

PRENATAL TOUR AND CLASS SCHEDULE

Preparing to have your baby

January 2022-January 2023

At Denver Health, we are honored and privileged to be part of this special journey in your life. Don't miss these opportunities to learn about labor, delivery and caring for your baby.

Unless noted otherwise, tours and classes are in English and will be held at:

Denver Health

790 Delaware St. | Denver, CO 80204

303-602-5526 | info4moms2be@dhha.org



**DENVER
HEALTH™**
— est. 1860 —
FOR LIFE'S JOURNEY

Pregnancy and
Childbirth Services
at Denver Health

[DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/Pregnancy)

TOUR INFORMATION

HOSPITAL TOUR

*Temporary only offered virtually *

[DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/Pregnancy)

* HOSPITAL TOUR TEMPORARY ONLY OFFERED VIRTUALLY*

Due to COVID-19 pandemic we are currently not offering in person hospital tours.
You can find a virtual tour of our maternity facilities on the Denver Health website.
For easy access type in Women's Health, next click on maternity and pregnancy and videos should be available.

please email us at info4moms2be@dhha.org or call 303-602-5526 with any questions

INFORMATION ABOUT CLASSES

Classes are free for patients receiving prenatal care at Denver Health. If you would like to attend a class and are not a Denver Health patient, please email info4moms2be@dhha.org.

We recommend that you participate in classes during your third trimester. Your support person, dad or partner is welcome to attend class. No children please.

You must pre-register for ALL classes. To register, visit [DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/Pregnancy). If you have difficulty registering online, call 303-602-5526 or email info4moms2be@dhha.org. Email and phone messages are answered during business hours, Monday through Friday from 8 A.M. to 4 P.M.

Please make sure your email address is correctly entered when you register. We will contact you via email regarding any class schedule changes such as bad weather. Classes may be canceled if we do not have a minimum number of registrations. Classes can be changed to a virtual class at any time.

If you are unable to attend a class, please contact us at least 48 hours before your scheduled class. Your future class registrations will be CANCELED if you register for a class, do not attend and do not notify us. Class registration changes can be made online, by email (info4moms2be@dhha.org).

Be sure to check [DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/Pregnancy) regularly for updated information about tours, classes and events and remember to pre-register for all tour and classes.

CLASS DESCRIPTIONS

CHILDBIRTH CLASS

(ONE SESSION)

Preparing to have a baby can feel exciting and overwhelming all at once. This condensed three-hour class will help you plan for your big day. You will learn to recognize when you are in labor, what to expect during labor at the hospital, and how to manage labor. Your labor support person is welcome to attend class with you.

NEWBORN CARE CLASS

(ONE SESSION)

Ideal for first-time expectant parents, this class will help you and your partner become more comfortable and confident parents with helpful hints, activities and information you can use. You'll learn about newborn appearance, what to expect in the first few hours, nutrition, newborn behavior, daily care, baby safety and when to call for help. Partners or fathers are encouraged to attend this class with mom.

BOOT CAMP FOR NEW MOMS®

(ONE SESSION)

Boot Camp is a unique workshop where first-time moms get advice and insights from real new moms. You'll hear how women manage the challenges many new moms face. The workshop offers a no-guilt, no judgment place to discuss how to raise your baby. FOR EXPECTANT MOMS ONLY.

BECOMING A MOM AT MONTBELLO FAMILY HEALTH CENTER | *(10 SESSIONS)*

In collaboration with March of Dimes, Becoming a Mom group prenatal care is offered at:

Montbello Family Health Center

12600 Albrook Dr. | Denver, CO 80239

PRENATAL BREASTFEEDING CLASS

(ONE SESSION)

Instructed by one of Denver Health's International Board Certified Lactation Consultants, this 90 minute class will help you prepare for breastfeeding prior to delivery so you can achieve the best breastfeeding experience for you and your baby.

CPR CLASS FOR MOM AND PARTNER

(ONE SESSION)

The American Heart Association's **Family & Friends® CPR** Course teaches the lifesaving skills of adult Hands-Only CPR, adult CPR with breaths, child CPR with breaths, adult and child AED use, infant CPR, and mild and severe airway block for adults, children, and infants. Skills are taught in a dynamic group environment using the AHA's research-proven practice-while-watching technique, which provides students with the most hands-on CPR practice time possible.

BOOT CAMP FOR NEW DADS®

(ONE SESSION)

Become inspired and learn what to expect in this workshop where you'll meet real fathers and their babies. Get advice on supporting your partner and tips on confidently caring for your newborn. Boot Camp is top-rated by Denver Health first-time fathers. FOR EXPECTANT DADS ONLY.

To register visit [DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/Pregnancy).
For more information and assistance, email info4moms2be@dhha.org or call **303-602-5526**.

WALK-IN CLASSES FOR DENVER RESIDENTS

REGISTRATION IS NOT REQUIRED FOR THESE OFFERINGS.

WIC PRENATAL BREASTFEEDING CLASSES IN ENGLISH AND SPANISH

WIC classes are free and open to all Denver City and County residents. They are offered at the following locations:

- Bernard F. Gipson Sr. Eastside Family Health Center
- Lowry Family Health Center
- Montbello Family Health Center
- Federico F. Peña Southwest Family Health Center
- Sam Sandos Westside Family Health Center

Go to [DenverHealth.org/Lactation](https://denverhealth.org/Lactation) or call **303-602-6550** for days and times.

LA LECHE LEAGUE OF DENVER COMMUNITY BREASTFEEDING SUPPORT GROUPS IN ENGLISH AND SPANISH

Classes are held at Denver Health sites.

For more information, visit

llofdenvercommunity.org or call

Call - 720-352-8871.

DENVER HEALTH PRENATAL CLASS SCHEDULE

JAN.

1/5/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class H

1/9/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

1/15/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

1/22/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

1/29/22 | 9:00 A.M. - NOON
Spanish Newborn Care Class

FEB.

2/2/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

2/5/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

2/12/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

2/19/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

2/26/22 | 9:00 A.M. - NOON
Boot Camp for New Dads

2/26/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Childbirth Class

MAR.

3/2/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

3/5/22 | 9:00 A.M. - NOON
Boot Camp for New Mom

3/12/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

3/19/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

3/26/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Breastfeeding Class

APR.

4/2/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class Hospital

4/6/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

4/9/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

4/16/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

4/23/22 | 9:00 A.M. - NOON
Boot Camp for New Dads

4/23/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Newborn Care Class

MAY.

5/4/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

5/7/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

5/14/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

5/21/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

5/21/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Childbirth Class

JUNE

6/1/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

6/4/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

6/11/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

6/18/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

6/25/22 | 9:00 A.M. - NOON
Boot Camp for New Dads

6/25/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Breastfeeding Class



JULY

7/6/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

7/9/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

7/9/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

7/16/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

7/23/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Newborn Care Class

SEP.

9/7/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

9/10/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

9/10/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

9/17/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

9/24/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Breastfeeding Class

AUG.

8/3/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

8/6/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

8/13/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

8/20/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

8/27/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Childbirth Class

OCT.

10/1/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

10/5/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

10/8/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

10/15/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

10/22/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Newborn Care Classes

10/22/22 | 9:00 A.M. - NOON
Boot Camp for Dads

NOV.

11/2/22 | 6:30 P.M. - 8:00 P.M.
Prenatal Breastfeeding Class

11/5/22 | 9:00 A.M. - NOON
Newborn Care Class

11/19/22 | 9:00 A.M. - NOON
Childbirth Class

11/19/22 | 9:00 A.M. - 11:00 A.M.
CPR Class for Mom and Partner

11/19/22 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Childbirth Class



12/17/22 | 9:00 A.M. - NOON
Bootcamp for Dad

JAN. 2023

1/28/23 | 10:00 A.M. - 1:00 P.M.
Spanish Newborn Care Class

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



HORARIO DE CLASES PRENATALES DE DENVER HEALTH

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
1/29/2022 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español	62/26/22 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español	3/26/22 10 AM – 1 PM Clase de lactancia maternal prenatal en español	4/23/22 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español	5/21/22 9 AM – MEDIODÍA Clase de preparación para el parto en español	6/25/22 10 AM – 1 PM Clase de lactancia maternal prenatal en español	7/23/22 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español
AGO	SEP	OCT	NOV	DEC	ENE 23	
8/27/22 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español	9/21/22 10 AM – 1 PM Clase de lactancia maternal prenatal en español	10/22/22 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español	11/19/22 10 AM – 1 PM Clase de preparación para el parto en español	12/19/22 9 AM – MEDIODÍA Clase de lactancia maternal prenatal en español	1/29/22 10 AM – 1 PM Clase para el cuidado del recién nacido en español	

DESCRIPCIÓN DE LAS CLASES

CLASE DE PARTO (UNA SESIÓN)

El prepararse para tener un bebé puede ser algo emocionante y abrumador a la vez. Esta clase de tres horas le ayudará a planear su gran día. Aprenderá a reconocer cuando está en trabajo de parto, que esperar en el hospital y cómo manejar la situación. La persona que le vaya a apoyar en el trabajo de parto puede asistir a clase con usted.

CLASE PRENATAL DE LACTANCIA (UNA SESIÓN)

Esta clase de 90 minutos le ayudará a prepararse para la lactancia antes del parto para que pueda lograr la mejor experiencia de amamantamiento para usted y su bebé. Aprenderá cómo funciona la lactancia materna, cuándo alimentar a su bebé, signos de que su bebé está recibiendo suficiente leche y cómo cuidarse a sí misma.

COMENZANDO BIEN EN EL CENTRO DE SALUD FAMILIAR, MONTBELLO
(DIEZ SESIONES)

En colaboración con March of Dimes, se ofrece una clase grupal para cuidado prenatal:

Centro de Salud Familiar, Montbello
12600 Albrook Dr. | Denver, CO 80239

Para obtener información y para inscribirse, llame al 303-602-3962.

CLASES SIN CITA PREVIA PARA RESIDENTES DE DENVER

NO SE REQUIERE INSCRIPCIÓN PARA ESTAS CLASES.

CLASES PRENATALES DE LACTANCIA Y NIÑOS (WIC) EN INGLÉS Y EN ESPAÑOL

Las clases de WIC son gratuitas y están abiertas para todos los residentes de ciudad y el condado de Denver. Se ofrecen en los siguientes lugares:

- Centro de Salud Familiar Eastside, Bernard F. Gipson Sr.
- Centro de Salud Familiar Lowry
- Centro de Salud Familiar Montbello
- Centro de Salud Familiar Southwest, Federico F. Peña
- Centro de Salud Familiar Westside, Sam Sandos

Visite: DenverHealth.org/Lactation o llame al 303-602-6550 si desea información sobre días y horarios.



GRUPOS DE APOYO PARA LA LACTANCIA MATERNA DE LA LIGA DE LA LECHE DE LA COMUNIDAD DE DENVER EN INGLÉS Y EN ESPAÑOL

Las clases se dictan en las instalaciones de Denver Health. Para más información, visite lloftdenvercommunity.org o llame 720-352-8871.

INFORMACIÓN SOBRE LOS RECORRIDOS

RECORRIDO POR EL HOSPITAL

Todos los pacientes que deseen participar en un recorrido por el hospital deben inscribirse. Visite nuestro sitio web en www.denverhealth.org/Pregnancy para obtener información sobre los recorridos por el hospital y para inscribirse en uno.

¡Conozca las hermosas suites privadas de Denver Health para trabajo de parto y alumbramiento con bañeras de hidromasaje! No es necesario que haga una cita para los recorridos programados regularmente. Simplemente reúnase con su guía en la recepción principal de seguridad en el Pabellón C, 790 Delaware St., cinco minutos antes del recorrido.

Para la seguridad de nuestra salud, no hay tours disponibles.

Debido a la pandemia Covid-19, actualmente no ofrecemos visitas guiadas del hospital en persona. Puede encontrar un recorrido virtual por nuestras instalaciones de maternidad en el sitio web de Denver Health.	
Para acceder fácilmente, escriba en la búsqueda, "salud de la mujer" en la barra de herramientas.	

Si no puede asistir a un recorrido programado en español y desea programar un recorrido para otro momento, por favor escribanos a info4moms2be@dhha.org

INFORMACIÓN SOBRE LAS CLASES

Las clases son gratuitas para las pacientes que reciben atención prenatal en Denver Health. Si usted desea asistir a una clase y no es paciente de Denver Health, por favor envíe un correo electrónico a info4moms2be@dhha.org.

Se recomienda que participe en las clases durante el tercer trimestre. Su persona de apoyo, ya sea papá o pareja, puede asistir a clase. No niños por favor.

Debe inscribirse previamente para TODAS las clases. Para inscribirse, visite DenverHealth.org/Pregnancy. Si tiene dificultades para inscribirse en línea, llame al 303-602-5526 o envíe un correo electrónico a info4moms2be@dhha.org. Los mensajes por correo electrónico y teléfono se responden durante las horas laborales, de lunes a viernes, de 8 am a 4 pm.

Por favor, asegúrese de que su dirección de correo electrónico esté escrita correctamente cuando se inscriba. Nos comunicaremos con usted por correo electrónico con respecto a cualquier cambio en el horario de clases, por ejemplo si hay cambios por mal tiempo. Las clases pueden cancelarse si no tenemos un número mínimo de personas inscritas. Las clases pueden cambiar a clases virtuales en cualquier momento.

Si no puede asistir a una clase, comuníquese con nosotros al menos 48 horas antes de su clase programada. Se CANCELARÁN sus futuras inscripciones en clases si usted se inscribe para una clase, no asiste y no nos avisa que no va a asistir. Los cambios de inscripción en clases se pueden hacer en línea, por correo electrónico (info4moms2be@dhha.org).

Asegúrese de revisar DenverHealth.org/Pregnancy regularmente para obtener información actualizada sobre recorridos del hospital, clases y eventos. Recuerde que debe inscribirse previamente para todas las clases.

CALENDARIO DE RECORRIDOS Y CLASES PRENATALES

Prepárese para recibir
a su bebé

**Desde Enero del 2022 hasta
Enero del 2023**

Para Denver Health, es un honor y un privilegio ser parte de este evento tan especial en su vida. ¡No se pierda estas oportunidades de aprender sobre el trabajo de parto, el alumbramiento y el cuidado de su bebé!

A menos que se indique algo diferente, los recorridos y las clases serán en inglés y se llevarán a cabo en:

Denver Health, Pabellón C
Clases en aula sótano
790 Delaware St. | Denver, CO 80204
303-602-5526 | info4moms2be@dhha.org



**DENVER
HEALTH™**
— est. 1860 —
ESTAMOS AQUÍ EN TU CAMINO POR LA VIDA

Servicios de
Embarazo y Parto
en Denver Health
[DenverHealth.org/Pregnancy](https://denverhealth.org/Pregnancy)

