



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Programas de Salud de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Estimado(a) miembro:

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ser su aliado en el cuidado de la salud.

Le agradecemos su interés en las clases y los programas sobre **apoyo para la lactancia**. A continuación, encontrará opciones sin costo para que pueda elegir. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

Clases

Clases de lactancia

Alta Bates Summit Medical Center

Aprenda cómo iniciar su periodo de lactancia de manera correcta. Visite el sitio web para ver el horario. Llame para inscribirse y proporcione su número de identificación de miembro de Alliance.

2450 Ashby Ave., Berkeley (en persona, en línea)

Número de teléfono: **1.510.204.4461**

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

Aspectos básicos sobre la lactancia

Kaiser – Centro de Vida Saludable

Aprenda lo que sucede en las primeras semanas, cómo colocar a su bebé y obtenga recursos para obtener apoyo y tener éxito. Visite el calendario de clases en línea para consultar el horario. Llame para inscribirse. (Se ofrecen intérpretes para los miembros de Kaiser).

Fremont, San Leandro, Union City (en línea)

Número de teléfono: Fremont **1.510.248.3455**

San Leandro **1.510.454.4531**

Union City **1.510.675.4531**

www.kp.org/sanleandro/prenatal

Clases prenatales sobre la lactancia

Stanford Health Care - Centro de lactancia de Tri-Valley

Impartida por consultoras en lactancia (maestras de amamantamiento), esta clase se dirige a las futuras madres que necesitan más información sobre cómo amamantar a sus bebés.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (en persona, en línea)

Número de teléfono: **1.925.416.3598**

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

Para programar una clase, llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.

Educación prenatal sobre la lactancia

Washington Hospital, Educación Materno Infantil

Conozca los aspectos básicos para una lactancia exitosa.

2500 Mowry Ave., Fremont (en línea)

Número de teléfono: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC)

El Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (Women, Infants, and Children, WIC) proporciona apoyo para la lactancia, clases, así como alimentos saludables para bebés y niños de hasta cinco (5) años, mujeres embarazadas y madres primerizas. Visite el sitio web o llame para encontrar una oficina cerca de usted.

Varias ciudades (teléfono)

Línea gratuita: **1.888.942.9675**

www.myfamily.wic.ca.gov

Consultas de lactancia

Alta Bates Summit Medical Center

Apoyo individual a la lactancia con una consultora en lactancia (maestras de amamantamiento). Llame para programar una cita. (Se ofrecen servicios de interpretación).

2450 Ashby Ave., Berkeley (en persona, en línea o por teléfono)

De lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.204.6546**

Para saber si su clase ofrece servicios de interpretación o para hacer una solicitud, llame a la siguiente instancia:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos y del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Esperamos que estas clases puedan satisfacer sus necesidades de salud.

Le deseamos lo mejor para su salud,

Programas de Salud de Alliance

En la siguiente página, encontrará una lista de grupos de apoyo para la lactancia.

Documentos adjuntos:

- Aviso de no discriminación
- Servicios de asistencia con el idioma

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: El Mediador de Atención Médica Administrada de Medi-Cal del Departamento de Servicios de Atención Médica de California (Department of Health Care Services, DHCS) también puede ayudar. Puede llamar al Mediador al 1-888-452-8609, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.]

Grupos de apoyo para la lactancia en el Condado de Alameda
Ningún grupo tiene costo para los miembros de Alliance

Alta Bates Summit Medical Center

El grupo se reúne cada semana con una educadora de Alta Bates a fin de tratar temas de interés para las madres primerizas que se encuentran lactando. Consulte el sitio web para buscar un grupo de apoyo.

2450 Ashby Ave., Berkeley (en línea)

Lunes de 12:00 p. m. a 1:30 p. m.

Número de teléfono: **1.510.204.6546**

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

Baby and Me

Kaiser – Centro de Vida Saludable

Únase a "Baby and Me" (Mi bebé y yo) para hablar sobre la alimentación, el sueño, el llanto y mucho más. Visite el calendario de clases en línea para asistir o llame para obtener información. Hay un grupo en español disponible. (Se ofrecen intérpretes para los miembros de Kaiser, llame para solicitarlos).

Fremont, San Leandro (en línea)

Semanal de 10:30 a. m. a 12:00 p. m.

Número de teléfono:

Fremont **1.510.248.3455**

San Leandro **1.510.454.4531**

kp.org/sanleandro/prenatal

Grupo de apoyo para madres

Stanford Health Care - Centro de lactancia de Tri-Valley

Acompañe a otras madres primerizas para hablar sobre temas relacionados con el bebé, incluidos los cambios y necesidades del bebé, la lactancia y los hábitos de sueño. Consulte el sitio web y haga clic en "Mother's Support Group" (Grupo de apoyo para madres) para registrarse.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (en línea)

Martes de 1:30 p. m. a 2:30 p. m.

Número de teléfono: **1.925.416.3598**

stanfordhealthcare.org/tri-valley/support-groups.html