

美好 期望

妊娠、分娩和育儿

提供
更多
面对面
课程

2026 年 1 月至 6 月

参观 Birth Center (生产中心)

母乳喂养

吸乳器租赁

CenteringPregnancy® 医疗保健

分娩准备

期待双胞胎或多胞胎

门诊哺乳计划

疼痛缓解和生产

育儿和婴儿护理

自我护理和产前锻炼

支持小组

课程包

旨在提供连续的教育和支持服务，
帮助您和您的伴侣为妊娠、分娩和
育儿做好准备。

如需了解更多信息或报名参加课程，
请拨打 (415) 514-2670 联系我们。

我们总是很乐意与您交谈。

**UCSF Women's
Health Resource**

Betty Irene Moore Women's Hospital
(Betty Irene Moore 女性医院) 1855 4th
Street, A3473 (Mission Bay) San
Francisco, CA 94158

(415) 514-2670

whr@ucsf.edu

womenshealth.ucsf.edu/whrc



扫描前往我们的网站，获取更多资源、网
络研讨会、更新，完成在线注册。



课程很快满员，请尽早报名！

星期日 4	星期一 5	星期二 6 MILK 1:30 BC 参观-IP MB	星期三 7	星期四 8 元旦 节假日	星期五 2 MILK 10:00	星期六 3
星期日 11	星期一 12	星期二 13 MILK 1:30 BC 参观-IP MB	星期三 14 新巢 PP 6:00-IP MB	星期四 15 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 1 6:00	星期五 9 MILK 10:00	星期六 10
星期日 18 母乳喂养强化 9:30-IP MB	星期一 19 马丁·路德·金纪念日 节假日	星期二 20 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 育儿 1 6:00	星期三 21	星期四 22 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 3 6:00	星期五 23 MILK 10:00	星期六 24 分娩（强化） 9:30-IP MB
星期日 25 育儿 2 9:30 正念基础 5 4:00	星期一 26 新巢 PP 6:00	星期二 27 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 育儿 2 6:00	星期三 28 疼痛缓解和生产 6:30	星期四 29 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 4 6:00	星期五 30 MILK 10:00	星期六 31 分娩（强化） 9:30-IP MB 育儿 1 9:30

2026 年美好期望课程

“当我们怀孕和孩子出生后，从参观设施到在哺乳诊所签到，您一直是我们非常好的资源，谢谢您！一位朋友正在寻找产前护理，我一直在极力推荐 UCSF...”

-UCSF 美好期望参与者

分娩前-产前

分娩

分娩准备：整合方法

您将获得有关生产的阶段和过程、呼吸和放松技巧、支持、药物选项、生产方式的变化（包括剖腹产）以及对母亲和婴儿的即刻产后护理的概述。

费用：每系列 \$190，一系列包含 4 堂课，晚上 6:00~8:30

分娩准备：强化

为期一天的讨论会，旨在为参与者提供准备分娩的基本工具和信息。分娩准备：加速形式的整合方法课程。

费用：\$200，周末 2 部分课程，周六和周日上午 9:30~下午 1:00

全天课程，上午 9:30~下午 5:00，周六或周日
请带上两个枕头和一条毯子或海滩巾

疼痛缓解和生产

生产和分娩的医疗疼痛缓解选项。UCSF 麻醉医生将解答疑虑或问题。您将了解哪些药物（药理学）选项可用于在生产期间为您提供帮助。

费用：免费，一堂课，晚上 6:30~8:00

母乳喂养

在我们的课程中，您将了解乳房生理学、产奶、最佳姿势、建立充足的母乳供应、吸乳和奶瓶喂养基础以及伴侣的角色。鼓励支持人员参加。

母乳喂养基础（B）

除了基本概述外，还将学习识别潜在的困难以及何时寻求额外的帮助。

费用：\$80，一堂课，晚上 6:00~9:00

母乳喂养和最初的几个月（强化）

涵盖母乳喂养的基础，您还将学习母乳喂养最初几个月的实用技巧，包括重返工作环境的见解。

费用：\$110，工作日晚两部分，晚上 6:30~9:00

全天课程，上午 9:30~下午 2:30，周六或周日

母乳喂养双胞胎或多胞胎

本课程旨在帮助您准备如何自信地母乳喂养多胞胎。了解照顾双胞胎或多胞胎的实用技巧和特殊注意事项，包括衔乳、姿势、建立充足的母乳供应、克服母乳喂养的挑战。**费用：**\$80，一堂课，晚上 6:00~9:00

我们建议您尽早注册，在 20 周后开始上课。费用为两人价格。

UCSF Outpatient Lactation Program（UCSF 门诊哺乳计划）

哺乳计划为患者及其家人提供有关母乳喂养的支持性教育和建议。在您出院后，将继续获得哺乳支持，包括与哺乳顾问进行诊所预约，根据需要转介给我们的医生和助产士。请拨打 (415) 353-3400 安排预约。

星期日 1 正念基础 1 4:00	星期一 2	星期二 3 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 育儿 1 6:00	星期三 4 分娩准备 1 6:00	星期四 5 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB	星期五 6 MILK 10:00	星期六 7
星期日 8 正念基础 2 4:00	星期一 9 期待双胞胎 6:00	星期二 10 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 育儿 2 6:00	星期三 11 婴儿按摩 上午 11:00 和下午 2:00-IP 分娩准备 2 6:00	星期四 12 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB	星期五 13 MILK 10:00	星期六 14
星期日 15 正念基础 3 4:00	星期一 16 总统日 节假日	星期二 17 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 母乳喂养（B）1 6:00	星期三 18 新巢 PP 6:00-IP MB 分娩准备 3 6:00	星期四 19 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB	星期五 20 MILK 10:00	星期六 21 母乳喂养（强化） 9:30-IP MB 育儿 1 9:30
星期日 22 分娩（强化）9:30-IP MB 育儿 2 9:30 正念基础 4 4:00	星期一 23 母乳喂养双胞胎 6:00	星期二 24 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 母乳喂养（B）2 6:00	星期三 25 分娩准备 4 6:00	星期四 26 MILK 10:00-IP MB	星期五 27 MILK 10:00	星期六 28 分娩（强化） 9:30-IP MB

IP（面对面）MB-Mission Bay: 1855 4th St., 3rd Fl.A3473
IP（面对面）MTZ-Mount Zion: 2356 Sutter St.

育儿/婴儿护理

最初几个月的育儿

讨论会提供基本的婴儿护理和新生儿护理技巧，强调妈妈的产后护理。了解新生儿特征、婴儿里程碑、沐浴、卫生、尿布、换尿布、哭泣、安抚、睡眠和疾病体征的识别。非常适合第一次当父母之人。

费用：每系列 \$110

工作日 2 部分系列晚上 6:00-8:30

周末 2 部分课程，周六和周日上午 9:30～中午 12:00

周末全天周六或周日，上午 9:30～下午 2:30

期待双胞胎或多胞胎

这场 3 小时的晚间讨论会旨在为准父母提供有关抚养双胞胎或多胞胎的基本信息，包括能令人感到安心的建议和应考虑的实际事宜。主题包括：产前护理、生产和分娩、喂养问题以及为多胞胎到来做好家庭准备的重要方面。建议 20 周后开始上课。

费用：\$80，一堂课，晚上 6:00～9:00

自我护理

怀孕期间的正念基础

在生活中培养正念练习，无论是正式的还是非正式的。旨在实现最佳的学习、分享和支持，名额有限。我们将每周以前一周所学和练习的内容为基础学习新知识。您将学习和培养了解以下内容的能力：

- 什么是身体/思想和感受的正念？
- 如何运用正念来支持您的生活/关系以及照顾宝宝
- 如何为自己腾出时间。暂停、深呼吸、感觉身体接地气。
- 如何运用身体、思想和感受的正念技能
- 如何在担忧和焦虑的周期中将注意力重新集中到美好的时刻。
- 如何以积极健康的方式管理您的焦虑和潜在的抑郁。

这些课程还为其他怀孕妇女提供了联系和支持的机会。

正念技能已表现出对您的宝宝有有益的影响。

费用：每系列 \$120，周日，六周系列，下午 4:00～5:00

新巢：从伴侣到父母（PP）

在本次讨论会上了解婴儿的出生如何改变你们的伴侣关系。涵盖的其他主题：

- 婴儿出生后出现的常见关系压力源，概述婴儿出生如何影响伴侣关系的研究。
- 如何为父母身份的生活变化准备好你们的关系。
- 有用的家庭和产后资源。

费用：\$50，一堂课，晚上 6:00～7:30

参观 Birth Center（生产中心）

导览参观回来了！了解设施以及分娩时到达医院的和实际情况。参观约为 1 小时，仅可在预产期前 90 天内进行。提前报名。

请在 whrcportal.ucsf.edu/whrcmember 注册或拨打 (415) 514-2670。

除此之外，也可以在以下地址观看视频：womenshealth.ucsf.edu/whrc

费用：免费，一堂课，下午 5:00 | 请提早 15 分钟到达签到

注意：参观日期和时间可随时有变。请不要无预约前来。每场参观的注册仅限两人。

所有 UCSF 美好期望课程和计划均由专家、经认证和训练有素的教育工作者授课。

我参加了一些其他课程，它们的帮助很大。我真的很喜欢这些课程。我和我的伴侣参加了最初 3 个月的课程和母乳喂养课程。感觉准备更充分啦！

美好期望参与者

星期日 1 正念基础 5 4:00	星期一 2	星期二 3 MILK 1:30 BC 参观-IP-MB 分娩准备 1 6:00	星期三 4	星期四 5 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 1 6:00	星期五 6 MILK 10:00	星期六 7
星期日 8 正念基础 6 4:00	星期一 9	星期二 10 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 分娩准备 2 6:00	星期三 11 疼痛缓解和生产 6:30	星期四 12 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 2 6:00	星期五 13 MILK 10:00	星期六 14 母乳喂养（强化） 9:30-IP MB
星期日 15 分娩（强化） 9:30-IP MB	星期一 16	星期二 17 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 分娩准备 3 6:00	星期三 18	星期四 19 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 3 6:00	星期五 20 MILK 10:00 第三孕期 研讨会	星期六 21 分娩（强化） 9:30-IP MB 育儿 1 9:30
星期日 22 育儿 2 9:30	星期一 23	星期二 24 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 分娩准备 4 6:00	星期三 25	星期四 26 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 4 6:00	星期五 27 塞萨尔·查维斯日 节假日	星期六 28 分娩（强化） 9:30-IP MB
星期日 29	星期一 30	星期二 31 MILK 1:30 BC 参观-IP MB	IP（面对面）MB-Mission Bay: 1855 4th St., 3rd Fl.A3473 IP（面对面）MTZ-Mount Zion: 2356 Sutter St., 3rd Fl.			

UCSF MILK 支持小组

母婴哺乳合作社

每周一次的母乳喂养支持小组。欢迎新生儿至六个月大的妈妈和宝宝。分享您的经历，了解其他母亲如何适应宝宝对母亲的需求。借助以证据为基础的哺乳信息回答您的问题。由 UCSF Outpatient Lactation（UCSF 门诊哺乳）团队主持。

费用：免费

每周二下午 1:30~1:30:00

每周四上午 10:00~11:30-面对面在 Mission Bay

每周五上午 10:00~11:30

今天就预先注册，请拨打 (415) 514-2670 或在线造访我们。名额有限。

请注意，MILK 在产后提供，（UCSF）大学节假日期间不举办小组活动

“在参加这个小组之前，我只知道我想要母乳喂养.....我第一次带着 5 天大的宝宝来参加这个小组，不仅增强了我对母乳喂养的信心，还转变了我向母亲的过渡。”

MILK 参与者

其他计划和小组

围产期健康计划

<https://womenshealth.ucsf.edu/whrc/>

perinatal-wellness-program

UCSF 健身和娱乐产前锻炼

<https://campuslifeserviceshome.ucsf.edu/fitness-and-recreation>

产后群体在线支持小组每周三

Marin Parents Of Multiples Club

www.mpomc.org

美好期望教育工作者/哺乳顾问

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

育儿和母乳喂养基础是您在产后也可以参加的课程。



		星期三 1 新巢 PP 6:00-IP MB		星期四 2 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB	星期五 3 MILK 10:00	星期六 4
星期日 5	星期一 6	星期二 7 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 育儿 1 6:00	星期三 8 分娩准备 1 6:00 疼痛缓解和生产 6:30 育儿 1 6:00	星期四 9 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB	星期五 10 MILK 10:00	星期六 11 母乳喂养（强化） 9:30-IP MB
星期日 12 分娩（强化） 9:30-IP MB 正念基础 1 4:00	星期一 13	星期二 14 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 育儿 2 6:00	星期三 15 分娩准备 2 6:00	星期四 16 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB	星期五 17 MILK 10:00	星期六 18 分娩（强化） 9:30-IP MB 育儿 1 9:30
星期日 19 育儿 2 9:30 正念基础 2 4:00	星期一 20 期待双胞胎 6:00	星期二 21 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 母乳喂养（B）1 6:00	星期三 22 婴儿按摩 上午 11:00 和下午 2:00-IP 分娩准备 3 6:00	星期四 23 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB	星期五 24 MILK 10:00	星期六 25 分娩（强化） 9:30-IP MB
星期日 26 正念基础 3 4:00	星期一 27 母乳喂养双胞胎 6:00 新巢 PP 6:00	星期二 28 MILK 1:30 BC 参观-IP MB 母乳喂养（B）2 6:00	星期三 29 分娩准备 4 6:00	星期四 30 MILK 10:00-IP MB BC 参观-IP MB 分娩准备 1 6:00	课程很快满员，请尽早报名！	

第三孕期患者： 实时网络研讨会/问答环节

每隔一个月的第三个星期五 | 中午 12 点～下午 1:30

主题将包括：

- 可对去 Birth Center（生产中心）有什么样的期待
- 如何为分娩做好准备
- 分娩后会即刻发生什么
- 可对产后有什么样的期待
 - 产后常见的不适（和治疗方法）
 - 生完宝宝后情绪低落和 PPD
 - 母乳喂养

第三孕期网络研讨会... 真正解答了我关于“生产当天”会发生什么的所有问题。

网络研讨会参与者

在我们的会员门户注册：whrcportal.ucsf.edu/whrc

如需网络研讨会录像和其他资源，请访问：

<https://womenshealth.ucsf.edu/whrc>

或发送电子邮件至：whr@ucsf.edu



您热衷于帮助他人，这体现在您的工作中。非常感谢您！

UCSF 员工和育儿患者

星期五 1
MILK 10:00

星期六 2

星期日 3
正念基础 4
4:00

星期一 4

星期二 5
MILK 1:30
BC 参观-IP MB
育儿 1 6:00

星期三 6

星期四 7
MILK 10:00-IP MB
BC 参观-IP MB
分娩准备 2 6:00

星期五 8
MILK 10:00

星期六 9
分娩（强化）
9:30-IP MB

星期日 10
母亲节
节假日

星期一 11

星期二 12
MILK 1:30
BC 参观-IP MB
育儿 2 6:00

星期三 13

星期四 14
MILK 10:00-IP MB
BC 参观-IP MB
分娩准备 3 6:00

星期五 15
MILK 10:00

星期六 16
育儿 1 9:30

星期日 17
育儿 2 9:30
正念基础 5
4:00

星期一 18

星期二 19
MILK 1:30
BC 参观-IP MB
母乳喂养（B）1 6:00

星期三 20
新巢 PP-IP MB 6:00
疼痛缓解和生产 6:30

星期四 21
MILK 10:00-IP MB
BC 参观-IP MB
分娩准备 4 6:00

星期五 22
MILK 10:00

星期六 23
母乳喂养（强化）
9:30-IP MB

星期日 24
正念基础 6
4:00

星期一 25

星期二 26
MILK 1:30
BC 参观-IP MB
母乳喂养（B）2 6:00

星期三 27

星期四 28
MILK 10:00-IP MB
BC 参观-IP MB

星期五 29
MILK 10:00

星期六 30

IP（面对面）MB-Mission Bay: 1855 4th St., 3rd Fl. A3473
IP（面对面）MTZ-Mount Zion: 2356 Sutter St., 3rd Fl.

星期一 1

星期二 2
MILK 1:30
BC 参观-IP MB

星期三 3
分娩准备 1 6:00

星期四 4
MILK 10:00-IP MB
BC 参观-IP MB

星期五 5
MILK 10:00

星期六 6

课程很快满员，请尽早报名！

星期日 7

星期一 8
新巢 PP 6:00

星期二 9
MILK
1:30

星期三 10
婴儿按摩
上午 11:00 和下午 2:00-IP
MTZ

星期四 11
MILK 10:00-IP
MB

星期五 12
MILK 10:00

星期六 13
育儿 1 9:30

星期日 14
育儿 2 9:30 分娩
（强化）9:30-IP MB

星期一 15
期待双胞胎 6:00

星期二 16
MILK 1:30
BC 参观-IP

星期三 17
分娩准备 3 6:00

星期四 18
MILK 10:00-IP
MB

星期五 19
六月节

星期六 20
分娩（强化）
9:30-IP MB

星期日 21
父亲节
节假日
母乳喂养（强化）
9:30-IP MB

星期一 22
母乳喂养双胞胎 6:00

星期二 23
MILK 1:30
BC 参观-IP MB
育儿 1 6:00

星期三 24
分娩准备 4 6:00

星期四 25
MILK 10:00-IP
MB

星期五 26
MILK 10:00

星期六 27
分娩（强化）
9:30-IP MB

星期日 28
正念基础 1 4:00

星期一 29

星期二 30
MILK 1:30
BC 参观-IP MB
育儿 2 6:00



我们建议您在 20 周左右报名参加您将在第三孕期初期参加的课程。费用为两人价格。

试一个，能省钱！

基本妊娠包 \$395 | 节省 \$15

这套基础包将最受欢迎的课程组合成一个有价值的套餐，为每位父母省钱的同时提供必要的课程。

三门课程包括：

- 分娩准备：整合方法
- 母乳喂养和最初的几个月
- 最初几个月的育儿

全面妊娠包 \$405 | 节省 \$15

全面妊娠包整合了分娩、哺乳和新生儿护理的基础教育。这套课程包与基本妊娠包类似，但包含加速一日分娩课程，取代了分娩系列课程。

三门课程包括：

- 分娩准备：强化*
- 母乳喂养和最初的几个月
- 最初几个月的育儿

*请在前往面对面课程时带上两个枕头和一条毯子或海滩巾

双胞胎或多胞胎包 \$160

我们涵盖产前护理、生产和分娩、喂养问题以及为多胞胎到来做好家庭准备的重要方面。

- 期待双胞胎或多胞胎
- 母乳喂养双胞胎或多胞胎

能与其他新妈妈组建团体是再好不过的事情了，花时间为分娩和成为母亲做好心理准备。-UCSF CenteringPregnancy® 医疗保健患者

所有价格、地点、时间、日期均可随时有变，并且处于隐私考虑，不会录制课程。

CenteringPregnancy® 医疗保健

UCSF 提供了一种令人兴奋且全面的方式，让预产期靠近的准妈妈们接受小组产前护理。

花大量时间与其他妈妈组建团体和网络，同时与您的产前护理提供者在一起，获得优质的产前护理和健康教育。

.在支持性的环境中讨论健康问题和期望。享受健康的零食和茶点。

主题包括：营养、胎儿发展、安抚措施、运动和放松、婴儿护理和母乳喂养、性、分娩准备、沟通和自尊、产后问题、育儿等等。

请访问 womenshealth.ucsf.edu/whrc 观看我们的影片、了解更多信息。

加入小组，联系 CenteringPregnancy® 医疗保健协调员：
centeringpregnancy@ucsf.edu。



吸乳器租赁

医院级电动吸乳器可供您在住院期间使用，还可在出院后租用。

所有租用均需支付 \$50 的信用卡押金作为安全和清洁费用，将在租赁时收取。退回时吸乳器必须彻底清洁且状况良好，才能退还 \$50 的押金。有关吸乳器/吸乳器可用性的问题，请致电美好期望，电话 (415) 514-2670。

提前退还吸乳器不会收到按比例计算的退款。

常见问题解答

我应该什么时候上课？

怀孕期间：

- 参观 Birth Center（生产中心）：建议在 34 周左右参加导览步行参观。可在预产期前 90 天内注册参加。提前报名或者在 womenshealth.ucsf.edu/whrc 进行虚拟参观。注意：注册仅限两人。由于医院政策，不允许儿童参与参观
- 分娩课程/育儿/母乳喂养/疼痛缓解（28 周及以后）
- 期待双胞胎/母乳喂养双胞胎（20 周及以后）
- 新巢（20 周及以后）
- 怀孕期间的正念基础

分娩后/产后：

- MILK 哺乳支持小组（最大 6 个月的婴儿）

我应该什么时候注册课程？

课程会在开课 2~3 个月前满员。分娩、母乳喂养和育儿周末课程最先满员。请提前报名。

我什么时候支付课程费用？

您必须提前注册所有计划，并在注册时付款。请访问 whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/ 在线注册并付款，或拨打 (415) 514-2670。

有哪些课程包可供选择？

基本妊娠包 \$395 - 节省 \$15：

- 分娩准备：整合方法
- 母乳喂养和最初的几个月
- 最初几个月的育儿

全面妊娠包 \$405 - 节省 \$15

- 分娩准备：强化*
- 母乳喂养和最初的几个月
- 最初几个月的育儿

*请在前往面对面课程时带上两个枕头和一条毯子或海滩巾

双胞胎/多胞胎等 \$160

- 期待双胞胎或多胞胎
- 母乳喂养双胞胎或多胞胎

免责声明：由于讲师生病或我们无法控制的情况，UCSF 美好期望妊娠计划保留重新安排或取消已安排的课程的权利。我们致力于您的医疗保健教育，并将尽一切努力为您补上取消的课程。UCSF 美好期望妊娠计划将在 48 小时时间段内向参与者发出关于补课或退款的通知。



联系我们提出问题，找到更多资源、网络研讨会、更新，进行在线注册

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

电话：(415) 514-2670 | 电子邮箱：whr@ucsf.edu | 网站：womenshealth.ucsf.edu/whrc

UCSF Health

Medela Symphony

第一款有 2 阶段 Expression® 技术的吸乳器，经证明可以实现更快的乳汁排出、乳汁流动更快。* 该设备高效舒适，有独特的溢流保护。具有双泵或单泵、一旋钮控制和低噪音运作的特点。

每周租金

每周 \$30（不含税）*

每月租金

每月 \$100（不含税）*

*租金不包括押金。



所有价格、地点、时间和日期可随时有变。

在哪里上课？

目前大多数课程透过 Zoom 进行，注册者将在上课前至少 24 小时透过电子邮件收到链接。如果您在那时仍未收到透过电子邮件发送的链接，请致电 WHRC (415) 514-2670 或发送电子邮件至 whr@ucsf.edu。如果课程是面对面的，请留意列出地址旁的‘(IP)’（In person），这会在注册后列在会员门户上（whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/）。

我要如何注册？

请访问 <https://whrcportal.ucsf.edu/> 在线注册并付款，或拨打 (415) 514-2670。

重新安排课程的政策是什么？

由于需求量大，课程会很快满员。所有客户必须在课程日期前五个工作日内重新安排。此外，如果您在课程开始前 5 个工作日之后重新安排，则每堂课将收取 \$25 的一次注册费。

取消政策是什么？

取消课程必须在课程日期前五个工作日做出，才能获得全额退款。此外，如果您在课程开始前 5 个工作日之后取消，则每堂课将收取 \$25 的一次注册费。

如果我错过了课程，我可以观看录像吗？

由于我们有关于患者隐私的政策，课程不会被录制。如果您无法参加课程，请注意我们的取消政策或拨打 (415) 514-2670 联系我们。

接受哪些付款方式？

您可使用信用卡在线或通过电话付款（接受 Visa、MasterCard、Discover、American Express）。

我的保险是否报销课程和吸乳器租金？

美好期望不与保险公司合作。请咨询您的医疗保险公司，以获取报销或折扣信息。

我的支持人员是否也可以参加课程？

是。UCSF 的美好期望计划鼓励支持人员参加课程。所有课程费用包括两（2）人（MILK 除外，仅包括妈妈/婴儿）。如果您有多名支持人员，他们将需要支付额外的注册费用。

给您的资源 | womenshealth.ucsf.edu/whrc