



You're Invited!

*Maternal Community Health Club
Sessions Begin February 23, 2026!*

Our **Maternal Community Health Club** was created as a support system for moms-to-be. Learn about pregnancy, labor and delivery, and newborn care while sharing common experiences, asking questions in a safe space, and making friends.

CLASS	DATE	TOPIC
1	February 23	Pregnancy Symptoms & Nutrition
2	March 23	Labor Interventions & Making a Birth Plan
3	April 20	Preparing for Labor
4	May 18	Breastfeeding, Birth Control, & Sex Expectations
5	June 22	Postpartum Maternal Care
6	July 20	Making a Schedule & Baby Sleep
7	August 24	Healthy Relationships & Domestic Violence
8	September 21	Infant Development
9	October 26	Postpartum Exercise & Nutrition
10	December 1	Graduation

TIME: 11 a.m. to 12:30 p.m.

LOCATION: Details provided upon registration.

Eligible Members will receive a car seat or pack & play!*

To sign up or learn more, please scan the QR code
or go to [CommunityFirstHealthPlans.com/
Maternal-Community-Health-Club-Registration](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Maternal-Community-Health-Club-Registration)



Open to all Community First Members between 13-26 weeks pregnant currently enrolled in our [Healthy Expectations Maternity Program](#).

**Limitations and restrictions apply. Questions or need help registering? Call 210-358-6055 or email healthyhelp@cfhp.com.*

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS



CLUB DE SALUD
**Comunitaria
Materna**

¡Estás invitada!

Club de Salud Comunitaria Materna
¡Las sesiones comienzan el 24 de febrero de 2026!

Nuestro **Club de Salud Comunitaria Materna** fue creado como un sistema de apoyo para futuras mamás. Aquí podrás aprender sobre el embarazo, el trabajo de parto y el parto, así como el cuidado del recién nacido. Además, es un espacio seguro para compartir experiencias, hacer preguntas y crear amistades.

CLASE	FECHA	TEMA
1	24 de febrero	Síntomas del embarazo y alimentación
2	24 de marzo	Intervenciones durante el parto y elaborar un plan de parto
3	21 de abril	Preparación para el parto
4	19 de mayo	Lactancia, métodos anticonceptivos e intimidad posparto
5	23 de junio	Atención materna posparto
6	21 de julio	Establecer una rutina y ayudar al bebé a dormir
7	25 de agosto	Relaciones saludables y violencia doméstica
8	22 de septiembre	Desarrollo infantil
9	27 de octubre	Ejercicio posparto y alimentación
10	1 de diciembre	Graduación

HORARIO: 11:00 a.m. a 12:30 p.m.

UBICACIÓN: Te enviaremos los detalles cuando te registres.

¡Los Miembros que califiquen recibirán un asiento de seguridad o un Pack 'n Play!*

Para inscribirte u obtener más información, escanea
el código QR o visita [CommunityFirstHealthPlans.com/
Maternal-Community-Health-Club-Registration](https://CommunityFirstHealthPlans.com/Maternal-Community-Health-Club-Registration)



Disponible para Miembros que actualmente tengan entre 13 y 26 semanas de embarazo y estén inscritos en [Expectativas Saludables: Programa de Maternidad](#).

Aplican limitaciones y restricciones. ¿Tienes preguntas o necesitas ayuda para registrarte?
Llama al 210-358-6055 o envía un correo electrónico a healthyhelp@cfhp.com.

COMMUNITY FIRST
HEALTH PLANS