

BIENESTAR DE LA MADRE

Prepárese para la maternidad

ThedaCare da educación en persona, virtual y a su propio ritmo desde casa o en línea. Elija la opción que más le convenga.

Preparación para el parto:

- En persona: Clase intensiva de un día o de 4 semanas
- Virtual: Sesión de 2 horas
- Educación a su propio ritmo desde casa o en línea

Preparación para la lactancia materna:

- En persona: Clase de 2 horas
- Virtual: Clase de 1 hora
- Educación a su propio ritmo desde casa o en línea
- Residentes de Berlin, Shawano y Waupaca: sesión individual con una especialista en lactancia

Cómo prepararse para la llegada de su recién nacido:

- ¿Viene este bebé con un manual (virtual)?
- Guía básica para abuelos (virtual y en persona)
- Educación a su propio ritmo desde casa o en línea

Cómo prepararse para la llegada de sus gemelos:

- Educación a su propio ritmo desde casa o en línea

Para obtener una descripción de las clases y registrarse, vaya a thedacare.org. Haga clic en *Services (Servicios) > Women's Health (Salud de la mujer)* y desplácese hasta el final para ver la sección *Classes (Clases)*.

En ThedaCare, sabemos que usted puede elegir dónde parir. Para programar una visita en Family Birth Care en Appleton, Neenah o Shawano, visite thedacare.org, seleccione Services (Servicios) > Women's Health (Salud de la mujer) y desplácese hacia abajo hasta encontrar la sección de clases.

Nota: para ver una visita virtual de Neenah o Appleton Family Birth Care, use los códigos QR.

Nota: ponga su teléfono en modo cámara.



Appleton



Neenah

Si tiene alguna pregunta sobre Family Birth Care o sobre la ayuda económica para las clases, comuníquese con Tricia Miller al (920) 454-2572 o a tricia.miller@thedacare.org.