuito pero desea saber cómo mantener seguro a su bebé?  
¡No es problema, acompáñenos para obtener esta importante información!

Es mejor tomar esta clase en cualquier oportunidad después de su 26<sup>a</sup> semana de embarazo.

**Costo:** \$57 por familia (2 adultos)

Las clases se ofrecen varias veces al mes tanto en inglés como español. Llame al 612-873-BABY (2229) para inscribirse.

## Oportunidades para conocer a las comadronas

---

La invitamos a asistir a una de nuestras “reuniones para conocer y saludar” para explorar la práctica de enfermera comadrona certificada y conocer a nuestras comadronas. Presentaremos de manera breve a cada comadrona y también tendremos tiempo para socializar y hacer preguntas. Después de la “reunión para conocer y saludar”, se ofrecerán recorridos del centro de alumbramiento por solicitud. Se servirán refrigerios ligeros.

No es necesario inscribirse.

**Costo:** Gratis

26 de enero ..... 12:30 a 1:00 p.m  
20 de abril..... 12:30 a 1:00 p.m  
27 de julio..... 12:30 a 1:00 p.m  
26 de octubre..... 12:30 a 1:00 p.m

### INGLÉS

#### **Centro Médico del Condado de Hennepin**

Salón de clases: OL.200 (Edificio Anaranjado, nivel inferior, salón 200)

Si tiene preguntas, sírvase llamar a la Oficina de Enfermeras Comadronas al 612-873-2203.

## Recorridos del centro de alumbramiento

---

Aprenda sobre los alumbramientos en el Centro Médico del Condado de Hennepin. Un recorrido le ayudará a saber qué esperar durante su hospitalización aquí. Los recorridos están abiertos al público. Participar en un recorrido es muy buena manera de ver si Hennepin es el lugar indicado para usted y su familia.

Los grupos de recorrido se reúnen en el mostrador de información del Edificio Rojo del hospital. Entre al hospital por la entrada de 8th Street y Chicago Avenue. Pase por las dos puertas de entrada hacia el área de espera cerca de las máquinas de venta. El guía de recorridos se encontrará con usted allí. No tiene que inscribirse para los recorridos. Sólo preséntese y sírvase llegar a tiempo. Los recorridos se cancelarán 15 minutos después de la hora de comienzo si nadie se presenta. Los recorridos duran aproximadamente 1 hora.

Pueden tomarse en cualquier momento durante el embarazo.

**Costo:** Gratis

### INGLÉS

#### Centro Médico del Condado de Hennepin

23 de febrero .....*Martes, 7:30 p.m.*  
16 de marzo.....*7:30 p.m.*  
25 de mayo.....*7 p.m.*  
22 de junio .....*7 p.m.*  
10 de agosto .....*7:30 p.m.*  
14 de septiembre .....*7 p.m.*  
16 de noviembre .....*7:30 p.m.*  
14 de diciembre.....*7:30 p.m.*  
28 de diciembre .....*7 p.m.*

6 de enero .....*Miércoles, 7 p.m.*  
9 de junio.....*7:30 p.m.*

21 de enero .....*Jueves, 7:30 p.m.*  
11 de febrero .....*7 p.m.*  
29 de abril .....*7:30 p.m.*  
13 de mayo.....*7:30 p.m.*  
15 de julio.....*7:30 p.m.*  
29 de julio .....*7 p.m.*  
30 de septiembre .....*7:30 p.m.*  
7 de octubre .....*7 p.m.*  
28 de octubre .....*7:30 p.m.*

16 de enero .....*Sábados, 1 p.m.*  
6 de febrero  
6 de marzo  
10 de abril  
8 de mayo  
5 de junio  
10 de julio  
7 de agosto  
11 de septiembre  
2 de octubre  
6 de noviembre  
4 de diciembre

## ESPAÑOL

### **Centro Médico del Condado de Hennepin**

12 de enero .....*Martes, 7:30 p.m.*  
18 de mayo  
15 de junio  
24 de agosto  
7 de septiembre  
9 de noviembre  
7 de diciembre

10 de febrero .....*Miércoles,*  
21 de marzo .....*7:30 p.m.*  
21 de abril  
20 de octubre

10 de julio .....*Sábados, 11 a.m.*

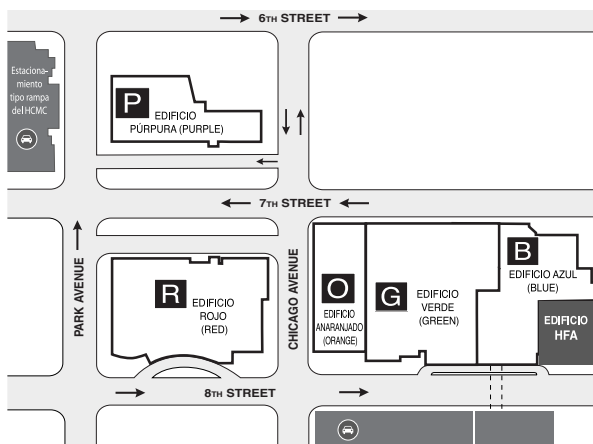
# Lugares

## Centro Médico del Condado de Hennepin

730 S. 8th Street

Minneapolis, Minnesota

Direcciones: 612-873-9800



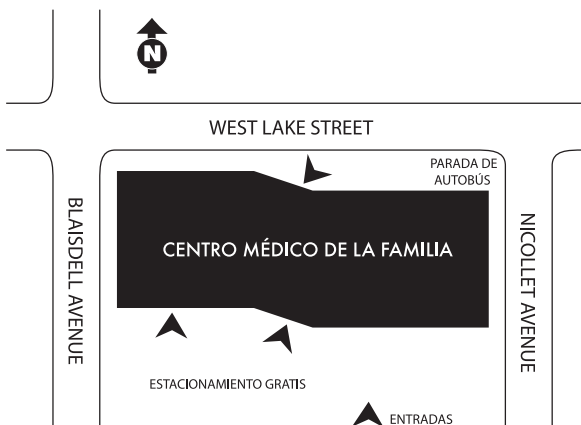
## Centro Médico Familiar

5 West Lake Street

Minneapolis, Minnesota

Direcciones: 612-545-9000

\*El Centro Médico Familiar se mudará a sus nuevas instalaciones de la calle 28 y Nicollet en el verano de 2010. Consulte su carta de recordatorio para ver la información de ubicación de las clases.







Hennepin County  
**Medical Center**

El Centro Médico del Condado de Hennepin provee servicios sin tomar en cuenta la raza, el color, el credo, la religión, el sexo, las discapacidades, el estado civil, la orientación sexual, la condición de beneficiario de asistencia pública o la nacionalidad.