

JOIN MOMS IN THE MUCK INC. & BRIDGES AT BELLE GLADE



THE BASICS OF PREGNANCY:

LEARN, PREPARE, AND THRIVE DURING PREGNANCY



OCTOBER 15TH, 2025
NOVEMBER 5TH, 2025
DECEMBER 3RD, 2025

05:00 PM - 06:30 PM

Who Should Attend?

Expecting moms at any stage, along with their partners and families, are welcome to join. This series is also great for first-time parents, support persons, and anyone wanting to learn the basics of pregnancy and healthy family beginnings.

Event Topics

Part 1: Understanding Pregnancy

Learn how pregnancy begins, early signs to look for, and why prenatal care is so important.

Part 2: Changes During Pregnancy

Discover the physical and emotional changes, trimester milestones, and tips for staying healthy.

Part 3: Preparing For Birth & Beyond

Get guidance on birth planning, recognizing labor signs, and caring for yourself and your baby after delivery.



Special Offer for Mamas!

Attend all 3 sessions and receive a \$50 Gift Card 🎁

Contact Bree or BRIDGES at Belle Glade for more Information



561-463-9341



(561) 992-8210



Families Empowered. Communities Connected.

ÚNASE A MOMS IN THE MUCK INC. Y BRIDGES EN BELLE GLADE



LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL EMBARAZO:

APRENDA, PREPÁRESE Y PROSPERE DURANTE EL EMBARAZO



15 DE OCTUBRE DE 2025
5 DE NOVIEMBRE DE 2025
3 DE DICIEMBRE DE 2025

5:00 PM - 6:30 PM

¿Quién debería asistir?

Las futuras mamás en cualquier etapa, junto con sus parejas y familias, son bienvenidas a unirse. Esta serie también es ideal para padres primerizos, personas de apoyo y cualquier persona que desee aprender los fundamentos del embarazo y un comienzo familiar saludable.

Temas del evento

Parte 1: Entendiendo el embarazo

Aprenda cómo comienza el embarazo, los primeros signos que debe buscar y por qué es tan importante la atención prenatal.

Parte 2: Cambios durante el embarazo

Descubra los cambios físicos y emocionales, los hitos del trimestre y consejos para mantenerse saludable.

Parte 3: Preparación para el parto y el futuro

Obtenga orientación sobre la planificación del parto, el reconocimiento de los signos del parto y el cuidado de usted y de su bebé después del parto.



¡Oferta especial para mamás!

Asiste a las 3 sesiones y recibe una tarjeta de regalo de \$50 🎁

Comuníquese con Bree o BRIDGES en Belle Glade para obtener más información.



561-463-9341



(561) 992-8210



Familias Empowered. Communities Connected.



PRENSIP DEBAZ GWOSÈS LA:

**APRANN, PREPARE, EPI REYISI
PANDAN GWOSÈS**



15 OKTÒB 2025
5 NOVANM 2025
3 DESANM 2025

5:00 PM - 6:30 PM

Ki moun ki ta dwe ale?

Manman ansent nan nenpòt etap, ansanm ak patnè yo ak fanmi yo, yo akeyi pou patisipe. Seri sa a bon tou pou paran ki fèk fèt, moun k ap bay sipò, ak nenpòt moun ki vle aprann prensip debaz gwosès ak kòmansman yon fanmi ki an sante.

Sijè Evènman yo

Pati 1: Konprann Gwosès

Aprann kijan gwosès la kòmanse, premye siy yo pou w siveye, epi poukisa swen prenatal tèlman enpòtan.

Pati 2: Chanjman pandan gwosès la

Dekouvri chanjman fizik ak emosyonèl yo, etap enpòtan nan trimès la, ak konsèy pou rete an sante.

Pati 3: Prepare pou akouchman ak apre

Chèche konsèy sou planifikasyon akouchman, rekonèt siy akouchman an, epi pran swen tèt ou ak tibebe w la apre akouchman an.

 **Ofri espesyal pou manman yo!**

Patisipe nan tout 3 sesyon yo epi resevwa yon Kat Kado \$50 🎁

Kontakte Bree oubyen BRIDGES nan Belle Glade pou plis enfòmasyon.



561-463-9341



(561) 992-8210



Families Empowered. Communities Connected.