

Recursos para el parto y la crianza en Hillsboro Medical Center

Programa Healthy Beginnings

Un embajador de Healthy Beginnings le presentará nuestro Women's and Children's Center y le responderá preguntas sobre nuestros servicios. El programa no tiene costo alguno. Se requiere remisión del proveedor.

Preparación para el parto

Aprenda sobre trabajo de parto y el parto, cómo afrontar las contracciones, medidas de confort, manejo del dolor y medicamentos, todo ello orientado a mejorar su experiencia en el parto. Hay clases presenciales y virtuales disponibles.

Información básica sobre la lactancia

Lo que necesita saber para empezar bien con la lactancia, como indicaciones de alimentación, posicionamiento, agarre, extracción, beneficios de la lactancia y cómo las parejas pueden apoyar la lactancia. Hay clases presenciales y virtuales disponibles.

Cuidado de niños, masajes y cómo calmarlos

Aprenda sobre desarrollo y comportamiento del bebé, indicaciones sobre la alimentación y el hambre del bebé, técnicas de confort, pañales, baño, sueño seguro, cuidado personal de los padres y el vínculo entre padres e hijos. Hay clases presenciales y virtuales disponibles.

Sueño del recién nacido

Conozca la ciencia detrás de esas siestas impredecibles y los despertares frecuentes. Aprenda sobre los ciclos del sueño, explore problemas comunes de sueño y consejos prácticos para establecer hábitos de sueño saludables.

Medidas de confort: Cómo crear equilibrio para un parto más fácil

Aprenda cómo funciona su cuerpo durante el trabajo de parto y las mejores herramientas para usted y su bebé. Explore el movimiento, la vocalización, la relajación, los masajes, la hidroterapia y más.

Club del bebé

Un grupo de apoyo semanal para nuevos padres. Los temas de conversación pueden incluir desarrollo del bebé, comportamientos para dormir y comer y cambios en el estilo de vida después del bebé. La participación es gratuita.

Braner Family Safety Resource Center

Parte del programa de Prevención de Lesiones en Doernbecher de OHSU, el centro ofrece educación y recursos de seguridad. Educación sobre asientos para autos, seguridad en el hogar y consultas sobre seguridad para bebés. Comuníquese con el Braner Family Safety Resource Center al 503-418-5666.



Ofrecemos una variedad de clases y recursos de educación para el parto y la crianza que los ayudarán a dar la bienvenida a su nuevo bebé en el mundo.

Inscríbase al menos dos semanas antes.

<https://tuality.org/community-education-category/childbirth-parenting/>

503-681-1628

classes@tuality.org

