

HAVING A BABY?

Get Empowered!



St. Charles Community Health Center is offering a Centering Pregnancy Program at a location near you.

**TAKE CONTROL
OF YOUR
PREGNANCY!**

The **Centering Pregnancy Program** brings mothers-to-be together to share in the pregnancy experience and support each other in ensuring their newborn has the best care *before* birth.

You will join other mothers-to-be with similar due dates meeting regularly throughout your pregnancy and through the early period after childbirth.

Medical professionals participate with your group to help you:

- monitor your weight and blood pressure
- estimate your delivery date
- monitor your baby's growth
- monitor the health status of the baby
- listen to your baby's heart beat
- discuss problems and concerns

Information and handouts provided in both English and Spanish .

No one is turned away, regardless of ability to pay!



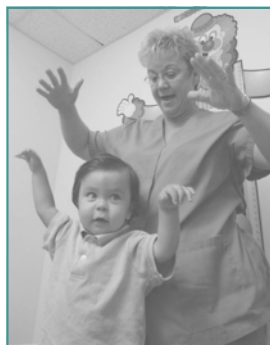
Educational areas include:

*Nutrition / Exercise and Relaxation / Communication and Self-Esteem / Pregnancy Problems
Childbirth Preparation / Infant Care and Feeding / Parenting / Postpartum Issues*

For More Information,
Call 985-785-5820

St. Charles Community Health Center is a Federally Qualified Health Center.

Visit our website at www.stcchc.org.



Give your child the best foundation for good health.

Take charge of your prenatal care.

Join a Centering Pregnancy Program near you!

¿VA A DAR A LUZ A UN BEBE?

Tome El Control!



St. Charles Community Health Center ofrece un Programa Central del Embarazo en una ubicación cerca de usted.

¡TOME el CONTROL DE SU EMBARAZO!

El Programa Integral del Embarazo: Junta a futuras mamás para compartir sus experiencias durante el embarazo y permite ayudarse mutuamente para asegurar que su recién nacido tenga el mejor cuidado antes del nacimiento.

Profesionales de Salud participan con su grupo para ayudarle:

- *Controlar su peso y su presión arterial*
- *Calcular cuando es su fecha probable de parto*
- *Vigilar el Crecimiento de su bebé, así como el estado de salud de su bebé por nacer.*
- *Escuchar los latidos del Corazón de tu bebé.*
- *Discutir tus problemas de salud y tus preocupaciones.*

La información y los panfletos son proporcionados en español e inglés.

¡Nadie es girado lejos, a pesar de recursos!



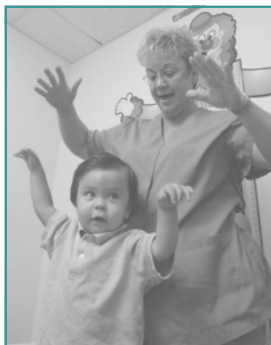
Las áreas educativas incluyen:

Nutrición | Ejercicios físicos y técnicas de relajación | Comunicaciones y Auto-estima | Problemas del Embarazo | Preparación para el nacimiento de su bebé | Cuidados de su recién nacido y alimentación | temas relacionados del post parto

Para más información,
llamar al 985-785-5820

St. Charles Community Health Center es un Centro Médico Federalmente Calificado.

Visite nuestro sitio web en www.stchc.org.



Dé a su niño la mejor base para una Buena salud.

Hágase cargo de su cuidado prenatal.

¡Acuda al Programa Integral del Embarazo cerca de usted!