

Infant and Maternal Wellness Class

Learn to keep your infant safe upon arrival. Camarena Health's free Infant and Maternal Wellness Class will help prepare you to take care of your new addition, and yourself after pregnancy.

Our experienced Health Educators and Behavior Health Clinicians will provide essential information across a variety of child safety and maternal health topics. As well as answer any questions you may have regarding pregnancy and postpartum care.

Call today to enroll in our free Infant and Maternal Wellness Class.

Discussion Topics Include

- ABC's of Safe Sleep
- Unsafe Sleep Environments
- Room Sharing
- Lactogenic Foods
- Baby Blues
- Postpartum Depression
- Anxiety
- Self-Care Techniques



Clase de Bienestar Materno y Infante

Aprenda a mantener su infante seguro. Camarena Health ofrece clases de Bienestar Materno y Infante que le ayudara a preparase para cuidar su nueva adición y su salud después de embarazo.

Nuestros expertos en Educación de Salud y Especialistas en Salud del Comportamiento le proporcionaran información esencial sobre una variedad de temas de seguridad infantil y salud materno. Además de responder cualquier pregunta que tenga sobre el embarazo y la atención posparto.

Llama hoy para inscribirte en nuestra Clase de Bienestar Materno y Infante.

Temas de Discusión Incluyen

- ABC's de Sueño Seguro
- Ambientes Inseguros para Dormir
- Compartiendo Habitación
- Alimentos Lactogénicos
- Depresión Postparto
- Ansiedad
- Técnicas de Autocuidado

