



# HORARIO DE CLASES



	Tema	Facilitadora
5 de febrero	Comienzos saludables: antes, durante y entre embarazos	Sandi Pontius, Coordinadora de Educación sobre el Tabaco, Smoke Free St. Joe, es el nombre del proyecto
12 de febrero*	Preparación para el parto y el nacimiento	Kelli Brien, Doula de Nacimiento y Postparto, Especialista Certificada en Lactancia, Educadora Certificada en Parto Lamaze
19 de febrero	Citas y vacunas para mamás y bebés	Karen D. Davis, MD
26 de febrero*	Comer bien y mantenerse activo: Del embarazo al posparto	Equipo de Salud Materno/Infantil de SJCDoH
5 de marzo	Cómo navegar la recuperación posparto	Quisha Jordan, RN, Coordinadora de Salud Materno-Infantil, SJCDoH
12 de marzo*	Salud mental materna y cuidado personal	Becki Fulmer, MA, Directora de Programas, Centro William J. Shaw para Niños y Familias Lisa B. Kelly, LCSW, MPH, Directora Ejecutiva, Concientización sobre Salud Mental de Michiana
19 de marzo	Cambios corporales y salud bucal temprana	Mark Shafer, DDS, MPH, Odontólogo Familiar, Bittersweet Road Family Dentists
26 de marzo*	Creando un hogar seguro para el bebé	Dr. Cindy Stanton, Médico de Medicina Familiar, Southwestern Medical Clinic Sandi Pontius, Coordinadora de Educación sobre el Tabaco, Smoke Free St. Joe Jessica Dilling, Especialista en Salud Ambiental, Unidad Ambiental del Departamento de Salud del Condado de St. Joseph Becki Fulmer, MA, Directora de Programas, Centro William J. Shaw para Niños y Familias
2 de abril	Seguridad de los asientos de seguridad para bebés y niños pequeños	Dr. Cindy Stanton, Médico de Medicina Familiar, Southwestern Medical Clinic Equipo de Salud Materno/Infantil de SJCDoH
9 de abril*	Conceptos básicos sobre la lactancia materna y el cuidado del bebé	Kelli Brien, Doula de Nacimiento y Postparto, Especialista Certificada en Lactancia, Educadora Certificada en Parto Lamaze Equipo de Salud Materno/Infantil de SJCDoH
16 de abril	Diabetes y presión arterial alta durante el embarazo	Lauren Dietz Gorski
23 de abril*	Cómo detectar complicaciones y señales de advertencia durante el embarazo	Quisha Jordan, RN, Coordinadora de Salud Materno-Infantil, SJCDoH
30 de abril	Dándole al bebé espacio para respirar	Equipo de Salud Materno/Infantil de SJCDoH

**Todas las clases son de 5 a 6:15pm**

*\*Se ofrece grupo de apoyo entre iguales 2 veces al mes de 6:30 a 7:30 p.m.*

**Para más información:**

 (574)-235-9750 Opt. 8

 <https://redcap.link/sjcember>

**Los participantes deben inscribirse con anticipación.**

¡Escanea el código QR o visita el enlace para registrarte! →

