



# Mothers To-be

Tours and Classes



## FREE TOUR

of the Maternal Child Department

First & Third Wednesday  
Each month 10 a.m. – 11 a.m.

Arrowhead Regional Medical Center  
3rd Floor Mother/Baby  
Conference Room

**Seating is Limited**

For Tours call



909.580.3174  
or  
909.580.1878

## Childbirth Classes

**A great way to prepare for labor and birth.**

- The stages of a normal labor and delivery
- Techniques to relax, breathe and distract yourself (or do all three simultaneously) to get some relief
- Various labor positions that can help your baby line up with your pelvis and speed your labor and relieve pain
- Pain relief options, including how and when to request them should you decide you need them
- Hands-on instruction in alternative approaches to pain relief, including breathing and relaxation techniques
- Possible delivery complications and how they might be handled
- Basics to care for your newborn baby, postpartum care, and introduction to breastfeeding
- Other medical interventions that may be used, such as C-section or induction

**Classes are FREE!**

You must call to register.

**909.580.3348**



Arrowhead Regional Medical Center, 400 North Pepper Ave. Colton, CA 92324

[www.ArrowheadRegional.org](http://www.ArrowheadRegional.org)

The Heart of a Healthy Community™



# Futura madres

Tours y clases



## TOUR GRATIS

del Departamento Materno Infantil

Primer y tercer miércoles  
Cada mes de 10 a.m. a 11 a.m.

Arrowhead Regional Medical Center  
Sala de conferencias para madres y  
bebés (Mother/Baby Conference Room)  
del tercer piso

**El cupo es limitado**

Para tours llame al



909.580.3174  
o  
909.580.1878

## Clases de parto

**Una excelente manera de prepararse para el trabajo de parto y el parto.**

- Las etapas de un trabajo de parto y parto normal
- Técnicas para relajarse, respirar y distraerse (o hacer las tres simultáneamente) para obtener alivio
- Varias posiciones de trabajo de parto que pueden ayudar a su bebé a alinearse con su pelvis y acelerar su trabajo de parto y aliviar el dolor
- Opciones de alivio del dolor, incluido cómo y cuándo solicitarlas si decide que las necesita
- Instrucción práctica en enfoques alternativos para el alivio del dolor, incluidas técnicas de respiración y relajación
- Posibles complicaciones en el parto y cómo podrían manejarse
- Conceptos básicos para el cuidado de su bebé recién nacido, cuidados posparto e introducción a la lactancia
- Otras intervenciones médicas que se pueden usar, como cesárea o inducción

**¡Las clases son GRATIS!**

Debe llamar para inscribirse.

**909.580.3348**

Arrowhead Regional Medical Center, 400 North Pepper Ave. Colton, CA 92324

[www.ArrowheadRegional.org](http://www.ArrowheadRegional.org)

The Heart of a Healthy Community™

