



Join Our Free Series of Pregnancy Classes!

In partnership with IEHP Health Education, Promotion, and Prevention, DAP Health presents a free series of perinatal classes open to the general public. Each one of the 10, one-hour weekly sessions focuses on a specific topic related to healthy pregnancy, childbirth, and newborn care.

Session 1 You and Your Pregnancy

Session 2 Prenatal Care

Session 3 Eating Healthy During Pregnancy

Session 4 Stress During Pregnancy

Session 5 Things to Avoid During Pregnancy

Session 6 The Big Day: Labor and Birth

Session 7 Breastfeeding Basics

Session 8 Postpartum Care

Session 9 Caring for Your Baby

Session 10 The Well-Child Journey

For information about upcoming dates and times, and to register, please contact Cory Lujan at clujan@daphealth.org • 760.992.0469

Class location: DAP Health Sunrise
1695 North Sunrise Way, Palm Springs, CA 92262

For more resources, please visit
daphealth.org/wellchild





Únase a Nuestra Serie Gratuita de Clases de Embarazo

En colaboración con IEHP Health Education, Promotion, and Prevention, DAP Health presenta una serie gratuita de clases perinatales abiertas al público en general. Cada una de las diez sesiones semanales de una hora se enfoca en un tema específico relacionado con el embarazo, el parto y el cuidado del recién nacido.

- Sesión 1** Tú y tu Embarazo
- Sesión 2** Cuidado Prenatal
- Sesión 3** Alimentación Saludable Durante el Embarazo
- Sesión 4** Estrés Durante el Embarazo
- Sesión 5** Cosas Que se Deben Evitar Durante el Embarazo
- Sesión 6** El Gran Día: Parto y Nacimiento
- Sesión 7** Conceptos Básicos de la Lactancia Materna
- Sesión 8** Cuidado Posparto
- Sesión 9** Cuidando a tu Bebé
- Sesión 10** El Camino del Niño Sano

Para obtener información sobre las próximas fechas y horarios y para registrarse, comuníquese con Cory Luján a clujan@daphealth.org • 760.992.0469

Ubicación de la clase: DAP Health Sunrise
1695 North Sunrise Way, Palm Springs, CA 92262

Para obtener más recursos,
por favor visite daphealth.org/wellchild

