



# 美好期望

## (Great Expectations)

### 妊娠計劃

提供更多  
面對面課程

2025年1月至6月

生產中心

母乳餵養

吸乳器租賃

CenteringPregnancy® 醫療保健

分娩準備

課程包

期待雙胞胎或多胞胎

情緒自我護理

門診哺乳計畫

疼痛緩解和生產

育兒和嬰兒護理支持小組

旨在提供連續的教育和支持服務，幫助您和您的伴侶為妊娠、分娩和育兒做好準備。

如需了解更多資訊或報名參加課程，請撥打 (415) 514-2670 聯繫我們。

我們總是很樂意與您交談。

UCSF Women's Health Resource Center (UCSF 女性保健資源中心)

Betty Irene Moore Women's Hospital (Betty Irene Moore 女性醫院)

1855 4th Street, A3473 (Mission Bay)  
San Francisco, CA 94158

(415) 514-2670

whr@ucsf.edu

womenshealth.ucsf.edu/whrc



掃描前往我們的網站，獲取更多資源、網路研討會、更新，完成線上註冊。



		星期三1 元旦	星期四2	星期五3 MILK 10:00	星期六4 育兒1 9:30	
星期日5 育兒2 9:30 正念基礎1 4:00	星期一6	星期二7 MILK 1:30 母乳喂養 (B) 1 6:00	星期三8 分娩準備1 6:00	星期四9	星期五10 MILK 10:00	星期六11
星期日12 正念基礎2 4:00	星期一13	星期二14 MILK 1:30 母乳喂養 (B) 2 6:00	星期三15 分娩準備2 6:00	星期四16	星期五17 MILK 10:00 第三孕期網路 研討會	星期六18 分娩 (強化) 9:30-IP MB
星期日19 正念基礎3 4:00	星期一20 馬丁·路德·金恩紀 念日	星期二21 MILK 1:30 育兒1 6:00	星期三22 分娩準備3 6:00	星期四23	星期五24 MILK 10:00	星期六25 母乳喂養 (強化) 9:30- IP MB
星期日26 分娩 (強化) 9:30-IP MB 正念基礎4 4:00	星期一27	星期二28 MILK 1:30 育兒2 6:00	星期三29 分娩準備4 6:00 疼痛緩解和生產6:30	星期四30	星期五31 MILK 10:00	

IP (面對面) MB

d Fl. A3473

## 2025年美好期望課程

「當我們懷孕和孩子出生後，從參觀設施到在哺乳診所簽到，您一直是我們非常好的資源，謝謝您！一位朋友正在尋找產前護理，我一直在極力推薦 UCSF...」

-UCSF 美好期望參與者



### 分娩前-產前

#### 分娩

##### 分娩準備：整合方法

您將獲得有關生產的階段和過程、呼吸和放鬆技巧、支持、

藥物選項、生產方式的變化（包括剖腹產）以及對母親和嬰兒的即刻產後護理的概述。費用：每系列 \$190，一系列包含4堂課，晚上6:00~8:30

##### 分娩準備：強化

為期一天的討論會，旨在為參與者提供準備分娩的基本工具和資訊。分娩準備：加速形式的整合方法課程。

費用：\$200，週末2部分課程，週六和週日上午9:30至下午1:00

全天課程，週六或週日上午9:30至下午4:30

##### 疼痛緩解和生產

生產和分娩的醫療疼痛緩解選項。UCSF 麻醉醫生將解答疑慮或問題。您將了解哪些藥物（藥理學）選項可用於在生產期間為您提供幫助。

費用：免費，一堂課，晚上6:30~8:00

### 母乳喂養

在我們的課程中，您將了解乳房生理學、產奶、最佳姿勢、建立

充足的母乳供應、吸乳和奶瓶餵養基礎以及伴侶的角色。鼓勵支持人員參加。

#### 母乳餵養基礎 (B)

除了基本概述外，還將學習識別潛在的困難以及何時尋求額外的幫助。

費用：\$80，一堂課，晚上6:00~9:00

#### 母乳喂養和最初的幾個月 (強化)

涵蓋母乳餵養的基礎，您還將學習母乳餵養最初幾個月的實用技巧，包括重返工作環境的見解。

費用：\$110，工作日晚兩部分，晚上6:30~9:00

全天課程，上午9:30~下午2:30，週六或週日

#### 母乳餵養雙胞胎或多胞胎

本課程旨在幫助您準備如何自信地母乳喂養多胞胎。了解照顧雙胞胎或多胞胎的實用技巧和特殊注意事項，包括銜乳、姿勢、建立充足的母乳供應、克服母乳餵養的挑戰。費用：\$80，一堂課，晚上6:00~9:00

我們建議您儘早註冊，在20週後開始上課。費用為兩人價格。

### eUCSF Outpatient Lactation Program (UCSF 門診哺乳計劃)

哺乳計劃為患者及其家人提供有關母乳餵養的支持性教育和建議。在您出院後，將可繼續獲得哺乳支持，包括與哺乳顧問進行診所預約，根據需要轉介給我們的醫生和助產士。請撥打 (415) 353-3400 安排預約。



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

星期日2 正念基礎5 4:00 育兒2 9:30	星期一3	星期二4 MILK 1:30 分娩準備1 6:00	星期三5 新巢 PP 6:00	星期四6 分娩準備1 6:00	星期五7 MILK 10:00	星期六8 分娩 (強化) 9:30-IP MB
星期日9 正念基礎6 4:00	星期一10	星期二11 MILK 1:30 分娩準備2 6:00	星期三12	星期四13 分娩準備2 6:00	星期五14 MILK 10:00	星期六15 母乳餵養 (強化) 9:30-IP MB
星期日16	星期一17 總統日	星期二18 MILK 1:30 分娩準備3 6:00	星期三19	星期四20 分娩準備3 6:00	星期五21 MILK 10:00	星期六22 分娩 (強化) 9:30-IP MB 育兒1 9:30
星期日23 育兒2 9:30	星期一24 期待雙胞胎6:00	星期二25 MILK 1:30 分娩準備4 6:00	星期三26	星期四27 分娩準備4 6:00	星期五28 MILK 10:00	

課程很快滿員，請儘早報名！

### 育兒/嬰兒護理

#### 最初幾個月的育兒

討論會提供基本的嬰兒護理和新生兒護理技巧，強調媽媽的產後護理。了解新生兒特徵、嬰兒里程碑、沐浴、衛生、尿布、換尿布、哭泣、安撫、睡眠和疾病體徵的識別。非常適合第一次當父母之人。

費用：每系列 \$110

工作日2部分系列晚上6:00-8:30

週末2部分課程，週六和週日上午9:30~中午12:00

週末全天週六或週日，上午9:30~下午2:30

#### 期待雙胞胎或多胞胎

這場3小時的晚間討論會旨在為準父母提供有關撫養雙胞胎或多胞胎的基本信息，包括能令人感到安心的建議和應考慮的實際事宜。主題包括：產前護理、生產和分娩、餵養問題以及為多胞胎到來做好家庭準備的重要方面。建議20週後開始上課。

費用：\$80，一堂課，晚上6:00~9:00

### 自我護理

#### 懷孕期間的正念基礎

在生活中培養正念練習，無論是正式的還是非正式的。旨在實現最佳的學習、分享和支持，名額有限。我們將每週以前一週所學和練習的內容為基礎學習新知識。您將學習和培養了解以下內容的能力：

- 什麼是身體/思想和感受的正念？
- 如何運用正念來支持您的生活/關係以及照顧寶寶
- 如何為自己騰出時間。暫停、深呼吸、感覺身體接地氣。
- 如何運用身體、思想和感受的正念技能
- 如何在擔憂和焦慮的週期中將注意力重新集中到美好的時刻。
- 如何以積極健康的方式管理您的焦慮和潛在的抑鬱。

這些課程還為其他懷孕婦女提供了聯繫和支持的機會。正念技能已表現出對您的寶寶有有益的影響。

費用：每系列 \$120，週日，六週系列，下午4:00~5:00

#### 新巢：從伴侶到父母 (PP)

在本次討論會上了解嬰兒的出生如何改變你們的伴侶關係。涵蓋的其他主題：

- 嬰兒出生後出現的常見關係壓力源，概述嬰兒出生如何影響伴侶關係的研究。
- 如何為父母身份的生活變化準備好你們的關係。
- 有用的家庭和產後資源。

費用：\$50，一堂課，晚上6:00~7:30

### 參觀 Birth Center (生產中心)

導覽參觀回來了！了解醫院設施和生產時到達醫院的實用方面。參觀約為1小時，僅可在預產期前90天內進行。提前報名。

請在 [whrcportal.ucsf.edu/whrcmember](http://whrcportal.ucsf.edu/whrcmember) 註冊或撥打 (415) 514-2670。

除此之外，也可以在以下地址觀看影片：[womenshealth.ucsf.edu/whrc](http://womenshealth.ucsf.edu/whrc)

費用：免費，一堂課，下午5:00 |請提早15分鐘到達簽到

注意：參觀日期和時間可隨時有變。請不要無預約前來。每場參觀的註冊僅限兩人。由於醫院政策，不允許兒童參與參觀。現場面對面參觀是可選的。

所有 UCSF 美好期望課程和計劃均由專家、經認證和訓練有素的教育工作者授課。

我參加了一些其他課程，它們的幫助很大。我真的很喜歡這些課程。我和我的伴侶參加了最初3個月的課程和母乳餵養課程。感覺準備更充分啦！

美好期望參與者



星期日2	星期一3 母乳餵養雙胞胎6:00 育兒1 6:00	星期二4 MILK 1:30	星期三5 分娩準備1 6:00 疼痛緩解和生產6:30	星期四6	星期五7 MILK 10:00	星期六8 分娩（強化） 9:30-IP MB
星期日9 正念基礎1 4:00	星期一10 育兒2 6:00	星期二11 MILK 1:30	星期三12 分娩準備2 6:00 新巢 PP 6:00-IP MB	星期四13	星期五14 MILK 10:00	星期六15 育兒1 9:30
星期日16 母乳喂養（強化）9:30- IP MB 育兒2 9:30 正念基礎2 4:00	星期一17 母乳餵養（B）1 6:00	星期二18 MILK 1:30	星期三19 分娩準備3 6:00	星期四20	星期五21 MILK 10:00 第三孕期網路 研討會	星期六22
星期日23 分娩（強化）9:30-IP MB 正念基礎3 4:00	星期一24 母乳餵養（B）2 6:00	星期二25 MILK 1:30	星期三26 分娩準備4 6:00	星期四27	星期五28 MILK 10:00	星期六29 分娩（強化） 9:30-IP MB
星期日30 正念基礎4 4:00	星期一31					

「在參加這個小組之前，我只知道我想要母乳餵養.....我第一次帶著5天大的寶寶來參加這個小組，不僅增強了我對母乳喂養的信心，還轉變了我向母親的過渡。」

MILK 參與者

### 其他計劃和小組

圍產期健康計劃



### UCSF MILK 支持小組

母嬰哺乳合作社

每週一次的母乳餵養支持小組。歡迎新生兒至六個月大的媽媽和寶寶。分享您的經歷，了解其他母親如何適應寶寶對母親的需求。借助以證據為基礎的哺乳資訊回答您的問題。由 UCSF Outpatient Lactation (UCSF 門診哺乳) 團隊主持。

費用：免費

週二下午1:30~3:00

週五上午10:00~11:30

今天就預先註冊，請撥打 (415) 514-2670或在線造訪我們。名額有限。

請注意，(UCSF) 大學節假日不舉辦小組活動

### 美好期望教育工作者/哺乳顧問

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 B.A, CD/PCD (DONA), CLE

育兒和母乳餵養基礎是您在產後也可以參加的課程。請注意，MILK 在產後提供。





星期二1  
MILK 1:30

星期三2

星期四3  
分娩準備1 6:00

星期五4  
MILK 10:00

星期六5  
育兒1 9:30

星期日6  
育兒2 9:30  
正念基礎5  
4:00

星期一7

星期二8  
MILK 1:30  
分娩準備1 6:00

星期三9

星期四10  
分娩準備2 6:00

星期五11  
MILK 10:00

星期六12  
分娩（強化）  
9:30-IP MB

星期日13  
正念基礎6  
4:00

星期一14

星期二15  
MILK 1:30  
分娩準備2 6:00

星期三16  
疼痛緩解和生產6:30

星期四17  
分娩準備3 6:00

星期五18  
MILK 10:00

星期六19  
母乳喂養（強化）  
9:30-IP MB

星期日20

星期一21  
期待雙胞胎6:00

星期二22  
MILK 1:30  
分娩準備3 6:00

星期三23

星期四24  
分娩準備4 6:00

星期五25  
MILK 10:00

星期六26  
分娩（強化）  
9:30-IP MB  
育兒1 9:30

星期日27  
育兒2 9:30

星期一28  
母乳餵養雙胞胎6:00

星期二29  
MILK 1:30  
分娩準備4 6:00

星期三30  
新巢 PP 6:00

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

課程很快滿員，請儘早報名！

# 第三孕期患者： 實時網路研討會/問答環節

每隔一個月的第三個星期五 | 中午12點~下午1:30

主題將包括：

- 可對去 Birth Center（生產中心）有什麼樣的期待
- 如何為分娩做好準備
- 分娩後會即刻發生什麼
- 可對產後有什麼樣的期待
  - 產後常見的不適（和治療方法）
  - 生完寶寶後情緒低落和 PPD
  - 母乳喂養
  - 可期待產後就診時發生什麼

第三孕期網路研討會...真正解答了我關於「生產當天」會發生什麼的所有問題。

網路研討會參與者

在我們的會員門戶註冊：[whrcportal.ucsf.edu/whrc](https://whrcportal.ucsf.edu/whrc)

如需網路研討會錄像和其他資源，請前往：  
<https://womenshealth.ucsf.edu/whrc> 或發送電子郵件至：  
[whr@ucsf.edu](mailto:whr@ucsf.edu)



				星期四1 分娩準備1 6:00	星期五2 MILK 10:00	星期六3
星期日4 育兒2 9:30	星期一5	星期二6 MILK 1:30 育兒1 6:00	星期三7	星期四8 分娩準備2 6:00	星期五9 MILK 10:00	星期六10 分娩（強化） 9:30-IP MB
星期日11	星期一12	星期二13 MILK 1:30 育兒2 6:00	星期三14	星期四15 分娩準備3 6:00	星期五16 MILK 10:00 第三孕期網路 研討會	星期六17 母乳餵養強化 9:30-IP MB 育兒1 9:30
星期日18 分娩（強化） 9:30-IP MB 育兒2 9:30 正念基礎1 4:00	星期一19	星期二20 MILK 1:30 母乳餵養（B）1 6:00	星期三21	星期四22 分娩準備4 6:00	星期五23 MILK 10:00	星期六24
星期日25 正念基礎2 4:00	星期一26 陣亡將士紀念日	星期二27 MILK 1:30 母乳餵養（B）2 6:00	星期三28 新巢 PP 6:00 疼痛緩解和生產6:30	星期四29	星期五30 MILK 10:00	星期六31

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

課程很快滿員，請儘早報名！

星期日1 正念基礎3 4:00	星期一2	星期二3 MILK 1:30	星期三4 分娩準備1 6:00	星期四5	星期五6 MILK 10:00	星期六7 育兒1 9:30
星期日8 育兒2 9:30 正念基礎4 4:00	星期一9	星期二10 MILK 1:30	星期三11 分娩準備2 6:00	星期四12	星期五13 MILK 10:00	星期六14
星期日15	星期一16 期待雙胞胎6:00	星期二17 MILK 1:30	星期三18 分娩準備3 6:00	星期四19 六月節 育兒1 6:00	星期五20 MILK 10:00	星期六21
星期日22 正念基礎5 4:00	星期一23 母乳餵養雙胞胎6:00	星期二24 MILK 1:30	星期三25 分娩準備4 6:00	星期四26 育兒2 6:00	星期五27 MILK 10:00	星期六28 母乳餵養（強化） 9:30-IP MB 育兒1 9:30
星期日29 分娩（強化） 9:30-IP MB 育兒2 9:30 正念基礎6 4:00	星期一30					

課程很快滿員，請儘早報名

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



我們建議您在20週左右報名參加您將在第三孕期初期參加的課程。費用為兩人價格。

## 試一個，能省錢！

### 基本妊娠包 \$395 | 節省 \$15

這套基礎包將最受歡迎的課程組合成一個有價值的套餐，為每位父母省錢的同時提供必要的課程。

三門課程包括：

- 分娩準備：整合方法
- 母乳餵養和最初的幾個月
- 最初幾個月的育兒

### 全面妊娠包 \$405 | 節省 \$15

全面妊娠包整合了分娩、哺乳和新生兒護理的基礎教育。這套課程包與基本妊娠包類似，但包含加速一日分娩課程，取代了分娩系列課程。

三門課程包括：

- 分娩準備：強化
- 母乳餵養和最初的幾個月
- 最初幾個月的育兒

### 雙胞胎或多胞胎包 \$160

我們涵蓋產前護理、生產和分娩、餵養問題以及為多胞胎到來做好家庭準備的重要方面。

- 期待雙胞胎或多胞胎
- 母乳餵養雙胞胎或多胞胎

能與其他新媽媽組建團體是再好不過的事情了，花時間為分娩和成為母親做好心理準備。-UCSF CenteringPregnancy® 醫療保健患者

所有價格、地點、時間、日期均可隨時有變，並且處於隱私考慮，不會錄製課程。

# CenteringPregnancy® 醫療保健

UCSF 提供了一種令人興奮且全面的方式，讓預產期靠近的準媽媽們接受小組產前護理。

花大量時間與其他媽媽組建團體和網絡，同時與您的產前護理提供者在一起，獲得優質的產前護理和健康教育。

**re** 在支持性的環境中討論健康問題和期望。

**re** 享受健康的零食和茶點。

主題包括：營養、胎兒發展、安撫措施、運動和放鬆、嬰兒護理和母乳餵養、性、分娩準備、溝通和自尊、產後問題、育兒等等。

請前往 [Womenshealth.ucsf.edu/whrc](http://Womenshealth.ucsf.edu/whrc) 觀看我們的影片、了解更多資訊。

加入小組，聯繫 CenteringPregnancy® 醫療保健協調員：  
[centeringpregnancy@ucsf.edu](mailto:centeringpregnancy@ucsf.edu)。



# 吸乳器租賃

醫院級電動吸乳器可供您在住院期間使用，還可在出院後租用。

所有租用均需支付 \$50 的信用卡押金作為安全和清潔費用，將在租賃時收取。退回時吸乳器必須徹底清潔且狀況良好，才能退還 \$50 的押金。有關吸乳器/吸乳器可用性的問題，請致電美好期望，電話 (415) 514-2670。

提前退還吸乳器不會收到按比例計算的退款。

## 常見問題解答

### 我應該什麼時候上課？

懷孕期間：

- 參觀 Birth Center (生產中心)：建議在34週左右參加導覽步行參觀。可在預產期前90天內註冊參加。提前報名，或在 [womenshealth.ucsf.edu/whrc](http://womenshealth.ucsf.edu/whrc) 進行虛擬參觀。注意：註冊僅限兩人。由於醫院政策，不允許兒童參與參觀
- 分娩課程/育兒/母乳餵養/疼痛緩解 (28週及以後)
- 期待雙胞胎/母乳餵養雙胞胎 (20週及以後)
- 新巢 (20週及以後)
- 懷孕期間的正念基礎

分娩後/產後：

- MILK 哺乳支持小組 (最大6個月的嬰兒)

### 我應該什麼時候註冊課程？

課程會在開課前2~3個月滿員。分娩、母乳餵養和育兒週末課程最先滿員。請提前報名。

### 我什麼時候支付課程費用？

您必須提前註冊所有計劃，並在註冊時付款。請前往 [whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/](http://whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/) 線上註冊並付款，或撥打 (415) 514-2670。

### 有哪些課程包可供選擇？

基本妊娠包 \$395 | 節省 \$15：

- 分娩準備：整合方法
- 母乳餵養和最初的幾個月
- 最初幾個月的育兒

全面妊娠包 \$405 - 節省 \$15

- 分娩準備：強化
- 母乳餵養和最初的幾個月
- 最初幾個月的育兒

雙胞胎/多胞胎等 \$160

- 期待雙胞胎或多胞胎
- 母乳餵養雙胞胎或多胞胎

**免責聲明：**由於講師生病或我們無法控制的情況，UCSF 美好期望計劃保留重新安排或取消已安排的課程的權利。我們致力於您的醫療保健教育，並將盡一切努力為您補上取消的課程。UCSF 美好期望計劃將在48小時時間段內向參與者發出關於補課或退款的通知。



聯繫我們提出問題，找到更多資源、網路研討會、更新，進行線上註冊

Women's Health Resource Center | Betty Irene Moore Women's Hospital | 1855 4th Street, A3473 (Mission Bay) 電話：(415) 514-2670 | 電子郵件：whr@ucsf.edu | 網站：womenshealth.ucsf.edu/whrc

## Medela Symphony

第一款有2階段 Expression® 技術的吸乳器，經證明可以實現更快的乳汁排出、乳汁流動更快。\* 該設備高效舒適，有獨特的溢流保護。具有雙泵或單泵、一旋鈕控制和低噪音運作的特點。

每週租金

每週 \$30 (不含稅) \*

每月租金

每月 \$100 (不含稅) \*

\*租金不包括押金。



所有價格、地點、時間和日期可隨時有變。

### 在哪裡上課？

目前大多數課程透過 Zoom 進行，註冊者將在上課前至少24小時透過電子郵件收到連結。如果您在那時仍未收到透過電子郵件發送的連結，請致電 WHRC (415) 514-2670 或發送電子郵件至 [whr@ucsf.edu](mailto:whr@ucsf.edu)。如果課程是面對面的，請尋找面對面 (IP) 地點，這會在註冊後列在會員門戶上 ([whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/](http://whrcportal.ucsf.edu/whrcmember/))。

### 我要如何註冊？

請前往 <https://whrcportal.ucsf.edu/> 線上註冊並付款，或撥打 (415) 514-2670。

### 重新安排課程的政策是什麼？

由於需求量大，課程會很快滿員。所有客戶必須在課程日期前五個工作日內重新安排。此外，如果您在課程開始前5個工作日之後重新安排，則每堂課將收取 \$25 的一次註冊費。

### 取消政策是什麼？

取消課程必須在課程日期前五個工作日做出，才能獲得全額退款。此外，如果您在課程開始前5個工作日之後取消，則每堂課將收取 \$25 的一次註冊費。

### 如果我錯過了課程，我可以觀看錄像嗎？

由於我們有關於患者隱私的政策，課程不會被錄製。如果您無法參加課程，請注意我們的取消政策或撥打 (415) 514-2670 聯繫我們。

### 接受哪些付款方式？

您可使用信用卡線上或透過電話付款 (接受 Visa、MasterCard、Discover、American Express)。

### 我的保險是否報銷課程和吸乳器租金？

美好期望不與保險公司合作。請諮詢您的醫療保險公司，以獲取報銷或折扣資訊。

### 我的支持人員是否也可以參加課程？

是。UCSF 的美好期望計劃鼓勵支持人員參加課程。所有課程費用包括兩 (2) 人 (MILK 除外，僅包括媽媽/嬰兒)。如果您有多名支持人員，他們將需要支付額外的註冊費用。