

NCH PRENATAL CLASS



Join us to have an understanding
of how to best take care of
yourself and your growing baby.

Learn

- About the hospital where you will deliver
- Important resources
- What to expect your first two trimesters
- Taking care of yourself physically and emotionally
- Nutrition in pregnancy
- Managing discomforts of pregnancy
- Importance of tracking baby's movements

These **free classes** take place the second Wednesday (Spanish) and fourth Wednesday (English) of each month at 4:00 pm at Greater Family Health located at 300 McHenry Road in Wheeling.

To register call **844-599-3700**.

NCH CLASES PRENATALES



Acompáñenos para adquirir conocimientos sobre la mejor manera de cuidarse a sí misma y al bebé en crecimiento.

Aprenda

- Acerca del hospital donde dará a luz
- Recursos importantes
- Qué esperar en sus dos primeros trimestres
- Importancia del Cuidado físico y emocional
- Nutrición durante el embarazo
- Como sobrellevar las molestias del embarazo
- Importancia del seguimiento de los movimientos fetales

Estas clases gratuitas tendrán lugar el segundo Miércoles de cada mes (en español) y el cuarto Miércoles (en inglés) a las 4:00 pm En Greater Family Health Localizado en 300 McHenry Road in Wheeling

Llame para registrarse **844-599-3700.**