



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

長期護理部

電話號碼： **1.510.747.4516**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY)：

711/1.800.735.2929

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。

感謝您對懷孕與分娩課程及計畫的關注。下列是可供選擇的免費選項。若要了解詳情或登記，請致電對應的計畫。

課程

Alta Bates Summit Medical Center

提供有關分娩、母嬰護理和母乳哺育的課程。如需查看課程表，請造訪網站。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

Stanford Health Care – Tri-Valley Lactation Center

提供有關分娩、嬰兒護理和母乳哺育的課程。

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (現場、線上)

電話號碼： **1.925.416.3598**

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**。

Washington Hospital – 母嬰教育部

提供有關分娩 (1-2 天)、成為新手父母、了解為父之道和母乳哺育的課程。造訪網站，觀看 Prenatal Smart Start (產前智慧啟蒙) 影片並了解懷孕的知識。致電進行登記並提供您的 Alliance 會員 ID 號碼。

2500 Mowry Ave., Fremont (線上)

電話號碼： **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

家庭支援

強勢起步 (Starting Out Strong)

Alameda 縣公共衛生部 (Alameda County Public Health Department)

如果您是孕婦、正在養育不到 36 個月大的兒童，或者曾經歷流產並想再次懷孕，這裡有適合您的計畫！「強勢起步」為您提供一系列家庭支援服務以及一對一或團體健康教育。（提供口譯服務）

電話號碼：1.510.667.4333

電郵：homevisiting@acgov.org

<https://startingoutstrong.info>

支援團體

Black Infant Health (黑人嬰兒健康)

Alameda 縣公共衛生部 (Alameda County Public Health Department)

為年滿 18 歲的處於孕期和育兒期的非裔美國人提供服務和支援。團體旨在幫助參與者發揮自身優勢，並為自己和寶寶設定促進健康的目標。

分娩前 10 節週度團體課程和分娩後的 10 節課程（現場）

電話號碼（Shamelle Bremond，家庭支援個案經理）：1.510.618.2019

acphd.org/programs-and-services/black-infant-health

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)：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

附件：

- 反歧視通知
- 語言協助服務

[請為人保 Medi-Cal 保險的 Alliance 會員添加此聲明：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。]