

عزيزتنا العضوة،

في (Alliance) Alameda Alliance for Health، نقدم خدماتنا لتكون شريكك في الحفاظ على صحتك.

نشكرك على اهتمامك ببرامج **دعم الرضاعة الطبيعية** وفصوله الدراسية. فيما يلي قائمة بالخيارات المجانية التي يمكنك الاختيار من بينها. لمعرفة المزيد أو التسجيل، يرجى الاتصال بالبرنامج.

### الفصول الدراسية

#### الفصل الدراسي للرضاعة الطبيعية

#### **Alta Bates Summit Medical Center**

تعرفي على كيفية البدء في الرضاعة الطبيعية بشكل جيد. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للاطلاع على جدول المواعيد. يرجى الاتصال للتسجيل وتقديم رقم معرف عضويتك في Alliance.

2450 Ashby Ave., Berkeley (الحضور شخصيًا، أو عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.510.204.4461**

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

#### أساسيات الرضاعة الطبيعية

#### **مركز الحياة الصحية – Kaiser**

تعرفي على ما هو متوقع في الأسابيع الأولى، والوضعية المناسبة لطفلك، والموارد اللازمة للدعم والنجاح. يمكنك الاطلاع على تفصيل الفصل الدراسي عبر الإنترنت لمعرفة جدول المواعيد. الرجاء الاتصال للتسجيل. (يتوفر مترجمون فوريون لأعضاء Kaiser).

Fremont, San Leandro, Union City (عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.510.248.3455** Fremont

**1.510.454.4531** San Leandro

**1.510.675.4531** Union City

**www.kp.org/sanleandro/prenatal**

#### الفصل الدراسي للرضاعة الطبيعية قبل الولادة

#### **مركز الرعاية في Tri-Valley – Stanford Health Care**

تقوم استشارات الرضاعة (معلمات الرضاعة الطبيعية) بتدريس هذا الفصل الدراسي، وهو مخصص للأمهات الحوامل اللاتي يحتجن إلى مزيد من المعلومات حول كيفية إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (الحضور شخصيًا، أو عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.925.416.3598**

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

لحجز موعد لحضور أحد الفصول الدراسية، يرجى الاتصال ببرامج Alliance Health على الرقم **1.510.747.4577**.

الرضاعة الطبيعية قبل الولادة

**تعليم الأم والطفل – Washington Hospital**  
تعرفي على أساسيات الرضاعة الطبيعية الناجحة.

2500 Mowry Ave., Fremont (عبر الإنترنت)

رقم الهاتف: **1.510.818.5040**

[www.whhs.com/prenatal-parenting-classes](http://www.whhs.com/prenatal-parenting-classes)

**برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)**

يوفر برنامج النساء والرضع والأطفال (Women, Infants, and Children, WIC) الدعم للرضاعة الطبيعية والفصول الدراسية والأطعمة الصحية للرضع والأطفال حتى سن الخامسة (5) والنساء الحوامل والأمهات الجدد. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني أو الاتصال للعثور على مكتب قريب منك.

مدن مختلفة (عبر الهاتف)

رقم الاتصال المجاني: **1.888.942.9675**

[www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov)

**استشارات الرضاعة**

**Alta Bates Summit Medical Center**

دعم فردي للرضاعة الطبيعية مع استشارية الرضاعة (معلمة الرضاعة الطبيعية). اتصلي لتحديد موعد. (يتوفر مترجمون فوريون).

2450 Ashby Ave., Berkeley (الحضور شخصيًا أو عبر الإنترنت أو عبر الهاتف)

من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً

رقم الهاتف: **1.510.204.6546**

لمعرفة إذا كان فصلك الدراسي يوفر خدمات الترجمة الفورية، أو لتقديم طلب، يرجى الاتصال بـ:

إدارة خدمات أعضاء Alliance

رقم الهاتف: **1.510.747.4567**

رقم الهاتف المجاني: **1.877.932.2738**

الأشخاص الذين يعانون إعاقات في التحدث والسمع (خدمة CRS/TTY): **1.800.735.2929/711**

نأمل أن تساعدك هذه الفصول في تلبية احتياجاتك الصحية.

مع تمنياتنا بدوام الصحة،

برامج الصحة في Alliance

يرجى الاطلاع على الصفحة التالية للحصول على قائمة بمجموعات دعم الرضاعة الطبيعية.

**المرفقات:**

- إشعار عدم التمييز
- خدمات المساعدة اللغوية

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage]

يمكن لأمين مظالم الرعاية المُدارة من Medi-Cal التابع لإدارة خدمات الرعاية الصحية في California (California Department of Health Care Services, DHCS) المساعدة أيضًا. يمكنك الاتصال بأمين المظالم من

الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 5:00 مساءً، على الرقم **1-888-452-8609**.

**مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية في مقاطعة Alameda**  
**تتوفر كل المجموعات بشكل مجاني لأعضاء برنامج Alliance**

### **Alta Bates Summit Medical Center**

تلتقي المجموعة أسبوعيًا مع أحد معلمي Alta Bates لمناقشة الموضوعات التي تهم الأمهات الجدد اللاتي يُرضعن طبيعيًا. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني للبحث عن مجموعة دعم.

2450 Ashby Ave., Berkeley (عبر الإنترنت)

أيام الاثنين، من الساعة 12 مساءً حتى 1:30 مساءً

رقم الهاتف: **1.510.204.6546**

**[www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy](http://www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy)**

### **برنامج Baby and Me**

#### **مركز الحياة الصحية - Kaiser**

انضمي إلى برنامج "Baby and Me" (أنا ورضيبي) للحديث عن التغذية والنوم والبيكاء والمزيد. يمكنك الاطلاع على تقويم الفصل الدراسي عبر الإنترنت للقيام بزيارة أو الاتصال للحصول على معلومات. تتوفر مجموعة باللغة الإسبانية. (يتوفر مترجمون فوريون لأعضاء Kaiser، يرجى الاتصال لتقديم طلب).

Fremont, San Leandro (عبر الإنترنت)

أسبوعيًا، من الساعة 10:30 صباحًا حتى 12 مساءً

رقم الهاتف:

**1.510.248.3455 Fremont**

**1.510.454.4531 San Leandro**

**[kp.org/sanleandro/prenatal](http://kp.org/sanleandro/prenatal)**

### **مجموعة دعم الأم**

#### **Stanford Health Care – Tri-Valley في الرضاعة**

انضمي إلى الأمهات الجدد الأخريات في مناقشة موضوعات الأطفال الرضع، بما يشمل تغيرات الرضع واحتياجاتهم والرضاعة الطبيعية وعادات النوم. يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني والنقر على "مجموعة دعم الأم" للتسجيل.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (عبر الإنترنت)

أيام الثلاثاء، من الساعة 1:30 مساءً حتى 2:30 مساءً

رقم الهاتف: **1.925.416.3598**

**[stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html](http://stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html)**