

Minamahal na Miyembro,

Narito ang Alameda Alliance for Health (Alliance) bilang iyong kaagapay sa kalusugan.

Salamat sa iyong interes sa mga klase at programa sa **suporta sa pagpapasuso**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

### **Mga Klase**

#### **Klase sa Pagpapasuso**

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

Alamin kung paano simulang magpasuso. Bisitahin ang website para makita ang iskedyul. Tumawag para magpatala at ibigay ang iyong numero ng ID bilang miyembro ng Alliance.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.510.204.4461**

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

#### **Pangunahing Kaalaman sa Pagpapasuso**

##### **Kaiser – Center para sa Pamumuhay nang Malayo sa Sakit**

Alamin kung ano ang dapat asahan sa mga unang linggo, paano ipoposisyon ang iyong sanggol, at ang mga madudulugan para sa suporta at tagumpay. Bisitahin ang kalendaryo ng online na klase para makita ang iskedyul. Tumawag para magpatala. (May mga interpreter para sa mga miyembro ng Kaiser.)

Fremont, San Leandro, Union City (Online)

Numero ng Telepono: Fremont **1.510.248.3455**

San Leandro **1.510.454.4531**

Union City **1.510.675.4531**

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

#### **Klase sa Pagpapasuso Bago Manganak**

##### **Stanford Health Care – Center para sa Lactation ng Tri-Valley**

Itinuturo ng mga lactation consultant (mga guro sa pagpapasuso), ang klaseng ito ay para sa mga magiging ina na kailangan ng higit pang impormasyon tungkol sa kung paano papasusuhin ang kanilang mga sanggol.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (Personal, online)

Numero ng Telepono: **1.925.416.3598**

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

Para mag-iskedyul ng klase, tumawag sa Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance sa **1.510.747.4577**.

#### **Pagpapasuso Bago Manganak**

##### **Washington Hospital – Kaalaman sa Sanggol para sa Ina**

Matuto ng pangunahing kaalaman para sa matagumpay na pagpapasuso.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)  
Numero ng Telepono: **1.510.818.5040**  
**[www.whhs.com/prenatal-parenting-classes](http://www.whhs.com/prenatal-parenting-classes)**

### **Mga Kababaihan, Sanggol, at Bata (Women, Infants, and Children, WIC)**

Nagbibigay ang WIC ng suporta sa pagpapasuso, mga klase, at masusustansyang pagkain para sa mga sanggol at batang may edad na hanggang 5 taon (5), buntis, at bagong ina. Bisitahin ang website o tumawag para makakita ng tanggapan malapit sa iyo.

Iba't ibang lungsod (Telepono)  
Walang Bayad: **1.888.942.9675**  
**[www.myfamily.wic.ca.gov](http://www.myfamily.wic.ca.gov)**

### **Mga Pagkonsulta sa Lactation**

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

One-on-one na suporta sa pagpapasuso kasama ang isang lactation consultant (guro sa pagpapasuso). Tumawag para magpa-appointment. (May mga interpreter.)

2450 Ashby Ave., Berkeley (Personal, online, telepono)  
Lunes – Biyernes, 9 am – 4 pm  
Numero ng Telepono: **1.510.204.6546**

Para malaman kung nag-aalok ang iyong klase ng mga serbisyo ng interpreter, o para gumawa ng kahilingan, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance  
Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**  
Walang Bayad: **1.877.932.2738**  
Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Umaasa kaming makakatulong ang mga klaseng ito na tugunan ang iyong mga pangangailangan sa kalusugan.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,  
Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

**Pakitingnan ang susunod na page para sa listahan ng mga support group sa pagpapasuso.**

#### **Nakalakip:**

- Abiso Laban sa Diskriminasyon
- Mga Serbisyo sa Tulong sa Wika

---

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Makakatulong rin ang Ombudsman sa Pinapamahalaang Pangangalaga ng Medi-Cal ng Departamento ng Mga Serbisyo sa Pangangalagang Pangkalusugan (Department of Health Care Services, DHCS) ng California. Puwede mong tawagan ang Ombudsman, Lunes hanggang Biyernes, mula 8:00 a.m. hanggang 5:00 p.m. sa 1-888-452-8609.]

**Mga Grupo ng Suporta sa Pagpapasuso sa County ng Alameda**  
**Libre ang lahat ng grupo sa mga miyembro ng Alliance**

**Alta Bates Summit Medical Center**

Magkikita-kita ang grupo linggu-linggo kasama ang isang guro ng Alta Bates para talakayin ang mga paksang interesante sa mga bagong nagpapasusong ina. Bisitahin ang website para maghanap ng support group.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Online)

Tuwing Lunes, 12 pm – 1:30 pm

Numero ng Telepono: **1.510.204.6546**

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

**Baby and Me**

**Kaiser – Healthy Living Center**

Sumali sa “Baby and Me” (Ang Aking Sanggol at Ako) para pag-usapan ang pagpapakain, pagtulog, pag-iyak, at higit pa. Bisitahin ang kalendaryo ng online na klase para malaman kung kailan puwedeng pumunta o tumawag para sa impormasyon. May grupo sa Spanish. (May mga interpreter para sa mga miyembro ng Kaiser, tumawag para humiling.)

Fremont, San Leandro (Online)

Linggu-linggo, 10:30 am – 12 pm

Numero ng Telepono:

Fremont **1.510.248.3455**

San Leandro **1.510.454.4531**

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

**Mother’s Support Group**

**Stanford Health Care – Tri-Valley Lactation Center**

Samahan ang ibang bagong ina na talakayin ang mga paksa tungkol sa sanggol, kasama ang mga pagbabago at pangangailangan ng sanggol, pagpapasuso, at mga kagawian sa pagtulog. Bisitahin ang website at i-click ang “Mother’s Support Group” para mag-sign up.

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

Tuwing Martes, 1:30 pm – 2:30 pm

Numero ng Telepono: **1.925.416.3598**

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