

Grandes Expectativas

Embarazo, parto y crianza

Ofrecemos
más clases
presenciales

Diseñado para ofrecer una serie continua de servicios educativos y de apoyo a fin de prepararlos a usted y a su pareja para el embarazo, el parto y la crianza.

Contáctenos al (415) 514-2670 para obtener más información o inscribirse en las clases.

Siempre estamos dispuestos a hablar con usted.

UCSF Women's Health Resource Center (Centro de Recursos de Salud para Mujeres de 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

Enero-junio de 2026

Recorrido por el centro de natalidad

Lactancia

Alquiler de sacaleches

CenteringPregnancy® Healthcare

Preparación para el parto

Embarazo gemelar o múltiple

Programa de lactancia en régimen ambulatorio

Alivio del dolor y parto

Crianza y cuidado del bebé

Cuidado de uno mismo y ejercicios prenatales

Grupos de apoyo

Paquetes de clases



Escanee para visitar nuestro sitio web y obtener recursos adicionales, seminarios web, actualizaciones y para inscribirse en línea.

*Las clases se llenan rápido,
¡inscríbese temprano!*

				JUE 1 Feriado por Año Nuevo	VIE 2 MILK 10:00	SÁB 3
DOM 4	LUN 5	MAR 6 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	MIÉ 7	JUE 8 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 1 6:00	VIE 9 MILK 10:00	SÁB 10
DOM 11	LUN 12	MAR 13 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	MIÉ 14 Nuevo nido PP 6:00- IP MB	JUE 15 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 2 6:00	VIE 16 MILK 10:00	SÁB 17
DOM 18 Lactancia (intensivo) 9:30- IP MB	LUN 19 Feriado por Día de Martin Luther King Jr.	MAR 20 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Crianza 1 6:00	MIÉ 21	JUE 22 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 3 6:00	VIE 23 MILK 10:00	SÁB 24 Parto (intensivo) 9:30- IP MB
DOM 25 Crianza 2 9:30 Conceptos básicos de conciencia plena 5 4:00 AM	LUN 26 Nuevo nido PP 6:00	MAR 27 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Crianza 2 6:00	MIÉ 28 Alivio del dolor y parto 6:30	JUE 29 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 4 6:00	VIE 30 MILK 10:00	SÁB 31 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 1 9:30

Clases Great Expectations 2026

“Fueron un recurso tan maravilloso para nosotros durante el embarazo y después del nacimiento de nuestro hijo, desde el recorrido por el centro hasta el registro en la clínica de lactancia, ¡gracias! Una amiga está buscando atención prenatal y yo no dejo de alabar a UCSF...”

-Participante de Great Expectations de UCSF



Antes del parto: prenatal

Parto

Preparación para el parto: Métodos integrados

Recibirá un resumen de las etapas y el proceso del parto, técnicas de respiración y relajación, apoyo, opciones de medicación, variaciones en el parto, incluido el parto por cesárea y atención posparto inmediata para la madre y el bebé. Tarifa: \$190 por serie, 4 clases por serie, 6:00-8:30 pm

Preparación para el parto: intensivo

Taller de un día destinado a brindarles a los participantes las herramientas e información básicas a fin de prepararse para el parto. Preparación para el parto: Clase de métodos integrados en formato acelerado.

Tarifa: \$200, clase de fin de semana en 2 partes, sábados y domingos

9:30 am-1:00 pm

Clase de todo el día, 9:30 am - 5:00 pm, sábados o domingos
Traiga dos almohadas y una frazada o toalla de playa

Alivio del dolor y parto

Opciones médicas para aliviar el dolor durante el parto. Un anestesiólogo de UCSF resolverá dudas o preguntas. Aprenderá sobre qué opciones de medicamentos (farmacológicas) hay disponibles para ayudar durante el parto.

Tarifa: Sin cargo. Una sesión, 6:30-8:00 pm

Lactancia

En nuestras clases, aprenderá sobre fisiología mamaria, producción de leche, posición óptima, establecer un buen suministro de leche, conceptos básicos sobre extracción y alimentación con biberón y el rol de la pareja. Se anima a las personas de apoyo a asistir.

Conceptos básicos sobre lactancia (B)

Además del resumen básico, aprenda a reconocer posibles dificultades y cuándo solicitar asistencia adicional.

Tarifa: \$80, una sesión, 6:00-9:00 pm

Lactancia y los primeros meses (intensivo)

Se cubren los conceptos básicos de lactancia y también aprenderá consejos prácticos para los primeros meses de lactancia, incluidas las ideas para volver al entorno laboral.

Tarifa: \$110, por la noche en días de semana en 2 partes, 6:30-9:00 p. m. Clase durante todo el día, 9:30 a. m.-2:30 p. m., sábado o domingo

Lactancia gemelar o múltiple

Esta clase tiene el fin de prepararla para amamantar a varios bebés con confianza. Aprenda consejos prácticos y consideraciones especiales sobre la lactancia gemelar o múltiple, incluido el agarre, la posición, el establecimiento de un suministro abundante de leche y la superación de las dificultades de la lactancia materna. Tarifa: \$80, clase de una sesión, 6:00-9:00 pm

*Le recomendamos que se inscriba TEMPRANO y lo haga después de la semana 20.
Las tarifas son para dos personas.*

Programa de lactancia en régimen ambulatorio de UCSF

El Programa de Lactancia les brinda a las pacientes y sus familias educación y asesoramiento de apoyo sobre la lactancia. Cuando recibe el alta, el asesoramiento sobre la lactancia continúa con las citas clínicas disponibles con un consultor de lactancia y referencias a los médicos hospitalistas y parteras, según sea necesario. Por favor, llame al (415) 353-3400 para solicitar una cita.

DOM 1 Conceptos básicos de conciencia plena 1 4:00 AM	LUN 2	MAR 3 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Crianza 1 6:00	MIÉ 4 Preparación para el parto 1 6:00	JUE 5 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	VIE 6 MILK 10:00	SÁB 7
DOM 8 Conceptos básicos de conciencia plena 2 4:00 AM	LUN 9 Embarazo gemelar 6:00	MAR 10 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Crianza 2 6:00	MIÉ 11 Masaje para bebés 11:00 am y 2:00 pm- IP MTZ Preparación para el parto 2 6:00	JUE 12 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	VIE 13 MILK 10:00	SÁB 14
DOM 15 Conceptos básicos de conciencia plena 3 4:00 AM	LUN 16 Día de los Presidentes	MAR 17 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Lactancia (B) 1 6:00	MIÉ 18 Nuevo nido PP 6:00- IP MB Preparación para el parto 3 6:00	JUE 19 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	VIE 20 MILK 10:00	SÁB 21 Lactancia (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 1 9:30
DOM 22 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 2 9:30 Conceptos básicos de conciencia plena 4 4:00 AM	LUN 23 Lactancia gemelar 6:00	MAR 24 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Lactancia (B) 2 6:00	MIÉ 25 Preparación para el parto 4 6:00	JUE 26 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	VIE 27 MILK 10:00	SÁB 28 Parto (intensivo) 9:30- IP MB

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

Crianza/cuidado del bebé

Crianza durante los primeros meses

El taller ofrece cuidados básicos del bebé, técnicas para cuidar al recién nacido y hace hincapié en la atención posparto de la madre. Aprenda sobre las características de los recién nacidos, hitos del bebé, baño, higiene, pañales, cambio de pañales, llanto, consuelo, sueño y reconocimiento de los signos de enfermedad. Ideal para padres primerizos.

Tarifa: \$110 por serie

Serie de 2 partes los días de semana, 6:00 - 8:30 pm

Clase de fin de semana en 2 partes, sábados y domingos 9:30 am-12:00 pm

Clase de un día completo los fines de semana, sábados o domingos, 9:30 am-2:30 pm

Embarazo gemelar o múltiple

Este taller vespertino de 3 horas destinado a brindarles a los futuros padres información básica sobre criar gemelos o más, con consejos tranquilizadores y consideraciones prácticas. Los consejos incluyen: aspectos importantes de la atención prenatal, trabajo de parto y parto, problemas de alimentación y preparación del hogar y la familia para la llegada de varios bebés. Recomendado para después de la semana 20.

Tarifa: \$80, clase de una sesión, 6:00-9:00 pm

Recorrido por el centro de natalidad

¡Volvieron los recorridos guiados! Obtenga información sobre el centro y los aspectos prácticos de llegar al hospital cuando está en trabajo de parto. Los recorridos duran aproximadamente una hora y están disponibles únicamente en los 90 días previos a su fecha de parto. Inscribese con suficiente antelación.

Regístrese en whrcportal.ucsf.edu/whrcmember o comuníquese al (415) 514-2670.

De forma alternativa, vea el video en: womenshealth.ucsf.edu/whrc

Tarifa: Sin cargo, una sesión, 5:00 pm | Llegue 15 minutos antes para registrar su llegada

Nota: Las fechas y horarios del recorrido están sujetos a modificaciones. No se admiten personas sin cita previa. La inscripción se limita a dos personas por recorrido.

Debido a la política del hospital, no se admiten niños en el recorrido. Los recorridos presenciales son opcionales.

Todos los programas y clases de Great Expectations de UCSF son facilitos por especialistas y educadores certificados y formados.

He tomado algunas de las otras clases y han sido muy útiles. Me encantaron. Mi pareja y yo tomamos la clase sobre los primeros 3 meses y la de lactancia. ¡Nos sentimos mucho más preparados!

Participante de las clases Great Expectations.

Cuidado de sí mismo

Conceptos básicos sobre conciencia plena durante el embarazo

Desarrollar la práctica de la conciencia plena en su vida, tanto formal como informal. A fin de que el aprendizaje, el intercambio y el apoyo sean óptimos, la capacidad es limitada. Cada semana, nos basaremos en lo aprendido y practicado la semana anterior. Aprenderá y desarrollará la capacidad de saber:

- ¿Qué es la conciencia plena del cuerpo, los pensamientos y sentimientos?
- ¿Cómo aplicar la conciencia plena para que le brinde apoyo en su(s) vida/relaciones y en el cuidado del bebé?
- Cómo dedicarse tiempo a uno mismo. Hacer una pausa, respirar y enraizar su cuerpo.
- Cómo aplicar las habilidades de conciencia plena del cuerpo, de los pensamientos y de los sentimientos
- Cómo volver a centrar la atención en momentos de bienestar durante ciclos de preocupación y ansiedad.
- Cómo manejar la ansiedad y potencial de depresión de forma positiva y saludable.

Estas clases también ofrecen la oportunidad de conexión y apoyo en un grupo de mujeres embarazadas. Se demostró, a través de la investigación, que estas habilidades de conciencia plena tienen un impacto beneficioso en el bebé.

Tarifa: \$120 por serie, domingos, serie de seis semanas, 4:00-5:00 pm

Nuevo nido: de parejas a padres (PP)

Obtenga información sobre cómo el nacimiento del bebé altera la relación de pareja durante este taller. Temas adicionales:

- Factores habituales de estrés en las relaciones que surgen tras el nacimiento del bebé e investigaciones que describen cómo el nacimiento del bebé puede afectar a las relaciones de pareja.
- Cómo preparar su relación para el cambio de vida que supone la paternidad.
- Recursos útiles sobre familia y posparto.

Tarifa: \$50, clase de una sesión, 6:00-7:30 pm

DOM 1 Conceptos básicos de conciencia plena 5 4:00 AM	LUN 2	MAR 3 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 1 6:00	MIÉ 4	JUE 5 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 1 6:00	VIE 6 MILK 10:00	SÁB 7
DOM 8 Conceptos básicos de conciencia plena 6 4:00 AM	LUN 9	MAR 10 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 2 6:00	MIÉ 11 Alivio del dolor y parto 6:30	JUE 12 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 2 6:00	VIE 13 MILK 10:00	SÁB 14 Lactancia (intensivo) 9:30- IP MB
DOM 15 Parto (intensivo) 9:30- IP MB	LUN 16	MAR 17 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 3 6:00	MIÉ 18	JUE 19 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 3 6:00	VIE 20 MILK 10:00 Seminario web del tercer trimestre	SÁB 21 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 1 9:30
DOM 22 Crianza 2 9:30	LUN 23	MAR 24 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 4 6:00	MIÉ 25	JUE 26 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 4 6:00	VIE 27 Feriado por el Día de Cesar Chavez	SÁB 28 Parto (intensivo) 9:30- IP MB
DOM 29	LUN 30	MAR 31 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	IP (presencial) MB -Mission Bay: 1855 4th St., 3rd Fl. A3473 IP (presencial) MTZ -Mount Zion: 2356 Sutter St., 3rd Fl.			

Grupo de apoyo MILK de UCSF

Mother & Infant Lactation Kooperative (Cooperativa de lactancia para mamás y bebés)
Grupo de apoyo semanal sobre lactancia. Mamás y bebés de edades comprendidas entre recién nacidos y seis meses son bienvenidos. Comparta sus experiencias y aprenda cómo otras madres se adaptan a las exigencias de la maternidad. Reciba respuestas con información sobre lactancia basada en pruebas. Facilitado por el equipo de UCSF Outpatient Lactation (Lactancia Ambulatoria de UCSF).

Tarifa: Sin cargo

Martes, 1:30-1:30:00 pm [sic.]

Jueves, 10:00-11:30 am - Presencial en Mission Bay

Viernes, 10:00-11:30 am

Preinscríbase hoy mismo, comuníquese al (415) 514-2670 o visítenos en línea. *El cupo es limitado.*

Tenga en cuenta que MILK se ofrece posparto y que los grupos no se reúnen en feriados de la Universidad (UCSF)

“Antes de asistir al grupo, lo único que sabía era que quería amamantar... Vine por primera vez con mi bebé de 5 días y asistir al grupo no solo aumentó mi confianza en la lactancia, sino que transformó mi transición a la maternidad”.

Participante de MILK

Otros programas y grupos

Programa de bienestar perinatal

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

Ejercicio prenatal con UCSF Fitness & Recreation (Ejercicio y recreación de UCSF)
<https://campuslifeserviceshome.ucsf.edu/fitness-and-recreation>

Grupo de apoyo en línea Postpartum Village,
Miércoles

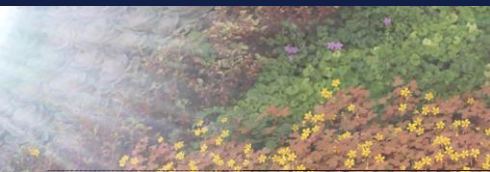
Marin Parents Of Multiples Club
www.mpomc.org



Educadores/consultores de lactancia de 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

Conceptos básicos sobre crianza y lactancia son clases que también se pueden tomar después del parto.



DOM 5	LUN 6	MAR 7 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Crianza 1 6:00	MIÉ 8 Preparación para I parto 1 6:00 Alivio del dolor y parto 6:30	JUE 9 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	VIE 10 MILK 10:00	SÁB 11 Lactancia (intensivo) 9:30- IP MB
DOM 12 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Conceptos básicos de conciencia plena 1 4:00 AM	LUN 13	MAR 14 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Crianza 2 6:00	MIÉ 15 Preparación para el parto 2 6:00	JUE 16 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	VIE 17 MILK 10:00	SÁB 18 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 1 9:30
DOM 19 Crianza 2 9:30 Conceptos básicos de conciencia plena 2 4:00 AM	LUN 20 Embarazo gemelar 6:00	MAR 21 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Lactancia (B) 1 6:00	MIÉ 22 Masaje para bebés 11:00 am y 2:00 pm- IP MTZ Preparación para el parto 3 6:00	JUE 23 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB	VIE 24 MILK 10:00	SÁB 25 Parto (intensivo) 9:30- IP MB
DOM 26 Conceptos básicos de conciencia plena 3 4:00 AM	LUN 27 Lactancia gemelar 6:00 Nuevo nido PP 6:00	MAR 28 MILK 01:30 Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Lactancia (B) 2 6:00	MIÉ 29 Preparación para el parto 4 6:00	JUE 30 MILK 10:00- IP MB Recorrido del Centro de Natalidad - IP MB Preparación para el parto 1 6:00	<i>Las clases se llenan, ¡inscríbese pronto!</i>	

Pacientes en el tercer trimestre:

Seminario web en directo/Sesión de preguntas y respuestas

Mes por medio, el tercer viernes | 12-1:30 pm

Temas incluidos:

- Qué esperar al ir al Centro de natalidad
- Cómo prepararse para el parto
- Qué esperar inmediatamente después del parto
- Qué esperar después del parto
 - Malestares comunes después del parto (y tratamientos)
 - *Baby blues* y depresión posparto (PPD)
 - Lactancia
 - Qué esperar en la visita posparto

El seminario sobre el tercer trimestre...realmente respondió a todas mis preguntas sobre lo que sucederá "el día de".

Participante del seminario web

Regístrese en el portal para miembros:
whrcportal.ucsf.edu/whrc

Para obtener la grabación del seminario web y otros recursos, visite:
<https://womenshealth.ucsf.edu/whrc> o envíe un correo electrónico a:
whr@ucsf.edu



Tienen muchísima pasión por ayudar a las personas y se nota en el trabajo que hacen. ¡Los aprecio!

Empleada y paciente de Crianza de UCSF

VIE 1
MILK 10:00

SÁB 2

DOM 3
Conceptos básicos de conciencia plena 4
4:00 AM

LUN 4

MAR 5
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Crianza 1 6:00

MIÉ 6

JUE 7
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Preparación para el parto 2 6:00

VIE 8
MILK 10:00

SÁB 9
Parto (intensivo)
9:30-**IP MB**

DOM 10
Feriado por el Día de la Madre

LUN 11

MAR 12
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Crianza 2 6:00

MIÉ 13

JUE 14
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Preparación para el parto 3 6:00

VIE 15
MILK 10:00

SÁB 16
Crianza 1 9:30

DOM 17
Crianza 2 9:30
Conceptos básicos de conciencia plena 5
4:00 AM

LUN 18

MAR 19
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Lactancia (B) 1 6:00

MIÉ 20
Nuevo nido PP-**IP MB** 6:00
Alivio del dolor y parto 6:30

JUE 21
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Preparación para el parto 4 6:00

VIE 22
MILK 10:00

SÁB 23
Lactancia (intensivo)
9:30-**IP MB**

DOM 24
Conceptos básicos de conciencia plena 6
4:00 AM

LUN 25

MAR 26
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Lactancia (B) 2 6:00

MIÉ 27

JUE 28
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

VIE 29
MILK 10:00

SÁB 30

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

LUN 1

MAR 2
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

MIÉ 3
Preparación para el parto 1 6:00

JUE 4
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

VIE 5
MILK 10:00

SÁB 6

Las clases se llenan rápido, ¡inscríbese temprano!

DOM 7

LUN 8
Nuevo nido PP 6:00

MAR 9
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

MIÉ 10
Masaje para bebés
11:00 am y 2:00 pm-**IP MTZ**
Preparación para el parto 2 6:00

JUE 11
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

VIE 12
MILK 10:00

SÁB 13
Crianza 1 9:30

DOM 14
Crianza 2 9:30
Parto (intensivo)
9:30-**IP MB**

LUN 15
Embarazo gemelar 6:00

MAR 16
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

MIÉ 17
Preparación para el parto 3 6:00

JUE 18
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

VIE 19
Feriado por Juneteenth

SÁB 20
Parto (intensivo)
9:30-**IP MB**

DOM 21
Feriado por el Día del Padre

Lactancia (intensivo)
9:30-**IP MB**

LUN 22
Lactancia gemelar 6:00

MAR 23
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Crianza 1 6:00

MIÉ 24
Preparación para el parto 4 6:00

JUE 25
MILK 10:00-**IP MB**
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**

VIE 26
MILK 10:00

SÁB 27
Parto (intensivo)
9:30-**IP MB**

DOM 28
Conceptos básicos de conciencia plena 1
4:00 AM

LUN 29

MAR 30
MILK 01:30
Recorrido del Centro de Natalidad - **IP MB**
Crianza 2 6:00



Paquetes de clases

Se recomienda inscribirse cerca de la semana 20 para las clases que tomará al principio del tercer trimestre. Las tarifas son para dos personas.

¡Pruebe uno y ahorre!

Paquete básico sobre embarazo \$395 | Ahorre \$15

El Paquete básico combina las clases más populares en un valioso paquete que brinda el ahorro y las clases esenciales que todo padre necesita.

Se incluyen tres clases:

- Preparación para el parto: métodos integrados
- Lactancia y los primeros meses
- Crianza durante los primeros meses

Paquete sobre embarazo gemelar o múltiple \$160

Se cubren aspectos importantes de la atención prenatal, trabajo de parto y parto, problemas de alimentación y preparación del hogar y la familia para la llegada de varios bebés.

- Embarazo gemelar o múltiple
- Lactancia gemelar o múltiple

Paquete integral sobre embarazo \$405 | Ahorre \$15

El Paquete integral sobre embarazo integra educación fundamental para el parto, la lactancia y los cuidados del recién nacido. Este paquete es similar al paquete básico sobre embarazo, pero incorpora la clase acelerada sobre parto de un día en lugar de una serie sobre parto.

Se incluyen tres clases:

- Preparación para el parto: Intensivo*
- Lactancia y los primeros meses
- Crianza durante los primeros meses

**Traiga dos almohadas y una frazada o toalla de playa a la clase presencial*

Lo mejor es formar una comunidad con otras nuevas madres y dedicar tiempo a prepararse mentalmente para el parto y la maternidad. *-Paciente de CenteringPregnancy® Healthcare de UCSF*

Todos los precios, lugares, horarios y fechas están sujetos a cambio y, por cuestiones de privacidad, las clases no se graban.

CenteringPregnancy® Healthcare

UCSF ofrece una forma emocionante e integral de recibir atención prenatal grupal con futuras mamás con fechas de parto similares.

Pase tiempo de calidad formando una comunidad y redes con otras madres mientras recibe atención prenatal de calidad y educación sobre salud con su proveedor de atención prenatal.

- Converse sobre las inquietudes médicas y las expectativas en un entorno de apoyo.
- Disfrute de refrigerios y refrescos saludables.

Los temas incluyen: Nutrición, desarrollo fetal, medidas de comodidad, ejercicio y relajación, cuidados del bebé y lactancia, sexualidad, preparación para el parto, comunicación y autoestima, problemas posparto, crianza, entre otros.

Visite womenshealth.ucsf.edu/whrc para ver el video y obtener más información.

Para unirse a un grupo, comuníquese con el Coordinador de CenteringPregnancy® Healthcare a centeringpregnancy@ucsf.edu.



Alquiler de sacaleches

Los sacaleches eléctricos de uso hospitalario están disponibles para su uso durante la hospitalización y para alquilarlos al recibir el alta.

Todos los alquileres requieren un depósito de \$50 con tarjeta de crédito en concepto de depósito en garantía y limpieza que se cobrará en el momento del alquiler. El sacaleches debe limpiarse en su totalidad y estar en buenas condiciones al devolverlo para que se le reembolse el depósito de \$50. Si tiene preguntas sobre la disponibilidad de los sacaleches, comuníquese con Great Expectations al (415) 514-2670.

Los sacaleches devueltos anticipadamente **no** recibirán un reembolso prorrateado.

Preguntas frecuentes

¿Cuándo debo tomar clases?

Durante el embarazo:

- > Recorridos por el centro de natalidad: La visita guiada a pie se recomienda cerca de la semana 34. La inscripción está disponible en los 90 días previos a la fecha del parto. Inscribese con suficiente antelación o vea el recorrido virtual en womenshealth.ucsf.edu/whrc. *Nota: La inscripción se limita a dos personas. Debido a la política del hospital, no se admiten niños en el recorrido*
- > Clases sobre parto/crianza/lactancia/alivio del dolor (a partir de la semana 28)
- > Embarazo gemelar/Lactancia gemelar (a partir de la semana 20)
- > Nuevo nido (a partir de la semana 20)
- > Conceptos básicos sobre conciencia plena durante el embarazo

Después del parto/posparto:

- > Grupos de apoyo sobre lactancia MILK (bebés hasta los 6 meses)

¿Cuándo debo inscribirme en las clases?

Las clases se llenan 2-3 meses antes de la fecha de inicio. Las clases de fin de semana sobre parto, lactancia y crianza son las primeras en llenarse. Inscribese con suficiente antelación.

¿Cuándo pago las clases?

Debe inscribirse en todos los programas con antelación y el pago se requiere en el momento de la inscripción. Regístrese y pague en línea en whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/ O comuníquese al (415) 514-2670.

¿Qué paquetes de clases están disponibles?

Paquete básico sobre embarazo \$395- Ahorre \$15:

- > Preparación para el parto: métodos integrados
- > Lactancia y los primeros meses
- > Crianza durante los primeros meses

Paquete integral sobre embarazo \$405- Ahorre \$15

- > Preparación para el parto: Intensivo*
- > Lactancia y los primeros meses
- > Crianza durante los primeros meses

**Traiga dos almohadas y una frazada o toalla de playa a la clase presencial*

Gemelar/Múltiple y más \$160

- > Embarazo gemelar o múltiple
- > Lactancia gemelar o múltiple

Descargo de responsabilidad: Por enfermedad del instructor o circunstancias ajenas a nuestra voluntad, el Programa de embarazo Great Expectations de UCSF se reserva el derecho a reprogramar o cancelar las clases programadas. Estamos comprometidos con su educación médica y se hará todo lo posible para que pueda recuperar la clase cancelada. El Programa de embarazo Great Expectations de UCSF notificará a los participantes dentro de las 48 horas con respecto a una sesión de recuperación o reembolso.



Contáctenos si tiene preguntas o desea encontrar más recursos, seminarios web, actualizaciones, e inscribirse en línea

Centro de Recursos de Salud para Mujeres | Betty Irene Moore Women's Hospital | 1855 4th Street, A3473 (Mission Bay)
teléfono: (415) 514-2670 | correo electrónico: whr@ucsf.edu | sitio web: womenshealth.ucsf.edu/whrc

Symphony de Medela

El primer sacaleches con tecnología Expression® bifásica que se ha demostrado que consigue una eyección y un flujo de leche más rápidos.* Es eficaz y cómodo con una protección única contra el desbordamiento. Con bombeo doble o simple, un solo mando y funcionamiento silencioso.

Alquileres semanales

\$30 más impuestos; por semana*

Alquileres mensuales

\$100 más impuestos; por mes*



*Las tarifas de alquiler no incluyen los depósitos.

Todos los precios, lugares, horarios y fechas están sujetos a cambio.

¿Dónde se realizan las clases?

Actualmente, la mayoría de las clases se realiza por Zoom; las personas inscritas recibirán un enlace por correo electrónico al menos 24 horas antes de la clase. Comuníquese con WHRC al (415) 514-2670 o envíe un correo electrónico a whr@ucsf.edu si para entonces no ha recibido el enlace por correo electrónico. Si una clase es presencial, busque '(IP)', al lado de la ubicación indicada, y en el portal para miembros al registrarse (whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/).

¿Cómo me inscribo?

Inscribese y pague en línea en <https://whrcportal.ucsf.edu/> O comuníquese al (415) 514-2670.

¿Cuál es la política para reprogramar las clases?

Debido a la alta demanda, las clases se llenan rápido. Todos los clientes deben reprogramar a más tardar cinco días hábiles antes de la fecha de la clase. Además, si reprograma después de los cinco días hábiles antes de la fecha de la clase, se cobrará una tarifa única de inscripción de \$25 por clase.

¿Cuál es la política para cancelaciones?

Las cancelaciones de clases deben realizarse cinco días hábiles antes de la fecha de la clase para recibir el reembolso completo. Además, si una cancelación se realiza menos de cinco días hábiles antes de la fecha de la clase, se cobrará una tarifa única de inscripción de \$25 por clase.

¿Puedo ver una grabación si me pierdo una clase?

Debido a la política de privacidad de los pacientes, las clases no se graban. Si no puede asistir a una clase, tenga en cuenta la política de cancelación o comuníquese al (415) 514-2670.

¿Qué formas de pago se aceptan?

Puede pagar con tarjeta de crédito en línea o por teléfono (se aceptan Visa, MasterCard, Discover o American Express).

¿Mi seguro me reembolsa las clases y el alquiler de sacaleches?

Great Expectations NO trabaja con compañías de seguro. Consulte a su proveedor de seguros médicos para solicitar información sobre reembolsos o descuentos.

¿Mi persona de apoyo puede asistir a la clase?

Sí. El Programa Great Expectations de UCSF recomienda que las personas de apoyo asistan a las clases. TODAS las tarifas de las clases incluyen a dos (2) personas (*salvo MILK, que incluye solo a la madre y el bebé*). Si tiene más de una persona de apoyo, se tendrá que pagar una inscripción adicional.