



## Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road  
Alameda, CA 94502

Alliance 健康保險計畫

電話號碼：1.510.747.4577

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線：

711/1.800.735.2929

[livehealthy@alamedaalliance.org](mailto:livehealthy@alamedaalliance.org)

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

尊敬的計畫成員：

在 Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們是您的健康良伴。

感謝您對**母乳哺育支援**課程和計畫的關注。下列是可供選擇的免費選項。若要了解詳情或登記，請打電話給對應的計畫。

### 課程

#### 母乳哺育課程

##### Alta Bates Summit Medical Center

了解如何讓母乳哺育有一個良好開端。造訪網站，查看課程表。致電進行登記並提供您的 Alliance 會員 ID 號碼。

2450 Ashby Ave., Berkeley (現場、線上)

電話號碼：1.510.204.4461

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

#### 母乳哺育基礎知識

##### Kaiser – 健康生活中心

了解在最初幾週會發生什麼、如何安置嬰兒以及獲得支援和成功的資源。查閱線上課程日曆，了解課程表。請致電登記。(為 Kaiser 會員提供口譯員。)

Fremont、San Leandro、Union City (線上)

電話號碼：Fremont 1.510.248.3455

San Leandro 1.510.454.4531

Union City 1.510.675.4531

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

#### 產前母乳哺育課程

##### Stanford Health Care – Tri-Valley 母乳哺育中心

該課程由母乳哺育顧問(母乳哺育培訓師)講授，適合需要進一步了解如何用母乳餵養嬰兒的準媽媽。

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (現場、線上)

電話號碼：1.925.416.3598

[stanfordhealthcare.org/tri-valley/events.html#maternity](http://stanfordhealthcare.org/tri-valley/events.html#maternity)

若要排定課程，請致電 Alliance 健康保險計畫，電話號碼是 1.510.747.4577。

## 產前母乳哺育

### Washington Hospital – 母嬰教育

了解成功進行母乳哺育的基礎知識。

2500 Mowry Ave., Fremont (線上)

電話號碼：**1.510.818.5040**

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

## 婦女、嬰兒及兒童 (WIC)

婦女、嬰兒和兒童 (Women, Infants, and Children, WIC) 特別補充營養計劃為五 (5) 歲及以下的嬰兒和兒童、孕婦和新手媽媽提供母乳哺育支援、課程和健康食品。造訪網站或致電聯繫，以尋找您附近的診所。

各城市 (電話)

免費電話：**1.888.942.9675**

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

## 母乳哺育顧問

### Alta Bates Summit Medical Center

接受母乳哺育顧問 (母乳哺育培訓師) 的一對一母乳哺育支援。致電進行預約。(提供口譯員。)

2450 Ashby Ave., Berkeley (現場、線上、電話)

週一至週五，上午 9 點至下午 4 點

電話號碼：**1.510.204.6546**

如需了解您的課程是否提供口譯服務，或如需申請口譯服務，請致電：

Alliance 計畫成員服務處

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

我們希望這些課程能幫助您滿足健康需求。

敬祝安康，

Alliance 健康保險計畫

請參閱下一頁的母乳哺育支援團體清單。

附件：

- 反歧視通知
- 語言協助服務

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: 加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) Medi-Cal 管理式醫療保健監察員也可提供幫助。您可以在週一至週五，上午 8 點至下午 5 點致電 1-888-452-8609 聯絡監察員。]

## **Alameda縣母乳哺育支援團體**

**所有團體可免費為 Alliance 計畫成員提供服務**

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

該團體每週與 Alta Bates 教育工作者會面，討論母乳哺育新手媽媽感興趣的話題。造訪網站，以便搜尋支援團體。

2450 Ashby Ave., Berkeley (線上)

週一，中午 12:00 至下午 1:30

電話號碼：1.510.204.6546

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

### **Baby and Me**

#### **Kaiser – 健康生活中心**

加入「Baby and Me」(寶寶和我)計畫，談論餵養、睡覺、哭泣等話題。造訪線上課程日曆以參加課程，或來電索取資訊。我們有會講西班牙語的團體。(為 Kaiser 會員提供口譯員，請致電申請。)

Fremont、San Leandro (線上)

每週，上午 10:30 至中午 12:00

電話號碼：

Fremont 1.510.248.3455

San Leandro 1.510.454.4531

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

### **媽媽支援團體**

#### **Stanford Health Care – Tri-Valley 母乳哺育中心**

與其他新手媽媽一起討論嬰兒話題，包括嬰兒的變化和需求、母乳哺育和睡眠習慣。造訪網站並點選「Mother's Support Group」(媽媽支援團體)進行登記。

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (線上)

週二，下午 1:30 至 2:30

電話號碼：1.925.416.3598

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