

Para participar en este programa:

Por favor llame a...

Departamento de Salud del Condado de Pinellas,
Clínica de Maternidad de Clearwater
(727) 469-5800
ext. 113 or ext. 204



Información importante

Por favor llame a la Clínica de Maternidad si usted tiene alguna pregunta o si tiene algún problema fuera del grupo o en horas regulares del grupo.

Se pueden hacer citas en la clínica para casos que no son de emergencia.

En casos de emergencia o cuando la clínica no está abierta, por favor vaya directamente al hospital o llame al 911 para emergencias.

Beneficios del Programa:

- ✚ El grupo comenzará y terminará a tiempo para permitirle hacer planes.
- ✚ Usted podrá conocer a otras mujeres embarazadas y hacer nuevas amistades.
- ✚ Su cuidado prenatal tomará lugar como parte del grupo.
- ✚ Se le proveerán refrigerios.
- ✚ Puede pasar más tiempo con su personal clínico o enfermera.
- ✚ Usted podría ser más activa e involucrarse más en su cuidado prenatal.
- ✚ Su participación nos ayudará a desarrollar mejores maneras para proveer cuidado prenatal para mujeres.



Embarazo Centralizado



Cuidado Prenatal en Grupo

Departamento de Salud del Condado de Pinellas,
Centro de Clearwater
310 N. Myrtle Ave
Clearwater, FL 33755

¿Qué es el Cuidado Prenatal en Grupo?



El cuidado prenatal grupal es una nueva manera de cuidar de las mujeres durante

el embarazo. Los grupos se componen de 8-12 mujeres que tendrán a sus bebés aproximadamente en la misma fecha. El cuidado grupal es una manera excelente de saber que otras mujeres están pasando por lo mismo que usted.

El grupo se reúne cada cuatro semanas por los primeros siete meses. Luego se reúnen cada dos semanas hasta el último mes de embarazo y semanalmente por el resto del embarazo.

En cada sesión usted tendrá tiempo privado con su personal clínico para hablar de su embarazo y de cómo cuidar de su bebé.



www.pinellashealth.com

Los Temas del Grupo Incluyen:

- # Nutrición
- # Incomodidades comunes del embarazo
- # Ejercicio y técnicas de relajación
- # Preparación para el parto
- # Cuidado infantil y alimentación
- # Técnicas para padres/madres
- # Situaciones relacionadas al posparto
- # Sexualidad y planificación familiar

Comentarios de las participantes del grupo...

“¡Los grupos son la mejor manera de obtener cuidado prenatal!”

“Es una manera excelente de aprender sobre su cuerpo y del bebé.”

“Me sentí lista para el parto por haber ido al grupo.”



¿Cuándo Puede Comenzar?”

Los grupos de cuidado prenatal comienzan cuando usted tenga entre 16-20 semanas de embarazo y continúan durante el resto de su embarazo. Usted tendrá su primer examen prenatal antes de unirse al grupo.



¿Quién Puede Participar?

El cuidado prenatal grupal es para cualquier mujer embarazada que quiera aprender más sobre su embarazo y que desee compartir experiencias e información en un grupo. Los grupos son facilitados por una enfermera y un doctor de medicina. Se le exhorta a que traiga al grupo a su pareja o a una persona que la apoye. Por favor le pedimos que no traiga a niños.



Cómo Comenzar

Los grupos empiezan con frecuencia. Se le invitará a unirse a un grupo con otras mujeres que tienen fechas de parto parecidas.

¡Los grupos se llenan rápidamente, por favor déjenos saber de inmediato si usted está interesada en unirse a un grupo!