



Programa de embarazo Great Expectations

Se ofrecen
más
clases
presenciales

enero-junio de 2025

Centro de natalidad

Lactancia

Alquiler de sacaleches

CenteringPregnancy® Healthcare

Preparación para el parto

Paquetes de clases

Embarazo gemelar o múltiple

Autocuidado emocional

Programa de lactancia ambulatorio

Alivio del dolor y parto

Crianza y cuidado del bebé

Grupos de apoyo

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



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



		MIÉRCOLES 1 Año Nuevo	JUEVES 2	VIERNES 3 MILK 10:00	SÁBADO 4 Crianza 1 9:30
DOMINGO 5 Crianza 2 9:30	LUNES 6	MARTES 7 MILK 1:30	MIÉRCOLES 8 Preparación para el parto 1 6:00	JUEVES 9	VIERNES 10 MILK 10:00
Conceptos básicos de conciencia plena 1 4:00		Lactancia (B) 1 6:00			
DOMINGO 12 Conceptos básicos de conciencia plena 2 4:00	LUNES 13	MARTES 14 MILK 1:30	MIÉRCOLES 15 Preparación para el parto 2 6:00	JUEVES 16	VIERNES 17 MILK 10:00
		Lactancia (B) 2 6:00		Seminario web del tercer trimestre	SÁBADO 18 Parto (intensivo) 9:30-IP MB
DOMINGO 19 Conceptos básicos de conciencia plena 3 4:00	LUNES 20 Día de Martin Luther King	MARTES 21 MILK 1:30	MIÉRCOLES 22 Preparación para el parto 3 6:00	JUEVES 23	VIERNES 24 MILK 10:00
		Crianza 1 6:00			SÁBADO 25 Parto (intensivo) 9:30-IP MB
DOMINGO 26 Parto (intensivo) 9:30-IP MB	LUNES 27	MARTES 28 MILK 1:30	MIÉRCOLES 29 Preparación para el parto 4 6:00	JUEVES 30	VIERNES 31 MILK 10:00
Conceptos básicos de conciencia plena 4 4:00		Crianza 2 6:00	Alivio del dolor y parto 6:30		

IP (presencial) MB 1855 4th St., 3rd Fl. A3473

Clases Great Expectations 2025

“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 busca atención prenatal y yo recomiendo con orgullo a UCSF”
-Participante de Great Expectations de UCSF



Antes del parto: prenatal

Parto

Preparación para el parto: Métodos integrados

Usted recibirá un resumen de las etapas y proceso del parto, respiración y técnicas de 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 p. m.

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 a. m.- 1:00 p. m. Clase todo el día, 9:30 a. m - 4:30 p. m., sábados o domingos

Alivio del dolor y parto

Opciones médicas para aliviar el dolor durante el parto.

Un anestesiólogo de UCSF resolverá dudas o preguntas. Obtendrá información sobre opciones de medicación (farmacológicas) disponibles para su asistencia durante el parto.

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

Lactancia

En nuestras clases, obtendrá información sobre la fisiología mamaria, la producción de leche, la posición óptima, establecer un buen suministro de leche, conceptos básicos sobre extracción y alimentación con biberón y la función 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 p. m.

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 día de semana en 2 partes, 6:30-9:00 p. m. Clase todo el día, 9:30 a. m.-2:30 p. m., sábados o domingos

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 p. m.

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

e Programa de lactancia 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.



SÁBADO 1
Crianza 1
9:30

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

DOMINGO 2 Conceptos básicos de conciencia plena 5 4:00 Crianza 2 9:30	LUNES 3	MARTES 4 MILK 1:30 Preparación para el parto 1 6:00	MIÉRCOLES 5 Nuevo nido PP 6:00	JUEVES 6 Preparación para el parto 1 6:00	VIERNES 7 MILK 10:00	SÁBADO 8 Parto (intensivo) 9:30-IP MB
DOMINGO 9 Conceptos básicos de conciencia plena 6 4:00	LUNES 10	MARTES 11 MILK 1:30 Preparación para el parto 2 6:00	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13 Preparación para el parto 2 6:00	VIERNES 14 MILK 10:00	SÁBADO 15 Parto (intensivo) 9:30-IP MB
DOMINGO 16	LUNES 17 Día de los Presidentes	MARTES 18 MILK 1:30 Preparación para el parto 3 6:00	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20 Preparación para el parto 3 6:00	VIERNES 21 MILK 10:00	SÁBADO 22 Parto (intensivo) 9:30-IP MB Crianza 1 9:30
DOMINGO 23 Crianza 2 9:30	LUNES 24 Embarazo gemelar 6:00	MARTES 25 MILK 1:30 Preparación para el parto 4 6:00	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27 Preparación para el parto 4 6:00	VIERNES 28 MILK 10:00	

Las clases se llenan, ¡inscríbese pronto!

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. Obtenga información 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 p. m.

Clase de fin de semana en 2 partes, sábados y domingos 9:30 a. m. - 12:00 p. m. Fin de semana, todo el día, sábado o domingo, 9:30 a. m. - 2:30 p. m.

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 p. m.

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. Inscríbese con suficiente antelación.

Regístrase 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 p. m. | Llegue 15 minutos antes para registrarse

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.

Autocuidado

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, pensamientos y sentimientos.
- Cómo volver a centrar la atención a 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 p. m.

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 p. m.



DOMINGO 2	LUNES 3 Lactancia gemelar 6:00 Crianza 1 6:00	MARTES 4 MILK 1:30	MIÉRCOLES 5 Preparación para el parto 1 6:00 Alivio del dolor y parto 6:30	JUEVES 6	VIERNES 7 MILK 10:00	SÁBADO 8 Parto (intensivo) 9:30- IP MB
DOMINGO 9 Conceptos básicos de conciencia plena 1 4:00	LUNES 10 Crianza 2 6:00	MARTES 11 MILK 1:30	MIÉRCOLES 12 Preparación para el parto 2 6:00 Nuevo nido PP 6:00- IP MB	JUEVES 13	VIERNES 14 MILK 10:00	SÁBADO 15 Crianza 1 9:30
DOMINGO 16 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 2 9:30 Conceptos básicos de conciencia plena 2 4:00	LUNES 17 Lactancia (B) 1 6:00	MARTES 18 MILK 1:30	MIÉRCOLES 19 Preparación para el parto 3 6:00	JUEVES 20	VIERNES 21 MILK 10:00 Seminario web del tercer trimestre	SÁBADO 22
DOMINGO 23 Parto (intensivo) 9:30- Presencial MB Conceptos básicos de conciencia plena 3 4:00	LUNES 24 Lactancia (B) 2 6:00	MARTES 25 MILK 1:30	MIÉRCOLES 26 Preparación para el parto 4 6:00	JUEVES 27	VIERNES 28 MILK 10:00	SÁBADO 29 Parto (intensivo) 9:30- IP MB
DOMINGO 30 Conceptos básicos de conciencia plena 4 4:00	LUNES 31					

“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 Grupo de apoyo MILK de UCSF

Mother & Infant Lactation Kooperative

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 p. m.

Viernes 10:00-11:30 a. m.

Preinscríbase hoy mismo, comuníquese al (415) 514-2670 o visítenos en línea. *El cupo es limitado. Tenga en cuenta que los grupos no se organizan durante los feriados universitarios (UCSF)*

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

Conceptos básicos sobre crianza y lactancia son clases que también se pueden tomar después del parto. Tenga en cuenta que MILK se ofrece posparto.





MARTES 1
MILK 1:30

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3
Preparación para el parto 1
6:00

VIERNES 4
MILK 10:00

SÁBADO 5
Crianza 1
9:30

DOMINGO 6
Crianza 2
9:30
Conceptos básicos de conciencia plena 5
4:00

LUNES 7

MARTES 8
MILK 1:30
Preparación para el parto 1
6:00

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10
Preparación para el parto 2
6:00

VIERNES 11
MILK 10:00

SÁBADO 12
Parto (intensivo)
9:30-IP MB

DOMINGO 13
Conceptos básicos de conciencia plena 6
4:00

LUNES 14

MARTES 15
MILK 1:30
Preparación para el parto 2
6:00

MIÉRCOLES 16
Alivio del dolor y parto
6:30

JUEVES 17
Preparación para el parto 3
6:00

VIERNES 18
MILK 10:00

SÁBADO 19
Parto (intensivo)
9:30-IP MB

DOMINGO 20

LUNES 21
Embarazo gemelar 6:00

MARTES 22
MILK 1:30
Preparación para el parto 3
6:00

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24
Preparación para el parto 4
6:00

VIERNES 25
MILK 10:00

SÁBADO 26
Parto (intensivo)
9:30-IP MB
Crianza 1
9:30

DOMINGO 27
Crianza 2
9:30

LUNES 28
Lactancia gemelar
6:00

MARTES 29
MILK 1:30
Preparación para el parto 4
6:00

MIÉRCOLES 30
Nuevo nido PP
6:00

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

Las clases se llenan, ¡inscríbese pronto!

Pacientes en el tercer trimestre: Seminario web en directo/Sesión de preguntas y respuestas

Mes por medio, el tercer viernes | 12-1:30 p. m.

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

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

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

Participante del seminario web

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



DOMINGO 4 Crianza 2 9:30	LUNES 5	MARTES 6 MILK 1:30 Crianza 1 6:00	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8 Preparación para el parto 2 6:00	VIERNES 9 MILK 10:00	SÁBADO 10 Parto (intensivo) 9:30- IP MB
DOMINGO 11	LUNES 12	MARTES 13 MILK 1:30 Crianza 2 6:00	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15 Preparación para el parto 3 6:00	VIERNES 16 MILK 10:00 Seminario web del tercer trimestre	SÁBADO 17 Parto intensivo 9:30- IP MB Crianza 1 9:30
DOMINGO 18 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 2 9:30 Conceptos básicos de conciencia plena 1 4:00	LUNES 19	MARTES 20 MILK 1:30 Lactancia (B) 1 6:00	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22 Preparación para el parto 4 6:00	VIERNES 23 MILK 10:00	SÁBADO 24
DOMINGO 25 Conceptos básicos de conciencia plena 2 4:00	LUNES 26 Día de los Caídos	MARTES 27 MILK 1:30 Lactancia (B) 2 6:00	MIÉRCOLES 28 Nuevo nido PP 6:00 Alivio del dolor y parto 6:30	JUEVES 29	VIERNES 30 MILK 10:00	SÁBADO 31

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

Las clases se llenan, ¡inscríbese pronto!

DOMINGO 1 Conceptos básicos de conciencia plena 3 4:00	LUNES 2	MARTES 3 MILK 1:30	MIÉRCOLES 4 Preparación para el parto 1 6:00	JUEVES 5	VIERNES 6 MILK 10:00	SÁBADO 7 Crianza 1 9:30
DOMINGO 8 Crianza 2 9:30 Conceptos básicos de conciencia plena 4 4:00	LUNES 9	MARTES 10 MILK 1:30	MIÉRCOLES 11 Preparación para el parto 2 6:00	JUEVES 12	VIERNES 13 MILK 10:00	SÁBADO 14
DOMINGO 15	LUNES 16 Embarazo gemelar 6:00	MARTES 17 MILK 1:30	MIÉRCOLES 18 Preparación para el parto 3 6:00	JUEVES 19 Día de la Liberación Crianza 1 6:00	VIERNES 20 MILK 10:00	SÁBADO 21
DOMINGO 22 Conceptos básicos de conciencia plena 5 4:00	LUNES 23 Lactancia gemelar 6:00	MARTES 24 MILK 1:30	MIÉRCOLES 25 Preparación para el parto 4 6:00	JUEVES 26 Crianza 2 6:00	VIERNES 27 MILK 10:00	SÁBADO 28 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 1 9:30
DOMINGO 29 Parto (intensivo) 9:30- IP MB Crianza 2 9:30 Conceptos básicos de conciencia plena 6 4:00	LUNES 30					

Las clases se llenan, ¡inscríbese pronto!

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



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

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 modificaciones y, debido a la 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.

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

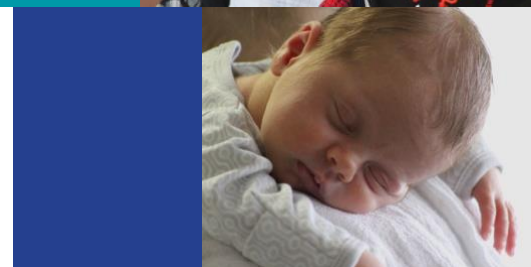
reConversar sobre las inquietudes médicas y las expectativas en un entorno de apoyo.

reDisfrutar 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, contacte al Coordinador de CenteringPregnancy® Healthcare en 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 de crédito en concepto de seguridad 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:

- ✦ Recorrido 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

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. Los participantes recibirán una notificación del Programa de embarazo Great Expectations de UCSF en el plazo de 48 horas sobre una sesión de recuperación o reembolso.



Contáctese si tiene preguntas, encuentre más recursos, seminarios web, actualizaciones e inscribese en línea en el Women's Health Resource Center (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 eyeción y un flujo de leche más rápidos.* Es eficaz y cómodo con una protección única contra el desbordamiento. Con bombeo doble o sencillo, 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 depósito:



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

¿Dónde se realizan las clases?

Actualmente, la mayoría de las clases se realizan a través de 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 la clase es presencial, busque presencial (IP), donde se indica la ubicación y en el portal de miembros en el momento de la inscripción (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 en 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 al proveedor de seguros médicos con respecto a la 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.