

# ¿ Estás Embarazada ?

¿Quieres aprender sobre cómo tener un embarazo saludable?

Regístrese a las clases en Español **Comenzando Bien®**

## Primera Sesión

Conceptos básicos del embarazo, cuidado prenatal y salud bucal

## Segunda Sesión

La nutrición saludable para ti y tu bebé, los ejercicios apropiados durante el embarazo, y cómo manejar el estrés

## Tercera Sesión

Información sobre el parto y cómo reconocer el parto prematuro

## Cuarta Sesión

La alimentación de su bebé y la lactancia materna

## Quinta Sesión

Maneras de cuidar, alimentar, bañar y proteger a su bebe

## Sexta Sesión

Cómo recuperarse de los cambios físicos y emocionales que suceden después del nacimiento.

Obtenga regalos ¡Gratis!



Asista a más sesiones y elija un regalo más grande



Las fotos presentadas no reflejar el artículo real

**Family & Child Resource Center**

2101 Claflin Rd, Manhattan KS 66502



**(785) 776 - 4779 ext. 7621**