

Expecting a Baby?

FREE Bilingual Pregnancy & Childbirth Classes

Led by a Certified Doula

When

Tuesdays beginning September 29
10:30 a.m. – 12 p.m.

Where

861 Auto Center Drive
Palmdale, CA 93551

Learn what to expect during pregnancy, prepare for childbirth, and connect with caring professionals and other expectant parents in our community.

Topics Include:

- Prenatal care
- Physical and emotional changes in pregnancy
- Healthy eating and exercise
- Labor and childbirth
- Partner and support person involvement
- BIPOC maternal health
- Self-advocacy during pregnancy and birth

Participants Receive:

-  Registration and attendance incentives
-  Diapers and baby wipes at every session
-  Transportation assistance (when needed)
-  Baby shower celebration and graduation gifts

Register Today!

Scan the QR Code or visit:
<https://tinyurl.com/Child-FRC>



Questions?

(661) 436-0100
PalmdaleFRC@Sycamores.org

Can't attend in person?
Join us on Zoom.



Sycamores
a better life

sycamores.org

¿Está embarazada?

Clases Bilingües Gratuitas sobre Embarazo y Parto

Impartidas por una Doula Certificada

Fecha

Los martes, a partir del 29 de septiembre, de 10:30 a. m. a 12:00 p. m.

Lugar

861 Auto Center Drive
Palmdale, CA 93551

Aprenda qué esperar durante el embarazo, cómo prepararse para el parto y cómo conectar con profesionales atentos y otros futuros padres de nuestra comunidad.

Los Temas Incluyen:

- Cuidado prenatal
- Cambios físicos y emocionales durante el embarazo
- Alimentación saludable y ejercicio
- Trabajo de parto y parto
- Participación de la pareja y de persona de apoyo
- Salud materna para comunidades BIPOC (personas negras, indígenas o de color)
- Abogar por una misma durante el embarazo y el parto

Los Participantes Recibirán:

-  Incentivos por inscribirse y asistir
-  Pañales y toallitas húmedas para bebés en cada sesión
-  Asistencia con transportación (cuando sea necesario)
-  Regalos para baby showers y graduaciones

¡Regístrese Hoy!

Escanee el código QR
o visite el sitio:
<https://tinyurl.com/Ninez-FRC>



¿Tiene Preguntas?

(661) 436-0100
PalmdaleFRC@Sycamores.org

¿No puede asistir en persona?
Acompáñenos por Zoom.



Sycamores
a better life

sycamores.org