

Las cunas vienen con instrucciones. Los bebés no. Nosotros podemos ayudar.



APOYO DURANTE LA LACTANCIA

AMIGAS EN LACTANCIA – Gratis

Ofrecida una vez a la semana, opciones en persona & virtual

Amamantar puede ser ambos satisfactorio y desafiante y todas las nuevas madres necesitan apoyo para alcanzar sus metas de lactancia materna. Este grupo de madres amamantando es conducido por una consultora en lactancia certificada por el comité internacional, proveyéndole a las nuevas madres la guía necesaria. Los temas a discutir incluyen:

- Sobreponerse a los desafíos comunes de la lactancia
- Amamantar durante la noche
- La nutrición y la madre lactante
- Amamantar fuera de casa
- Combinar la extracción, biberones y amamantar

CONSULTAS PRIVADAS DE LACTANCIA - \$95

Ofrecidas en días de semana, en-persona o vía telehealth

Para programar, llame al 832-826-8881

Durante esta consulta privada de lactancia, una consultora en lactancia certificada por el comité internacional les proveerá cuidados individualizados a usted y su bebé. Ella puede ayudarle a posicionar a su bebé, resolver problemas para prenderse al pezón, resolver el dolor al amamantar,

Atender preocupaciones del suministro de leche y mucho más.

CLASES PARA NUEVOS PAPÁS & ABUELOS

TRAER EL BEBÉ AL HOGAR, EL REFUGIO DE LA PAREJA– \$150 por familia

Ofrecidas en persona, los sábados & domingos de 9:30 a.m. – 4:30 p.m.

Desarrollada por el mundialmente reconocido Gottman Institute, esta clase ayuda a las parejas a ser el mejor posible equipo de crianza, al enfocarse en fortalecer su amistad, comunicación y habilidades para la resolución de problemas, mientras aprenden métodos prácticos para contribuir al desarrollo de su bebé.

- Trabajando juntos a través de la transición hacia ser padres de familia
- Manteniendo su amistad & reavivando la llama del romance
- Entendiendo las necesidades emocionales & el desarrollo del bebé

NUEVA MADRE, NUEVO BEBÉ – \$180 para madre y bebe

Ofrecida en persona y virtualmente, los días de semana por la mañana

Ser madre representa un enorme cambio. Esta clase ayuda a reducir la gráfica del aprendizaje para una nueva madre a través de consejos verídicos y comprobados e ideas acerca de cómo sobrevivir y prosperar. Madres y bebés asisten juntos a esta serie de seis sesiones.

- Guía para amamantar de parte de una consultora de lactancia
- Adaptarse a la vida con un nuevo bebé
- La salud, crecimiento y desarrollo de su bebé

CLASE PARA LOS ABUELOS – \$50 para uno o dos abuelos *Ofrecida por la noche en días de semana & fines de semana, opciones en persona & virtual* volverse abuelos trae nuevas alegrías y responsabilidades. Una abuela experimentada guiará a los nuevos abuelos a través de la transición de padres a abuelos durante esta clase divertida e interactiva.

- Mantener la seguridad de los nietos
- Entonces y ahora – ¿qué ha cambiado?
- Que hacer y no hacer para los nuevos abuelos

RCP DE INFANTES & SEGURIDAD – \$75 para uno o dos participantes *Ofrecida por la noche en días de semana & fines de semana, opciones en persona & virtual* Todo nuevo padre de familia desea proteger la seguridad de sus bebés y estar preparados para responder a una emergencia. Esta clase combina la habilidad y experiencia de una enfermera registrada e instructora certificada con la RCP para Infantes “Anytime kit” basada en investigación, de la Asociación Americana del Corazón. Las familias reciben su propio maniquí personal y un DVD instructivo para usarlos y mantener sus habilidades.

- RCP de infantes (para niños menores de 1 año)
- Alivio de ahogamiento
- Seguridad general de lactantes e infantes

ASESORÍA & CONSULTORÍA PARA NUEVOS PADRES Y ABUELOS– \$75 por una sesión privada de 60-90 minutos

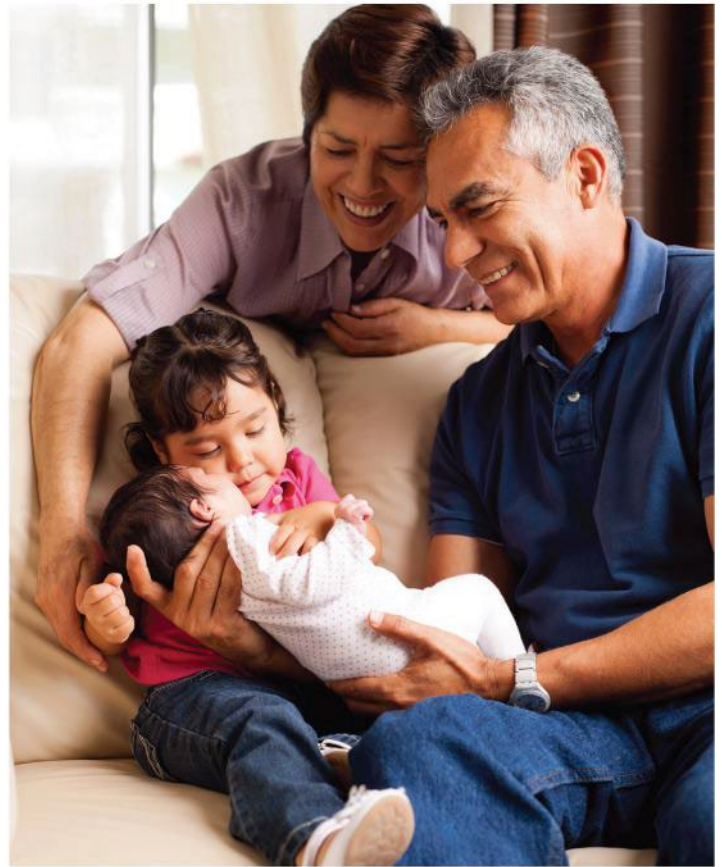
Ofrecida en días de semana & fines de semana, opciones en persona & virtual

Padres de familia y abuelos podrían beneficiarse de una consulta privada y personalizada con un asesor profesional de padres de familia quien también es consejera certificada en lactancia.

- Información general sobre los cuidados de un bebé
- Información sobre los hábitos de dormir de los bebés
- Vestimentas del bebé

O su familia podría preferir una sesión privada con un profesional certificado en asesorar. Durante esta sesión, en lugar de recibir entrenamiento o consejos, usted y su asesor discutirán su situación y juntos diseñarán un plan de acción personal. La gente busca asesoría para trabajar en temas importantes tales como:

- Cambios de relaciones
- Manejar nuevas rutinas de la vida diaria
- Decisiones de trabajo/carrera
- Muchos otros temas importantes



SUEÑO & PROGRAMACIÓN – \$65 por familia

Ofrecida los fines de semana, clase virtual

Los padres de familia podrían tener muchas preguntas sobre cómo establecer un horario de dormir para sus nuevos bebés y maximizar el tiempo de dormir para toda la familia. Esta clase explora lo que los papás pueden esperar y las acciones a tomar para ayudar a que cada quien duerma más y mejor.

- El modelo normal de dormir en lactantes
- Un resumen de los métodos populares para programar y entrenar el sueño y sus beneficios y desventajas
- Herramientas prácticas para optimizar el sueño de los bebés y sus papás

INSCRIPCIÓN

Para revisar los horarios de clases e inscribirse en línea, por favor visite nuestro sitio web

[women.texaschildrens.org/classes](https://www.women.texaschildrens.org/classes) o escanee el código

QR para dirigirse a la página de inscripción.



COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

La capacitación de los padres de familia en Texas Children’s Pavilion for Women

832.825.3276

learn@texaschildrens.org