

Большие надежды

Программа для беременных

Предложение
большего
количества
очных занятий

Июль-декабрь 2025 года

Экскурсии по родильному
центру Грудное
вскармливание Прокат
молокоотсосов

Программа здоровья CenteringPregnancy®

Подготовка к родам

Ожидание двойни или более

Эмоциональный самоконтроль

Амбулаторная программа по грудному

вскармливанию Обезболивание и

роды

Родительство и уход за младенцами

Группы поддержки

Учебные курсы

Разработана для предоставления комплексных методических и консультационных услуг, которые помогут вам и вашему партнеру подготовиться к беременности, родам и родительству.

Звоните по телефону (415) 514-2670 для получения дополнительной информации или для записи на курсы.

Мы всегда рады общению с вами.

UCSF Women's Health
Resource Center

Betty Irene Moore Women's Hospital
1855 4th Street, A3473 (Mission Bay)
San Francisco, CA 94158
(415) 514-2670
whr@ucsf.edu
womenshealth.ucsf.edu/whrc



Отсканируйте, чтобы посетить наш сайт и получить доступ к дополнительным материалам, вебинарам, обновлениям и зарегистрироваться онлайн.



ВТ 1
MILK 1:30
Экскурсия ВС
Подг. к родам 1 6:00

СР 2

ЧТ 3
MILK 10:00-IP MB
Экскурсия ВС

ПТ 4
Праздник 4 июля

СБ 5

ВС 6

ПН 7

ВТ 8
MILK 1:30
Экскурсия ВС
Подг. к родам 2 6:00

СР 9

Подг. к родам 1 6:00
Обезболивание и роды
6:30

ЧТ 10
MILK 10:00-IP MB
Экскурсия ВС

ПТ 11
MILK 10:00

СБ 12

ВС 13
Роды (интенс.)
9:30-IP MB

ПН 14

ВТ 15
MILK 01:30
Экскурсия ВС
Подг. к родам 3 6:00

СР 16
Подг. к родам 2 6:00

ЧТ 17
MILK 10:00-IP MB
Экскурсия ВС

ПТ 18
MILK 10:00
Вебинар
для
третьего
триместра

СБ 19
Родительство 1 9:30

ВС 20
Родительство 2 9:30

ПН 21

ВТ 22
MILK 01:30
Экскурсия ВС

Подг. к родам 4 6:00

СР 23
Подг. к родам 3 6:00

ЧТ 24
MILK 10:00-IP MB
Экскурсия ВС

ПТ 25
MILK 10:00

СБ 26
Грудное
вскармливание
(интенс.) 9:30-IP MB

ВС 27
Роды (интенс.)
9:30-IP MB
Основы медитации 1
4:00

ПН 28

ВТ 29
MILK 01:30
Экскурсия ВС

СР 30
Подг. к родам 4 6:00

ЧТ 31
Подг. к родам 4 6:00

IP (Очно) MB- район Mission Bay

473

Курсы «Большие надежды» 2025 г.

«Вы предоставили нам огромную поддержку, когда мы ждали ребенка и после его рождения — от экскурсии по клинике до регистрации в консультации по грудному вскармливанию — спасибо вам! Моя подруга ищет место для дородового наблюдения, и я в восторге от UCSF...

- Участница программы UCSF «Большие надежды»



Мы рекомендуем вам зарегистрироваться ЗАБЛАГОВРЕМЕННО и пройти курс после 20 недель. Цены указаны для двух человек.

До родов — Пренатальный период

Роды

Подготовка к родам Комбинированные методы. Вы получите обзор этапов и процесса родов, способов дыхания и расслабления, поддержки, вариантов медикаментозного лечения, возможных вариантов родов, включая кесарево сечение, а также неотложной помощи матери и ребенку после родов.

Цена: \$190 зв курс, 4 урока в курсе, 18:00–20:30

Подготовка к родам Интенсивный

Однодневный семинар, цель которого — дать участникам базовые средства и информацию для подготовки к родам. Подготовка к родам Комбинированные методы в ускоренном формате. Цена: \$200, урок из 2 частей в уикэнд, Сб. и Вс. 9:30–13:00

Все уроки, 9:30–17:00, Сб. и Вс.

Принесите с собой две подушки и одеяло или пляжное полотенце.

Обезболивание и роды

Медицинские методы обезболивания при родах и родоразрешении. Анестезиолог UCSF ответит на все вопросы и прояснит все сомнения. Вы узнаете, какие лекарственные (фармакологические) средства доступны для облегчения родов. Плата: Бесплатно, Один сеанс, 18:30–20:00

Грудное вскармливание

На наших занятиях вы узнаете о физиологии груди, выработке молока, оптимальном положении груди, установлении хорошей лактации, основах сцеживания и кормления из бутылочки, а также о роли партнера. Приветствуется участие сопровождающих лиц.

Основы грудного вскармливания (В)

Наряду с общим обзором, научитесь распознавать потенциальные трудности и понимать, когда следует обратиться за дополнительной помощью.

Цена: \$80, Один сеанс, 18:00–21:00

Грудное вскармливание и первые несколько месяцев (интенсивный курс)

Вы узнаете основы грудного вскармливания, а также получите практические советы на первые месяцы грудного вскармливания, в том числе рекомендации по возвращению к работе.

Цена: \$110, Будний вечер, 2 части, 18:30–21:00 Урок полного дня, 9:30–14:30, Сб. или Вс.

Грудное вскармливание двойни или более

Этот курс предназначен для того, чтобы подготовить вас к уверенному кормлению грудью нескольких детей. Получите практические советы и особые рекомендации по уходу за двойняшками и более, включая прикладывание к груди, положение, обеспечение достаточного количества молока и преодоление трудностей с грудным вскармливанием. Цена: \$80, Одно занятие, 18:00–21:00

Программа амбулаторной помощи UCSF по грудному вскармливанию

Программа лактации предоставляет пациенткам и их семьям поддержку в виде образовательных материалов. Программа лактации продолжается в рамках доступных консультаций в клинике с консультантом по грудному вскармливанию и, при необходимости, направления



вам зарегистрироваться ЗАБЛАГОВРЕМЕННО и пройти курс после 20 недель. Цены указаны для двух человек.

IP (Очно) MB- район ion Bay: 1855 4th St.,3rd Fl. A3473 Miss

ПТ 1
MILK 10:00

СБ 2

BC 3 Основы медитации 2 4:00	ПН 4	BT 5 MILK 01:30	CP 6 Подг. к родам 1 6:00	ЧТ 7 MILK 10:00-IP MB	ПТ 8 MILK 10:00	СБ 9 Роды (интенс.) 9:30-IP MB Родительство
BC 10 Родительство 2 9:30 Основы медитации 3 4:00	ПН 11	BT 12 MILK 01:30 Экскурсия BC	CP 13 Подг. к родам 2 6:00	ЧТ 14 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC	ПТ 15 MILK 10:00	СБ 16 Грудное вскармливание (интенс.) 9:30
BC 17 Основы медитации 4 4:00	ПН 18 В ожидании близнецов 6:00 Новое гнездо PP 6:00	BT 19 MILK 01:30 Экскурсия BC Родительство 1 6:00	CP 20 Подг. к родам 3 6:00 Обезболивание и роды 6:30	ЧТ 21 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC	ПТ 22 MILK 10:00	СБ 23
BC 24 Роды (интенс.) 9:30-IP MB Основы медитации 5 4:00	ПН 25 Грудное вскармливание двойни 6:00	BT 26 MILK 01:30 Экскурсия BC Родительство 2 6:00	CP 27 Подг. к родам 4 6:00 Новое гнездо PP 6:00-IP MB	ЧТ 28 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC	ПТ 29 MILK 10:00	СБ 30 Родительство

BC 31
Родительство 2 9:30
Основы медитации 6
4:00

Классы быстро записываются заранее!

Родительство / Уход за младенцами

Воспитание детей в первые несколько месяцев
Семинар предлагает базовые навыки ухода за младенцами и методы ухода за новорожденными, а также уделяет особое внимание послеродовому уходу за матерью.
 Узнайте об особенностях новорожденных, этапах развития младенцев, купании, гигиене, подгузниках, смене подгузников, плаче, успокоении, сне и симптомах болезни. Отлично подходит для лиц, которые впервые стали родителями.
 Цена: \$110 за курс
 Курс из двух частей. Будние дни, 18:00–20:30
 Курс из двух частей. Уикэнд, Сб. и Вс. 9:30–12:00
 Полный день в уикэнд, Сб. или Вс, 9:30–14:30

Ожидание двойни или более

Этот вечерний 3-часовой семинар предназначен для будущих родителей и содержит основную информацию о воспитании двойни и более детей, включая поддерживающие советы и практические рекомендации. Темы: важные аспекты родового ухода, роды и родоразрешение, вопросы кормления, подготовка дома и семьи к появлению нескольких детей. Рекомендуется после 20 недель.
 Цена: \$80, Одно занятие, 18:00–21:00

Уход за собой

Основы медитации во время беременности

Развивайте практику медитации, как формальную, так и неформальную, в своей жизни. Для обеспечения оптимального обучения, обмена опытом и поддержки. Количество мест ограничено. Каждую неделю мы будем развивать то, что было изучено и отработано на прошлой неделе. Вы приобретете и разовьете следующие навыки:

- Что такое осознанность тела / мыслей и чувств?
- Как применять медитацию, чтобы она помогала вам в жизни, отношениях и уходе за ребенком
- Как найти время для себя. Чтобы сделать паузу, вздохнуть и сосредоточиться на своем теле.
- Как применять навыки осознанности тела, мыслей и чувств
- Как перенаправить свое внимание на моменты добра во время периодов беспокойства и тревоги.
- Как справиться с тревогой и склонностью к депрессии позитивным и здоровым образом.

Эти занятия также дают возможность пообщаться и получить поддержку в группе других беременных женщин. Исследования показали, что навыки медитации оказывают благотворное влияние на вашего ребенка.
 Цена: \$120 за курс, по воскресеньям, шестинедельный курс, 16:00–17:00

Новое гнездо: От родителей родителям (PP)

На этом семинаре вы узнаете как рождение ребенка меняет ваши отношения. Дополнительные темы:

- Распространенные факторы стресса в отношениях, возникающие после рождения ребенка, и исследования, описывающие, как рождение ребенка может повлиять на отношения в паре.
- Как подготовить свои отношения к жизненным изменениям, связанным с рождением ребенка.
- Полезные ресурсы для семьи в послеродовой период.

Цена: \$50, Одно занятие, 18:00–19:30

Экскурсия по родильному центру (BC)

Экскурсии с гидом возобновились! Информация о родильном центре и практические советы по прибытию в больницу, когда у вас начались схватки. Экскурсии проводятся в течение примерно одного часа и доступны только в течение 90 дней до предполагаемой даты родов. Регистрируйтесь заранее.

Зарегистрируйтесь на сайте whrcportal.ucsf.edu/whrcmember или по телефону (415) 514-2670.

Или посмотрите видео на сайте: womenshealth.ucsf.edu/whrc

Цена: Бесплатно, одно занятие, 17:00 | Приходите за 15 минут до начала, чтобы зарегистрироваться.

Примечание: Даты и время экскурсии могут быть изменены. Не приходите без предварительной записи. Регистрация ограничена: два человека на одну экскурсию. В соответствии с правилами больницы, дети на экскурсию не допускаются. Экскурсии с гидом проводятся по желанию.

Все занятия и программы UCSF «Большие надежды» проводятся специалистами, сертифицированными и обученными педагогами.

Я посетила некоторые курсы, и они оказались очень полезными. Я их действительно полюбила. Мы с партнером посетили курсы для беременных в течение первых 3 месяцев и курсы по грудному вскармливанию. Чувствую себя гораздо более подготовленной! Участница программы «Большие надежды»



ПН 1 День труда	ВТ 2 MILK 01:30 Экскурсия ВС Подг. к родам 1 6:00	СР 3	ЧТ 4 MILK 10:00-IP MB Экскурсия ВС	ПТ 5 MILK 10:00	СБ 6 Роды (интенс.) 9:30-IP MB	
ВС 7	ПН 8	ВТ 9 MILK 01:30 Подг. к родам 2 6:00	СР 10 Новое гнездо PP 6:00-IP MB	ЧТ 11 MILK 10:00-IP MB Экскурсия ВС	ПТ 12 MILK 10:00	СБ 13 Роды (интенс.) 9:30 Грудное вскармливание (интенс.) 9:30-IP MB
ВС 14 Роды (интенс.) 9:30-IP MB	ПН 15	ВТ 16 MILK 01:30 Экскурсия ВС Подг. к родам 3 6:00	СР 17	ЧТ 18 MILK 10:00-IP MB Экскурсия ВС	ПТ 19 MILK 10:00 Вебинар для третьего триместра	СБ 20
ВС 21 Грудное вскармливание (интенс.) 9:30	ПН 22	ВТ 23 MILK 01:30 Экскурсия ВС Подг. к родам 4 6:00	СР 24	ЧТ 25 MILK 10:00-IP MB Экскурсия ВС	ПТ 26 MILK 10:00	СБ 27 Родительство 1 9:30
ВС 28 Родительство 2 9:30 Основы медитации 1 4:00	ПН 29	ВТ 30 MILK 01:30 Экскурсия ВС		IP (Очно) MB- район Mission Bay: 1855 4th St., 3rd Fl. A3473		

Классы быстро заполняются, записывайтесь заранее!

«До того, как я пришла в группу, я знала только одно: я хочу кормить грудью... Я пришла впервые с моим пятидневным ребенком, и посещение группы не только укрепило мою уверенность в грудном вскармливании, но и преобразило мой переход к материнству».

Участница программы MILK



Группа поддержки UCSF MILK

Кооператив матерей по грудному вскармливанию младенцев
Еженедельная группа поддержки грудного вскармливания. Приглашаются матери с детьми в возрасте от новорожденных до шести месяцев. Поделитесь своим опытом и узнайте, как другие мамы приспосабливаются к требованиям материнства. Получите ответы на свои вопросы с помощью научно проверенной информации о лактации. При поддержке команды специалистов по грудному вскармливанию амбулаторных пациентов UCSF
Цена: бесплатно

По вторникам, 13:30-15:00

По четвергам, 10:00–11:30 очно в Mission Bay

По пятницам, 10:00-11:30

Зарегистрируйтесь сегодня, позвоните по телефону (415) 514-2670 или посетите наш сайт. *Количество мест ограничено.*

Групповые занятия по университетским (UCSF) праздникам не проводятся

Преподаватели / консультанты по грудному вскармливанию «Большие надежды»

Кэрол Хансон, CCE, IBCLC, Черри Джонс, CIMI, LMFT, Джули Фрага, Psy. D., Пэтти Липинска, BA, ICCE, CD, Педрам Алеша, MD, Сара Кардена, MPH, Сара Куигли, MA, IBCLC, Сидней Джонс, IBCLC, Шада Маньон В.А., CD/PCD (DONA), CLE

Основы ухода за детьми и грудного вскармливания — это курсы, которые можно пройти и после родов. Обратите внимание, что программа MILK предлагается в послеродовом периоде.





			СР 1 Обезболивание и роды 6:30	ЧТ 2 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC	ПТ 3 MILK 10:00	СБ 4
ВС 5 Основы медитации 2 4:00	ПН 6	ВТ 7 MILK 01:30 Экскурсия BC Родительство 1 6:00	СР 8 Подг. к родам 1 6:00 Новое гнездо PP 6:00-IP MB	ЧТ 9 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC	ПТ 10 MILK 10:00	СБ 11 Роды (интенс.) 9:30-IP MB
ВС 12 Основы медитации 3 4:00	ПН 13	ВТ 14 MILK 01:30 Экскурсия BC Родительство 2 6:00	СР 15 Подг. к родам 2 6:00	ЧТ 16 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC	ПТ 17 MILK 10:00	СБ 18 Грудное вскармливание (интенс.) 9:30-IP MB Грудное вскармливание (интенс.) 9:30 Родительство 1 9:30
ВС 19 Родительство 2 9:30 Основы медитации 4 4:00	ПН 20 В ожидании близнецов 6:00 Новое гнездо PP 6:00	ВТ 21 MILK 01:30 Экскурсия BC Грудное вскармливание (B) 1 6:00	СР 22 Подг. к родам 3 6:00	ЧТ 23 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC	ПТ 24 MILK 10:00	СБ 25 Роды (интенс.) 9:30-IP MB
ВС 26 Роды (интенс.) 9:30-IP MB Основы медитации 5 4:00	ПН 27 Грудное вскармливание двойни 6:00	ВТ 28 MILK 01:30 Экскурсия BC Грудное вскармливание (B) 2 6:00	СР 29 Подг. к родам 4 6:00	ЧТ 30 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC Подг. к родам 1 6:00	ПТ 31 MILK 10:00	

IP (Очно) MB- Mission Bay: 1855 4th St., 3rd Fl. A3473

Пациентки третьего триместра:

Вебинар в режиме реального времени/Вопросы и ответы

Каждый второй месяц, в третью пятницу | 12:00–13:30

Темы:

- Что ожидать, отправляясь в родильный центр
- Как подготовиться к родам
- Что ожидать сразу после родов
- Что ожидать сразу после родов
 - Распространенные недомогания после родов (и методы лечения)
 - Послеродовая депрессия и ППД
 - Грудное вскармливание
 - Что ожидать на посещении после родов

Вебинар «Третий триместр»... действительно ответил на все мои вопросы о том, что будет «в день родов».
Участница вебинара

Зарегистрируйтесь на нашем портале для членов:

whrcportal.ucsf.edu/whrc

Запись вебинара и другие ресурсы доступны по адресу:

<https://womenshealth.ucsf.edu/whrc> или по электронной

почте: whr@ucsf.edu



Вы с таким энтузиазмом помогаете людям, что мы вас ценим! Сотрудник UCSF и видно по вашей улыбке.

Пациент программы Родительство

СБ 1

<p>BC 2 Основы медитации 6:00-4:00</p>	<p>ПН 3 Родительство 1 6:00</p>	<p>BT 4 MILK 01:30 Экскурсия BC</p>	<p>CP 5 Новое гнездо PP 6:00-IP MB</p>	<p>ЧТ 6 MILK 10:00-IP MB Подг. К родам 2 6:00 Экскурсия BC</p>	<p>ПТ 7 MILK 10:00</p>	<p>СБ 8 Роды (интенс.) 9:30-IP MB Родительство 1 9:30</p>
<p>BC 9 Родительство 2 9:30</p>	<p>ПН 10 Родительство 2 6:00 Новое гнездо PP 6:00-IP MB</p>	<p>BT 11 День ветеранов</p>	<p>CP 12 Обезболивание и роды 6:30</p>	<p>ЧТ 13 MILK 10:00-IP MB Подг. К родам 3 6:00 Экскурсия BC</p>	<p>ПТ 14 MILK 10:00</p>	<p>СБ 15 Грудное вскармливание (интенс.) 9:30-IP MB</p>
<p>BC 16 Роды (интенс.) 9:30-IP MB</p>	<p>ПН 17 Грудное вскармливание (интенс.) 6:00</p>	<p>BT 18 MILK 01:30 Экскурсия BC</p>	<p>CP 19</p>	<p>ЧТ 20 MILK 10:00-IP MB Подг. К родам 4 6:00 Экскурсия BC</p>	<p>ПТ 21 MILK 10:00 Вебинар для третьего триместра</p>	<p>СБ 22 Родительство 1 9:30</p>
<p>BC 23 Родительство 2 9:30</p>	<p>ПН 24</p>	<p>BT 25 MILK 01:30 Экскурсия BC</p>	<p>CP 26</p>	<p>ЧТ 27 День благодарения</p>	<p>ПТ 28 День благодарения</p>	<p>СБ 29</p>
<p>BC 30</p>						

Классы быстро заполняются, записывайтесь заранее!

IP (Очно) MB-Mission Bay: 1855 4th St., 3rd Fl. A3473

	<p>ПН 1</p>	<p>BT 2 MILK 01:30 Экскурсия BC Родительство 1 6:00</p>	<p>CP 3 Подг. к родам 1 6:00</p>	<p>ЧТ 4 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC</p>	<p>ПТ 5 MILK 10:00</p>	<p>СБ 6 Родительство 1 9:30</p>
<p>BC 7 Родительство 2 9:30</p>	<p>ПН 8 Ожидаем двойню 6:00</p>	<p>BT 9 MILK 01:30 Экскурсия BC Родительство 2 6:00</p>	<p>CP 10 Подг. к родам 2 6:00 Новое гнездо PP 6:00-IP MB</p>	<p>ЧТ 11 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC</p>	<p>ПТ 12 MILK 10:00</p>	<p>СБ 13 Роды (интенс.) 9:30-IP MB Родительство 1 9:30</p>
<p>BC 14 Грудное вскармливание (интенс.) 9:30-IP MB Родительство 2 9:30</p>	<p>ПН 15 Грудное вскармливание двойни 6:00</p>	<p>BT 16 MILK 01:30 Экскурсия BC</p>	<p>CP 17 Подг. к родам 3 6:00 Обезболивание и роды 6:30</p>	<p>ЧТ 18 MILK 10:00-IP MB Экскурсия BC</p>	<p>ПТ 19 MILK 10:00</p>	<p>СБ 20</p>
<p>BC 21</p>	<p>ПН 22</p>	<p>BT 23 MILK 01:30 Экскурсия BC</p>	<p>CP 24 Рождество</p>	<p>ЧТ 25 Рождество</p>	<p>ПТ 26</p>	<p>СБ 27</p>
<p>BC 28</p>	<p>ПН 29</p>	<p>BT 30 MILK 01:30 Экскурсия BC</p>	<p>BT 31 Новый год</p>			

Классы быстро заполняются, записывайтесь заранее!



Мы рекомендуем записаться примерно на 20-й неделе беременности на занятия, которые вы будете посещать в начале третьего триместра. Цены указаны для двух человек.

Попробуйте и сэкономьте!

Базовый пакет для беременных \$395 | Сэкономьте \$15

Этот базовый пакет объединяет самые популярные занятия в один выгодный пакет, позволяющий сэкономить и получить все необходимые занятия, которые нужны каждому родителю.

Темы трех занятий:

- Подготовка к родам Комбинированные методы
- Грудное вскармливание и первые месяцы жизни
- Уход за детьми в первые месяцы жизни

Пакет «Двойня и более» \$160

Мы рассматриваем важные аспекты дородового ухода, родов и родовспоможения, вопросов кормления, а также подготовки дома и семьи к появлению нескольких детей.

- Ожидание двойни или более
- Грудное вскармливание двойни или более

Полный пакет для беременных \$405 | Сэкономьте \$15

Полный пакет для беременных включает в себя базовое обучение по родам, грудному вскармливанию и уходу за новорожденными. Этот пакет аналогичен базовому пакету для беременных, но вместо курса подготовки к родам включает ускоренный однодневный курс по подготовке к родам.

Темы трех занятий:

- Подготовка к родам Интенсивный курс*
- Грудное вскармливание и первые месяцы жизни
- Уход за детьми в первые месяцы жизни

**Принесите с собой две подушки и одеяло или пляжное полотенце для занятий в классе.*

Лучше всего – это общаться с другими молодыми мамами, проводить время, готовясь к родам и материнству. - Пациентка программы UCSF CenteringPregnancy®Healthcare

Все цены, местоположения, время и даты могут быть изменены, а из соображений конфиденциальности занятия не записываются.

CenteringPregnancy® Healthcare

UCSF предлагает увлекательную и комплексную программу группового дородового наблюдения для будущих матерей с сопоставимыми сроками родов.

Проведите время с пользой, общаясь с другими мамами и налаживая связи, а также получая качественную дородовую помощь и информацию о здоровье от своего врача.

- Обсудите вопросы здоровья и ожидания в благоприятной обстановке.
- Наслаждайтесь здоровыми закусками и напитками.

Темы: Питание, развитие плода, меры для обеспечения комфорта, физические упражнения и релаксация, уход за младенцами и грудное вскармливание, сексуальность, подготовка к родам, общение и самооценка, послеродовые проблемы, уход за детьми и многое другое.

Посетите сайт womenshealth.ucsf.edu/whrc, чтобы посмотреть наше видео и узнать больше.

Вступайте в группу, свяжитесь с координатором по вопросам здравоохранения centeringpregnancy@ucsf.edu.



Аренда молокоотсосов

Электрические насосы большого класса доступны для использования во время пребывания в больнице и для аренды после выписки из больницы.

При аренде любых предметов взимается залог в размере 50 долларов США с кредитной карты для обеспечения безопасности и очистки, который будет списан в момент аренды.

Для возврата залога в размере \$50, молокоотсос должен быть тщательно очищен и находиться в хорошем состоянии. По вопросам, касающимся молокоотсосов, их наличия, звоните в «Большие надежды» по телефону (415) 514-2670.

За молокоотсосы, возвращенные досрочно, пропорциональный возврат средств не производится.

Вопросы и ответы

Когда мне нужно посещать занятия?

Во время беременности:

- » Экскурсии в родильном центре: Рекомендуемая пешеходная экскурсия с гидом проводится примерно на 34-й неделе беременности, запись открыта в течение 90 дней до предполагаемой даты родов. Запишитесь заранее ИЛИ посмотрите виртуальную экскурсию на сайте womenshealth.ucsf.edu/whrc. *Примечание: Регистрация ограничена до двух человек. В соответствии с правилами больницы, дети на экскурсию не допускаются.*
- » Занятия по подготовке к родам/уходу за детьми/грудному вскармливанию/обезболиванию (с 28 недель и далее)
- » Ожидание близнецов/грудное вскармливание близнецов (20 недель и более)
- » Новое гнездо (20 недель и более)
- » Основы медитации во время беременности

После родов/в послеродовой период:

- » Группа поддержки кормления грудью MILK (дети до 6 месяцев)

Когда мне нужно зарегистрироваться на курсы?

Классы заполняются за 2-3 месяца до даты начала занятий. Уик-энд занятия по родам, грудному вскармливанию и уходу за детьми заполняются в первую очередь. Записывайтесь заблаговременно.

Когда нужно оплатить занятия?

Необходимо зарегистрироваться на все программы заранее, оплата производится при регистрации. Зарегистрируйтесь и оплатите онлайн на сайте whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/ ИЛИ позвоните по телефону (415) 514-2670.

Какие имеются пакеты занятий?

Базовый пакет для беременных \$395 | Сэкономьте \$15:

- » Подготовка к родам Комбинированные методы
- » Грудное вскармливание и первые месяцы жизни
- » Уход за детьми в первые месяцы жизни

Полный пакет для беременных \$405 | Сэкономьте \$15

- » Подготовка к родам Интенсивный курс*
- » Грудное вскармливание и первые месяцы жизни
- » Уход за детьми в первые месяцы жизни

*Принесите с собой две подушки и одеяло или пляжное полотенце для занятий в классе.

Близнецы/многоплодные дети и более \$160

- » Ожидание двойни или более
- » Грудное вскармливание двойни или более

Отказ от ответственности: В связи с болезнью преподавателя или не зависящими от нас обстоятельствами, руководство программы «Большие надежды» по ведению беременности оставляет за собой право переносить или отменять запланированные занятия. Мы заботимся о вашем просвещении в области здравоохранения и приложим все усилия, чтобы вы смогли восполнить пропущенные занятия. Участники программы «Большие надежды» по ведению беременности будут уведомлены в течение 48 часов о проведении дополнительного занятия или возврате средств.



Обращайтесь к нам со всеми вопросами о поиске дополнительных материалов, вебинаров и обновлений. Зарегистрируйтесь онлайн Women's Health Resource Center | Betty Irene Moore Women's Hospital | 1855 4th Street, A3473 (Mission Bay) телефон: (415) 514-2670 | email: whr@ucsf.edu | вебсайт: womenshealth.ucsf.edu/whrc

Medela Symphony

Первый молокоотсос с технологией 2-Phase Expression®, которая доказала свою эффективность в ускорении отсасывания молока и увеличении его потока.* Он эффективен и удобен в использовании, имеет уникальную защиту от перелива. Оснащен двойным или одинарным насосом, одним регулятором и работает практически бесшумно.

Недельная аренда

\$30 в неделю плюс налог*

Помесячная аренда

\$100 в месяц плюс налог*



*Плата за аренду не включает залог.

Все цены, места, время и даты могут быть изменены.

Где проходят занятия?

В настоящее время большинство занятий проводится через Zoom. Зарегистрировавшиеся участники получат ссылку по электронной почте не позднее чем за 24 часа до начала занятия. Если вы не получили ссылку по электронной почте к этому времени, позвоните в WHRC по телефону (415) 514-2670 или отправьте электронное письмо по адресу whr@ucsf.edu. Если вы не можете посетить занятие по техническим причинам, сообщите об этом заранее по телефону (415) 514-2670.

Как зарегистрироваться?

Зарегистрируйтесь и оплатите онлайн на сайте <https://whrcportal.ucsf.edu/> ИЛИ позвоните по телефону (415) 514-2670.

Каковы правила переноса занятий?

В связи с большим спросом места в классах быстро заполняются. Все клиенты могут перенести занятие не позднее, чем за пять рабочих дней до даты занятия. Кроме того, если вы перенесете занятие позднее, чем за пять рабочих дней до начала занятия, с вас будет взиматься единовременная регистрационная плата в размере \$25 за каждое занятие.

Каковы правила отмены регистрации?

Чтобы получить полный возврат средств, отмена занятий должна быть произведена за пять рабочих дней до даты занятия. Кроме того, в случае отмены менее чем за пять рабочих дней до начала занятия взимается единовременная регистрационная плата в размере \$25 за каждое занятие.

Могу ли я посмотреть запись пропущенного занятия?

В соответствии с нашей политикой конфиденциальности пациентов, занятия не записываются. Если вы не можете присутствовать на занятии, ознакомьтесь с нашей политической отмены или позвоните по телефону (415) 514-2670.

В какой форме принимается оплата?

Вы можете оплатить онлайн или по телефону с помощью кредитной карты (принимаются карты Visa, MasterCard, Discover или American Express).

Оплачивает ли моя страховка занятия и аренду молокоотсосов?

«Большие надежды» НЕ сотрудничает со страховыми компаниями. Для получения информации о возмещении расходов или скидках обратитесь в свою страховую компанию.

Может ли мой помощник также посещать занятия?

Да. Программа «Большие надежды» при UCSF поощряет присутствие лиц, оказывающих поддержку. Цены на все занятия включает в себя присутствие двух человек (за исключением занятий MILK, которые включают только мать и ребенка). Если у вас более одного сопровождающего лица, им необходимо будет оплатить дополнительную регистрацию.