



Great Expectations

Беременность, роды и
воспитание ребенка

Больше
очных
занятий

Образовательные и
вспомогательные услуги по
подготовке к беременности,
родам и воспитанию ребенка
для вас и партнера.

Звоните (415) 514-2670, чтобы узнать
больше или зарегистрироваться на
занятия.

Мы всегда рады пообщаться с вами.

**Центр ресурсов женского
здоровья UCSF**

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

Январь-июнь

Туры по роддому

Грудное вскармливание

Аренда молокоотсосов

Программа CenteringPregnancy®

Подготовка к родам

В ожидании двойни или более

Амбулаторная программа грудного вскармливания

Обезболивание и роды

Воспитание и уход за ребенком

Уход за собой и дородовые упражнения

Группы поддержки

Пакеты занятий



Дополнительные ресурсы, вебинары,
обновления и онлайн-регистрация

ЧТ 1
Новый год

ПТ 2
MILK 10:00

СБ 3

Праздник

Классы заполняются быстро, регистрируйтесь заранее!

ВС 4	ПН 5	ВТ 6 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ)	СР 7	ЧТ 8 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 1 18:00	ПТ 9 MILK 10:00	СБ 10
ВС 11	ПН 12	ВТ 13 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ)	СР 14 Новая жизнь ПР 18:00	ЧТ 15 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 2 18:00	ПТ 16 MILK 10:00	СБ 17
ВС 18 ГВ (интенсив) 09:30 (О МВ)	ПН 19 Мартин Л. Кинг-мл. Праздник	ВТ 20 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Воспитание 1 18:00	СР 21	ЧТ 22 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 3 18:00	ПТ 23 MILK 10:00	СБ 24 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ)
ВС 25 Воспитание 2 09:30 Основы осознанности 5 16:00	ПН 26 Новая жизнь ПР 18:00	ВТ 27 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Воспитание 2 18:00	СР 28 Обезбол. и роды 18:30	ЧТ 29 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 4 18:00	ПТ 30 MILK 10:00	СБ 31 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ) Воспитание 1 09:30

Занятия Great Expectations 2026

«Вы были замечательным источником информации, когда мы ждали ребенка и после рождения — от тура по роддому до регистрации в клинике грудного вскармливания. Спасибо! Подруге нужно дородовое наблюдение, и я порекомендовала UCSF...»
- Участница UCSF Great Expectations



До родов

Роды

Подготовка к родам: компл. методика

Обзор стадий и процесса родов, техники дыхания и релаксации, поддержка, варианты медикаментозного лечения, варианты родов, включая кесарево сечение, послеродовой уход за матерью и ребенком.

Цена: \$190 за серию (4 занятия), 18:00–20:30

Подготовка к родам: интенсив

Однодневный семинар, предлагающий основные инструменты и информацию для подготовки к родам.

«Подготовка к родам: комплексная методика» в ускоренном формате.

Цена: \$200, занятие (2 части) по вых., сб и вс 09:30–13:00

Занятие весь день, 09:30–17:00, сб или вс

Принесите две подушки и одеяло или пляжное полотенце.

Обезболивание и роды

Варианты медикаментозного обезболивания при родах. Анестезиолог UCSF ответит на ваши вопросы и опасения. Вы узнаете, какие лекарства (фармакологические препараты) могут помочь при родах.

Цена: бесплатно, 1 занятие, 18:30–20:00

Грудное вскармливание

Вы узнаете о физиологии груди, выработке молока, оптимальном положении, обеспечении хорошей лактации, основах сцеживания и кормления из бутылочки и о роли партнера. Рекомендуется присутствие сопровождающих.

Основы ГВ

Общий обзор; как распознавать потенциальные трудности и когда обращаться за помощью.

Цена: \$80, 1 занятие, 18:00–21:00

Грудное вскармливание и первые месяцы (интенсив)

Основы грудного вскармливания, практические советы на первые месяцы грудного вскармливания, включая рекомендации по возвращению на работу.

Цена: \$110, 2 части в будни, 18:30–21:00
Весь день, 09:30–14:30, сб или вс

Грудное вскармливание: двойня и более

Подготовка к уверенному грудному вскармливанию нескольких детей. Практические советы и рекомендации по кормлению двойни и более детей, включая прикладывание к груди, правильное положение, обеспечение обильной лактации и преодоление трудностей.

Цена: \$80, 1 занятие, 18:00–21:00

Рекомендуем регистрироваться ЗАРАНЕЕ и приходить после 20 недель. Цены указаны за двоих.

Амбулаторная программа грудного вскармливания UCSF

Программа предлагает пациенткам и их семьям консультации и советы по вопросам грудного вскармливания. После выписки мы продолжим оказывать поддержку, включая приемы у консультанта по грудному вскармливанию в клинике и направления к врачам и акушеркам при необходимости. Звоните (415) 353-3400, чтобы записаться на прием.

BC 1 Осн. осознанности 1 16:00	ПН 2	BT 3 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Воспитание 1 18:00	CP 4 Подгот. к родам 1 18:00	ЧТ 5 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 6 MILK 10:00	СБ 7
BC 8 Осн. осознанности 2 16:00	ПН 9 Ожидая двойню 18:00	BT 10 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Воспитание 2 18:00	CP 11 Массаж младенца 11:00 и 14:00 (О МТЗ) Подготовка к родам 2 18:00	ЧТ 12 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 13 MILK 10:00	СБ 14
BC 15 Осн. осознанности 3 16:00	ПН 16 День президента Праздник	BT 17 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) ГВ (основы) 1 18:00	CP 18 Новая жизнь 18:00 (О МВ) Подгот. к родам 3 18:00	ЧТ 19 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 20 MILK 10:00	СБ 21 ГВ (интенсив) 09:30 (О МВ) Воспитание 1 09:30
BC 22 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ) Воспитание 2 09:30 Осн. осознанности 4 16:00	ПН 23 ГВ двойни 18:00	BT 24 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) ГВ (основы) 2 18:00	CP 25 Подгот. к родам 4 18:00	ЧТ 26 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 27 MILK 10:00	СБ 28 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ)

О (очно) МВ — Mission Bay: 1855 4th St, 3rd Fl. A3473
О (очно) МТЗ — Mount Zion: 2356 Sutter St.

Воспитание / уход за ребенком

Воспитание ребенка в первые месяцы

Основные принципы и методы ухода за новорожденным; послеродовой уход за мамой. Особенности новорожденного, этапы развития, купание, гигиена, подгузники, смена подгузников, плач, утешение, сон и распознавание признаков болезни. Идеально для тех, кто впервые стал родителями.

Цена: \$110 за серию

Будни: серия из 2 занятий, 18:00–20:30

Выходные: занятие (2 части), сб и вс, 09:30–12:00

Выходные, весь день: сб или вс, 09:30–14:30

Ожидая двойню и более

Вечерний 3-часовой семинар с основной информацией о воспитании двух и более детей, включая советы и практические рекомендации. Темы: важные аспекты дородового ухода, роды, кормление, подготовка дома и семьи к появлению детей. Рекомендуется после 20 недель.

Цена: \$80, 1 занятие, 18:00–21:00

Тур по роддому

Туры возвращаются! Узнайте об условиях и практических аспектах прибытия в больницу во время родов. Туры длятся около часа и доступны только в течение 90 дней до предполагаемой даты родов. Регистрируйтесь заранее.

Регистрируйтесь на whrcportal.ucsf.edu/whrcmember или звоните (415) 514-2670.

Или смотрите видео: womenshealth.ucsf.edu/whrc

Цена: бесплатно, 1 сессия, 17:00 | Просьба прибыть за 15 минут, чтобы зарегистрироваться.

Примечание. Даты и время тура могут быть изменены. Только по предварительной записи. Регистрация ограничена двумя людьми на тур. В связи с политикой больницы дети на тур не допускаются. Очные туры являются факультативными.

Все занятия UCSF Great Expectations проводятся специалистами, сертифицированными и обученными преподавателями.

«Я посещала и другие занятия, и они были очень полезными. Мне они очень понравились. Мы с партнером посетили занятия для первых трех месяцев и по грудному вскармливанию. Чувствую себя гораздо более подготовленной!»

Участница занятия Great Expectations

Уход за собой

Основы осознанности во время беременности

Развивайте практику осознанности, как формальную, так и неформальную. Для обеспечения оптимального обучения, обмена опытом и поддержки количество участников ограничено. Каждую неделю мы отрабатываем полученные знания/навыки с предыдущей недели. Вы узнаете:

- что такое осознанность тела/мыслей и чувств;
- как осознанность может помочь в жизни/отношениях и заботе о ребенке;
- как находить время для себя, как делать паузу, дышать и успокоиться;
- как применять навыки осознанности тела, мыслей и чувств;
- как переключить внимание на хорошие моменты во время циклов беспокойства и тревоги;
- как справиться с тревогой и возможной депрессией позитивным и здоровым способом.

Занятия позволяют наладить связи и получить поддержку в группе других беременных женщин. Исследования показали, что навыки осознанности оказывают благотворное влияние на ребенка.

Цена: \$120 за серию, вс, 6 недель, 16:00–17:00

Новая жизнь: от партнеров к родителям (ПР)

Вы узнаете, как рождение ребенка меняет отношения с партнером. Другие темы:

- Распространенные факторы стресса в отношениях после рождения ребенка; исследования того, как рождение ребенка может повлиять на отношения с партнером
- Как подготовиться к переменам в жизни родителей
- Полезные ресурсы для семьи и послеродового периода

Цена: \$50, 1 занятие, 18:00–19:30

ВС 1 Основы осознанности 5 16:00	ПН 2	ВТ 3 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 1 18:00	СР 4	ЧТ 5 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 1 18:00	ПТ 6 MILK 10:00	СБ 7
ВС 8 Основы осознанности 6 16:00	ПН 9	ВТ 10 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 2 18:00	СР 11 Обезбол. и роды 18:30	ЧТ 12 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 2 18:00	ПТ 13 MILK 10:00	СБ 14 ГВ (интенсив) 09:30 (О МВ)
ВС 15 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ)	ПН 16	ВТ 17 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 3 18:00	СР 18	ЧТ 19 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 3 18:00	ПТ 20 MILK 10:00 Третий триместр Вебинар	СБ 21 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ) Воспитание 1 09:30
ВС 22 Воспитание 2 09:30	ПН 23	ВТ 24 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 4 18:00	СР 25	ЧТ 26 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 4 18:00	ПТ 27 День Сесара Чавеса Праздник	СБ 28 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ)
ВС 29	ПН 30	ВТ 31 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ)	О (очно) МВ — Mission Bay: 1855 4th St, 3rd Fl. A3473 О (очно) МТЗ — Mount Zion: 2356 Sutter St, 3rd Fl.			

Группа поддержки UCSF MILK

Mother & Infant Lactation Kooperative

Еженедельная группа поддержки по грудному вскармливанию. Приглашаются мамы и малыши (от новорожденных до 6 месяцев). Поделитесь опытом и узнайте, как другие матери приспосабливаются к требованиям материнства. Получите ответы на вопросы с помощью научно обоснованной информации. Проводится группой UCSF по амбулаторному грудному вскармливанию.

Цена: бесплатно

Вт, 13:30–15:30

Чт, 10:00–11:30 — очно в Mission Bay

Пт, 10:00–11:30

Для предварительной регистрации звоните (415) 514-2670 или посетите наш сайт. *Количество мест ограничено.*

MILK предлагается после родов; занятия не проводятся в университетские праздники (UCSF).

«До посещения занятия я знала только, что хочу кормить грудью... Я пришла в первый раз с 5-дневным малышом, и занятие не только укрепило мою уверенность в грудном вскармливании, но и изменило мой переход к материнству».

Участница MILK

Другие программы и группы

Программа перинатального благополучия
<https://womenshealth.ucsf.edu/whrc/perinatal-wellness-program>

Дородовые упражнения, фитнес и отдых
<https://campuslifeserviceshome.ucsf.edu/fitness-and-recreation>

Онлайн-группа поддержки Postpartum Village
По средам

Marin Parents Of Multiples Club www.mpomc.org



Педагоги/консультанты по грудному вскармливанию Great Expectations

Carole Hanson, CCE, IBCLC, Cherry Jones, CIMI, LMFT, Juli Fraga, Psy. D., Patty Lipinska, BA, ICCE, CD, Pedram Aleshi, MD, Sarah Cardena, MPH, Sarah Quigley, MA, IBCLC, Sydney Jones, IBCLC, Shanda Manion, MSN, CNM, RN, IBCLC

Занятия «Воспитание ребенка» и «Основы грудного вскармливания» можно посещать после родов.



BC 5	ПН 6	BT 7 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Воспитание 1 18:00	CP 1 Новая жизнь ПР 18:00 (О МВ)	ЧТ 2 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 3 MILK 10:00	СБ 4
BC 12 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ) Осн. осознанности 1 16:00	ПН 13	BT 14 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) Воспитание 2 18:00	CP 8 Подгот. к родам 1 18:00 Обезбол. и роды 18:30	ЧТ 9 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 10 MILK 10:00	СБ 11 ГВ (интенсив) 09:30 (О МВ)
BC 19 Воспитание 2 09:30 Осн. осознанности 2 16:00	ПН 20 Ожидая двойню 18:00	BT 21 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) ГВ (основы) 1 18:00	CP 15 Подгот. к родам 2 18:00	ЧТ 16 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 17 MILK 10:00	СБ 18 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ) Воспитание 1 09:30
BC 26 Осн. осознанности 3 16:00	ПН 27 ГВ двойни 18:00 Новая жизнь ПР 18:00	BT 28 MILK 13:30 Тур по РД (О МВ) ГВ (основы) 2 18:00	CP 22 Массаж младенца 11:00 и 14:00 (О MTZ) Подгот. к родам 3 18:00	ЧТ 23 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ)	ПТ 24 MILK 10:00	СБ 25 Роды (интенсив) 09:30 (О МВ)
			CP 29 Подгот. к родам 4 18:00	ЧТ 30 MILK 10:00 (О МВ) Тур по РД (О МВ) Подгот. к родам 1 18:00	Регистрируйтесь заранее!	

Пациентки на третьем триместре: Вебинар в реальном времени / вопросы и ответы

Каждый второй месяц, в 3-ю пятницу | 12:00–13:30

Темы:

- Чего ожидать при прибытии в роддом
- Как подготовиться к родам
- Чего ожидать сразу после родов
- Чего ожидать в послеродовой период
 - Распространенные недомогания после родов (и лечение)
 - Послеродовая депрессия
 - Грудное вскармливание

«Вебинар по третьему триместру... действительно ответил на все мои вопросы о том, что произойдет в день родов».
Участница вебинара

Зарегистрируйтесь на портале для участников:

Запись вебинара и другие ресурсы:

<https://womenshealth.ucsf.edu/whrc> или по эл. почте: whr@ucsf.edu



«У вас такое сильное желание помочь людям,
и это видно по вашей работе. Я вас очень ценю!»
Сотрудница UCSF и участница «Воспитания ребенка»

ПТ 1
MILK 10:00

СБ 2

ВС 3
Основы осознанности 4
16:00

ПН 4

ВТ 5
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)
Воспитание 1 18:00

СР 6

ЧТ 7
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)
Подгот. к родам 2 18:00

ПТ 8
MILK 10:00

СБ 9
Роды (интенсив)
09:30 (О МВ)

ВС 10
День матери
Праздник

ПН 11

ВТ 12
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)
Воспитание 2 18:00

СР 13

ЧТ 14
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)
Подгот. к родам 3 18:00

ПТ 15
MILK 10:00

СБ 16
Воспитание 1 09:30

ВС 17
Воспитание 2 09:30
Основы осознанности 5
16:00

ПН 18

ВТ 19
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)
ГВ (основы) 1 18:00

СР 20
Новая жизнь (О МВ) 18:00
Обезбол. и роды 18:30

ЧТ 21
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)
Подгот. к родам 4 18:00

ПТ 22
MILK 10:00

СБ 23
ГВ (интенсив)
09:30 (О МВ)

ВС 24
Основы осознанности 6
16:00

ПН 25

ВТ 26
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)
ГВ (основы) 2 18:00

СР 27

ЧТ 28
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)

ПТ 29
MILK 10:00

СБ 30

О (очно) МВ — Mission Bay: 1855 4th St, 3rd Fl. A3473
О (очно) MTZ — Mount Zion: 2356 Sutter St, 3rd Fl.

ПН 1

ВТ 2
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)

СР 3
Подгот. к родам 1 18:00

ЧТ 4
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)

ПТ 5
MILK 10:00

СБ 6

Классы заполняются быстро, регистрируйтесь заранее!

ВС 7

ПН 8
Новая жизнь ПР 18:00

ВТ 9
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)

СР 10
Массаж младенца
11:00 и 14:00 (О MTZ)
Подгот. к родам 2 18:00

ЧТ 11
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)

ПТ 12
MILK 10:00

СБ 13
Воспитание 1 09:30

ВС 14
Воспитание 2 09:30
Роды (интенсив) 09:30
(О МВ)

ПН 15
Ожидая двойню 18:00

ВТ 16
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)

СР 17
Подгот. к родам 3 18:00

ЧТ 18
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)

ПТ 19
День эмансипации

СБ 20
Роды (интенсив)
09:30 (О МВ)

ВС 21
День отца
Праздник
ГВ (интенсив)
09:30 (О МВ)

ПН 22
ГВ двойню 18:00

ВТ 23
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)
Воспитание 1 18:00

СР 24
Подгот. к родам 4 18:00

ЧТ 25
MILK 10:00 (О МВ)
Тур по РД (О МВ)

ПТ 26
MILK 10:00

СБ 27
Роды (интенсив)
09:30 (О МВ)

ВС 28
Основы
осознанности 1
16:00

ПН 29

ВТ 30
MILK 13:30
Тур по РД (О МВ)
Воспитание 2 18:00



Рекомендуем примерно на 20-й неделе записаться на занятия, которые вы будете посещать в начале 3-го триместра. Цены указаны за двоих.

Попробуйте и сэкономьте!

Базовый пакет «Беременность» \$395 | Сэкономьте \$15

Базовый пакет с самыми популярными, необходимыми каждому родителю занятиями для экономии средств. Включает 3 занятия:

- Подготовка к родам: комплексная методика
- Грудное вскармливание и первые месяцы
- Воспитание ребенка в первые месяцы

Пакет «Двойня и более» \$160

Важные аспекты дородового ухода, роды, кормление, подготовка дома и семьи к появлению детей.

- В ожидании двойни и более
- Грудное вскармливание: двойня и более

Комплексный пакет «Беременность» \$405 | Сэкономьте \$15

Базовое обучение по родам, грудному вскармливанию и уходу за новорожденным. Пакет аналогичен базовому, но вместо серии занятий по родам включает в себя ускоренный однодневный курс по родам.

Включает 3 занятия:

- Подготовка к родам: интенсив*
- Грудное вскармливание и первые месяцы
- Воспитание ребенка в первые месяцы

Принесите на очное занятие две подушки и одеяло или пляжное полотенце.

«Самое лучшее — это наладить общение с другими молодыми мамами, посвятив время психологической подготовке к родам и материнству» - Участница программы UCSF CenteringPregnancy®

Все цены, места, время и даты могут быть изменены, а в целях конфиденциальности занятия не записываются.

Программа CenteringPregnancy®

UCSF предлагает увлекательный способ получить групповой дородовой уход вместе с будущими мамами со схожими предполагаемыми сроками родов.

Познакомьтесь и наладьте отношения с другими мамами, получая качественный дородовой уход и медицинские консультации у врача по дородовому наблюдению.

• Обсуждайте проблемы со здоровьем и ожидания в комфортной обстановке

• Для вас: полезные закуски и прохладительные напитки

Темы: питание, развитие плода, комфорт, упражнения и отдых, уход за младенцем и грудное вскармливание, сексуальность, подготовка к родам, общение и самооценка, послеродовые проблемы, воспитание ребенка и многое другое.

См. видео и узнайте больше на womenshealth.ucsf.edu/whrc.

Чтобы присоединиться к группе, свяжитесь с координатором программы CenteringPregnancy® на centeringpregnancy@ucsf.edu.



Аренда молокоотсосов

Электрические молокоотсосы больничного класса доступны во время госпитализации и для аренды после выписки.

При аренде с кредитной карты взимается депозит \$50 в целях безопасности и для покрытия расходов на чистку. Для возврата депозита молокоотсос должен быть тщательно очищен и находиться в хорошем состоянии. По вопросам о молокоотсосах и их наличии звоните в Great Expectations: (415) 514-2670.

Пропорциональный возврат средств за возврат молокоотсосов раньше срока не производится.

Часто задаваемые вопросы

Когда посещать занятия?

Во время беременности:

- » Туры по роддому: тур с гидом рекомендован примерно на 34-й неделе; регистрация в течение 90 дней до даты родов. Регистрируйтесь заранее ИЛИ см. виртуальный тур на womenshealth.ucsf.edu/whrc. *Примечание. Регистрация ограничена двумя людьми. В связи с политикой больницы дети на тур не допускаются.*
- » Роды / воспитание / ГВ / обезболивание (28 недель и позже)
- » В ожидании двойни / грудное вскармливание двойни (20 недель и позже)
- » Новая жизнь (20 недель и позже)
- » Основы осознанности во время беременности

После родов / послеродовой период:

- » Группа поддержки по грудному вскармливанию MILK (малыши до 6 мес.)

Когда регистрироваться на занятия?

Классы заполняются за 2–3 месяца до начала занятий. Первыми заполняются занятия по выходным: роды, грудное вскармливание и воспитание ребенка. Регистрируйтесь заранее.

Когда оплачивать занятия?

На все программы нужно регистрироваться заранее, оплата производится во время регистрации. Регистрируйтесь и платите онлайн на whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/ ИЛИ звоните (415) 514-2670.

Какие пакеты занятий доступны?

Базовый пакет «Беременность» \$395 — сэкономьте \$15:

- » Подготовка к родам: интегрированная методика
- » Грудное вскармливание и первые месяцы
- » Воспитание ребенка в первые месяцы

Комплексный пакет «Беременность» \$405 — сэкономьте \$15:

- » Подготовка к родам: интенсив*
- » Грудное вскармливание и первые месяцы
- » Воспитание ребенка в первые месяцы

*Принесите на очное занятие две подушки и одеяло или пляжное полотенце.

Двойня/тройня и более \$160

- » В ожидании двойни и более
- » Грудное вскармливание: двойня и более

Внимание! В связи с болезнью инструкторов или не зависящими от нас обстоятельствами программа подготовки к родам UCSF Great Expectations оставляет за собой право переносить или отменять занятия. Мы привержены вашему образованию в области здравоохранения и приложим все усилия, чтобы вы смогли наверстать отмененные занятия. Участники будут уведомлены о проведении дополнительного занятия или возврате средств в течение 48 часов.



Вопросы, дополнительные ресурсы, вебинары, обновления и онлайн-регистрация

Women's Health Resource Center | Betty Irene Moore Women's Hospital | 1855 4th Street, A3473 (Mission Bay)

Тел.: (415) 514-2670 | Эл. почта: whr@ucsf.edu | Сайт: womenshealth.ucsf.edu/whrc

Medela Symphony

Первый молокоотсос с технологией 2-Phase Expression® для более быстрого выделения молока и сцеживания.* Эффективен и удобен благодаря уникальной защите от обильного выделения. Двойное или одинарное сцеживание, управление одной кнопкой, бесшумная работа.

Аренда на неделю

\$30 плюс налог в неделю*

Аренда на месяц

\$100 плюс налог в месяц*

*Депозит не входит в стоимость аренды.



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

Где проходят занятия?

Большинство занятий проводятся в Zoom, вы получите ссылку по эл. почте не позднее чем за 24 часа до начала занятия. Звоните (415) 514-2670 (WHRC) или пишите whr@ucsf.edu, если к тому времени вы не получили ссылку. Если занятие очное, ищите '(O)' рядом с указанным местом и на портале участника при регистрации (whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/). **Как зарегистрироваться?**

Регистрируйтесь и платите на <https://whrcportal.ucsf.edu/> ИЛИ (415) 514-2670.

Каковы правила переноса занятий?

Из-за высокого спроса классы заполняются быстро. Клиенты обязаны переносить занятия не позднее, чем за 5 рабочих дней до даты проведения. При переносе позднее, чем за 5 рабочих дней, с вас будет взиматься единовременный регистрационный сбор \$25 за занятие.

Каковы правила отмены занятий?

Для получения полного возврата средств занятия следует отменять не позднее, чем за 5 рабочих дней до даты проведения. При отмене позднее, чем за 5 рабочих дней, с вас будет взиматься единовременный регистрационный сбор в размере \$25 за занятие.

Могу ли я посмотреть запись, если пропущу занятие?

В соответствии с политикой конфиденциальности занятия не записываются. Если вы не можете посетить занятие, см. правила отмены или звоните (415) 514-2670.

Какие формы оплаты принимаются?

Оплату можно произвести кредитной картой онлайн или по телефону (принимаются карты Visa, MasterCard, Discover или American Express).

Возмещаются ли стоимость занятий и аренда молокоотсосов страховкой?

Программа Great Expectations HE работает со страховыми компаниями. Информацию о возмещении расходов или скидках уточняйте в своей страховой компании.

Может ли сопровождающее лицо присутствовать на занятиях?

Да. Программа Great Expectations в UCSF поощряет посещение занятий сопровождающими лицами. ВСЕ цены указаны за двух (2) человек (за исключением MILK, которое включает только мать/ребенка). Если у вас несколько сопровождающих, им придется оплатить дополнительную регистрацию.