

Kính gửi Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng trở thành đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Cảm ơn quý vị vì đã quan tâm đến các lớp học và chương trình **hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ**. Dưới đây là danh sách các lựa chọn miễn phí dành cho quý vị. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

Các Lớp Học

Lớp Học Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Alta Bates Summit Medical Center

Tìm hiểu cách tạo sự khởi đầu tốt cho việc nuôi con bằng sữa mẹ. Truy cập trang web để xem lịch. Gọi điện để ghi danh và cung cấp số ID hội viên Alliance của quý vị.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.204.4461**

www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy

Kiến Thức Cơ Bản về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Kaiser – Trung Tâm Sống Khỏe

Tìm hiểu về những vấn đề có thể gặp trong những tuần đầu, cách bế con và các nguồn hỗ trợ để trợ giúp và thành công. Truy cập lịch học trực tuyến để xem lịch. Gọi điện để ghi danh. (Cung cấp thông dịch viên cho hội viên của Kaiser.)

Fremont, San Leandro, Union City (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: Fremont **1.510.248.3455**

San Leandro **1.510.454.4531**

Union City **1.510.675.4531**

www.kp.org/sanleandro/prenatal

Lớp Học Tiền Sản về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Stanford Health Care – Trung Tâm Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Tri-Valley

Lớp học này do các chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ (chuyên gia nuôi con bằng sữa mẹ) giảng dạy, dành cho các bà mẹ sắp sinh con cần thêm thông tin về cách nuôi con bằng sữa mẹ.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.925.416.3598**

stanfordhealthcare.org/tri-valley/events.html#maternity

Để lên lịch học, vui lòng gọi điện đến Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

Lớp Học Tiền Sản về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Washington Hospital – Hướng Dẫn Bà Mẹ Chăm Sóc Con

Tìm hiểu kiến thức cơ bản để thành công trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.

2500 Mowry Ave., Fremont (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC)

Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants, and Children, WIC) cung cấp chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, các lớp học và thực phẩm lành mạnh cho trẻ sơ sinh và trẻ em dưới năm (5) tuổi, phụ nữ mang thai và các bà mẹ mới sinh. Truy cập trang web hoặc gọi điện thoại để tìm văn phòng gần quý vị.

Các thành phố khác nhau (Điện thoại)

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.888.942.9675**

www.myfamily.wic.ca.gov

Tư Vấn về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Alta Bates Summit Medical Center

Hỗ trợ riêng về nuôi con bằng sữa mẹ với chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ (chuyên gia nuôi con bằng sữa mẹ). Gọi điện để đặt lịch hẹn. (Cung cấp thông dịch viên.)

2450 Ashby Ave., Berkeley (Trực tiếp, trực tuyến, điện thoại)

Thứ Hai – Thứ Sáu, 9 giờ sáng – 4 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.204.6546**

Để biết lớp học của quý vị có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để đưa ra yêu cầu, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng những nhu cầu về sức khỏe của quý vị.

Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,

Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Vui lòng xem danh sách các nhóm hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ ở trang tiếp theo.

Tài liệu đính kèm:

- Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử
- Dịch Vụ Hỗ Trợ Ngôn Ngữ

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Thanh Tra Viên Chương Trình Chăm Sóc Có Quản Lý Medi-Cal thuộc Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Service, DHCS) California cũng có thể giúp quý vị. Quý vị có thể gọi cho Thanh Tra Viên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều theo số 1-888-452-8609.

Nhóm Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ tại Quận Alameda
Tất cả các nhóm này đều cung cấp dịch vụ miễn phí cho hội viên Alliance

Alta Bates Summit Medical Center

Nhóm họp mặt hàng tuần với một giảng viên ở Alta Bates để thảo luận về các chủ đề mà các bà mẹ lần đầu nuôi con bằng sữa mẹ quan tâm. Truy cập trang web để tìm kiếm nhóm hỗ trợ.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Trực tuyến)
Các Thứ Hai, 12 giờ trưa – 1:30 chiều
Số Điện Thoại: **1.510.204.6546**
www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy

Baby and Me

Kaiser – Trung Tâm Sống Khỏe

Tham gia "Baby and Me" (Em Bé và Tôi) để trò chuyện về việc ăn, ngủ, khóc, v.v. Truy cập lịch học trực tuyến để tìm hiểu hoặc gọi điện để biết thêm thông tin. Có nhóm Một Tiếng Tây Ban Nha. (Cung cấp thông dịch viên cho hội viên của Kaiser, vui lòng gọi điện để yêu cầu.)

Fremont, San Leandro (Trực tuyến)
Hàng tuần, 10:30 sáng – 12 giờ trưa
Số Điện Thoại:
Fremont **1.510.248.3455**
San Leandro **1.510.454.4531**
kp.org/sanleandro/prenatal

Nhóm Hỗ Trợ Mẹ

Stanford Health Care – Trung Tâm Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Tri-Valley

Tham gia thảo luận cùng các bà mẹ mới sinh khác về các chủ đề của trẻ nhỏ, bao gồm những thay đổi và nhu cầu của trẻ sơ sinh, nuôi con bằng sữa mẹ và thói quen ngủ. Truy cập trang web và nhấp vào "Mother's Support Group" (Nhóm Hỗ Trợ Mẹ) để đăng ký.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (Trực tuyến)
Các Thứ Ba, 1:30 chiều – 2:30 chiều
Số Điện Thoại: **1.925.416.3598**
stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html