



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Phone Number: **1.510.747.4577**

People with hearing and speaking impairments
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Dear Member,

At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are here to be your partner in health.

Thank you for your interest in **pregnancy and childbirth** classes and programs. All options listed below are no-cost to our members. To learn more or sign up, please call the program.

Classes

Alta Bates Summit Medical Center

Offers classes on childbirth, mother and baby care, and breastfeeding. Visit the website to view the schedule. Call to enroll and have your Alliance member ID number ready to share.

2450 Ashby Ave., Berkeley (In-person, online)

Phone Number: **1.510.204.4461**

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

Stanford Health Care – Tri-Valley Lactation Center

Offers classes on childbirth, infant care, and breastfeeding.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (In-person, online)

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

To schedule a class, please call Alliance Health Programs at **1.510.747.4577**.

Doula Program

Alameda Alliance for Health (Alliance)

Doulas are birth workers who provide support and education during and after pregnancy, including help with breastfeeding. Visit the online Alliance Provider Directory or call the Alliance to find a doula near you.

Various cities (In-person, online, phone)

Phone Number: **1.510.747.4567**

Online Alliance Provider Directory: **bit.ly/47wzqG6**

Family Support

Starting Out Strong

Alameda County Public Health Department

If you are pregnant, parenting a child under 36 months, or have suffered a pregnancy loss and want to become pregnant again, this program may be for you. Starting Out Strong offers a range of family support services and one-on-one or group health education. (Interpreters offered.)

Phone Number: **1.510.667.4333**

Email: **homevisiting@acgov.org**

<https://startingoutstrong.info>

Support Group

Black Infant Health

Alameda County Public Health Department

Services and supports for African American pregnant and parenting people who are 18 years of age and older. Groups are designed to help participants access their own strengths and set goals for themselves and their babies that promote health.

10 weekly group sessions before giving birth and 10 sessions after (In-person)

Phone Number (Shamelle Bremond, Family Support Case Manager): **1.510.618.2019**

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

Mom to Mom Support Group

Alameda County Public Health Department

This support group is for Alameda County parents who are pregnant or have babies 0-12 months old. Call to enroll. (Offered in English and Spanish only.)

10-week series offered two (2) times per year (online)

Thursdays, 10 am – 11:30 am

Phone Number: **1.510.618.2083**

To find out if the program or class offers interpreting services, or to request an interpreter, please call:

Alliance Member Services Department

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

We hope these classes will help meet your health needs.

Best of Health,
Alliance Health Programs

Enclosed:

- Notice of Nondiscrimination
- Language Assistance Services

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: The California Department of Health Care Services (DHCS) Medi-Cal Managed Care Ombudsman can also help. You can call the Ombudsman Monday through Friday, between 8:00 a.m. and 5:00 p.m. at 1-888-452-8609.]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

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 **el embarazo y el parto**. Todas las opciones enumeradas a continuación no tienen costo para nuestros miembros. Llame al programa para obtener más información o inscribirse.

Clases

Alta Bates Summit Medical Center

Ofrece clases sobre el parto, el cuidado de la madre, el bebé y la lactancia. Visite el sitio web para ver el horario. Llame para inscribirse y tenga listo su número de identificación (Identification, ID) de miembro de Alliance para compartir.

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

Número de teléfono: **1.510.204.4461**

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

Stanford Health Care: Centro de Lactancia de Tri-Valley

Ofrece clases sobre parto, cuidado infantil y lactancia.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (en persona o en línea)

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

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

Programa de Doula

Alameda Alliance for Health (Alliance)

Las doulas son trabajadoras especialista en el parto que proporcionan apoyo y educación durante y después del embarazo, incluida ayuda con la lactancia. Visite el directorio de proveedores de Alliance en línea o llame a Alliance para encontrar una doula cerca de usted.

Varias ciudades (en línea, en persona o por teléfono)

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Directorio de proveedores de Alliance en línea: **bit.ly/47wzqG6**

Apoyo familiar

Starting Out Strong

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

Si está embarazada, es madre de un niño menor de 36 meses, o sufrió un aborto y desea volver a quedar embarazada, este programa puede ser para usted. Starting Out Strong ofrece una gama de servicios de apoyo para la familia y educación para la salud individual o grupal. (Se ofrecen servicios de interpretación).

Número de teléfono: **1.510.667.4333**

Correo electrónico: **homevisiting@acgov.org**

<https://startingoutstrong.info>

Grupo de apoyo

Salud Infantil para Niños de Raza Negra

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

Servicios y apoyos para personas afroamericanas embarazadas y con hijos de 18 años y más. Los grupos están diseñados para ayudar a las participantes a acceder a sus propias fortalezas, establecer metas que promuevan la salud para ellas mismas y para sus bebés.

10 sesiones grupales semanales antes del parto y 10 sesiones después de dar a luz
(en persona)

Número de teléfono (Shamelle Bremond, administradora de casos de apoyo familiar):

1.510.618.2019

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

Grupo de apoyo de mamá a mamá

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda

Este grupo de apoyo es para padres del condado de Alameda que están esperando un bebé o tienen bebés de 0 a 12 meses. Llame para inscribirse. (Se ofrece solo en inglés y español).

Clases de 10 semanas que se ofrecen dos (2) veces al año (en línea)

Jueves de 10:00 a. m. a 11:30 a. m.

Número de teléfono: **1.510.618.2083**

Para averiguar si el programa o la clase ofrece servicios de interpretación, o para solicitar un intérprete, llame al:

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

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.]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

電話號碼： **1.510.747.4577**

聽障及語障人士專線 (CRS/TTY):

711/1.800.735.2929

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

尊敬的會員：

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。以下列出的所有選項均免費為會員提供。若要了解詳情或註冊參加，請致電與計畫聯絡。

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。造訪網站，查看課程表。致電進行登記並準備好提供您的 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)

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**。

導樂計畫

Alameda Alliance for Health (Alliance)

導樂是在孕婦懷孕期間和分娩後提供支援和教育的產科工作者，職責包括協助餵哺母乳。請在線上瀏覽 Alliance 服務提供者名錄或致電 Alliance，以查找您附近的導樂。

各城市 (現場、線上、電話)

電話號碼： **1.510.747.4567**

線上版 Alliance 服務提供者名錄： **bit.ly/47wzqG6**

家庭支援

強勢起步 (Starting Out Strong)

Alameda 縣公共衛生部

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，則此計畫可能適合您。「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**

電子郵件：**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

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

媽媽互助支援團體

Alameda 縣公共衛生部

此支援團體的幫扶對象為 Alameda 縣準父母或 0-12 月齡寶寶的父母。請致電登記。（授課語言僅為英文和西班牙文。）

每年提供兩 (2) 次為期 10 週的系列課程（線上）

每週四，上午 10:00 至 11:30

電話號碼：**1.510.618.2083**

如需了解計畫或課程是否提供口譯服務，或需要申請口譯服務，請致電：

Alliance會員服務部

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士專線 (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

[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 點之間，撥打 1-888-452-8609 與監察員聯絡。]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY):
711/1.800.735.2929

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Kính gửi Hội Viên,

Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi luôn sẵn sàng trở thành đối tác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Cảm ơn quý vị vì đã quan tâm đến các lớp học và chương trình về **thai kỳ và sinh con**. Tất cả các tùy chọn được liệt kê dưới đây đều miễn phí cho các hội viên của chúng tôi. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

Các Lớp Học

Alta Bates Summit Medical Center

Cung cấp các lớp học về sinh con, chăm sóc mẹ và bé và nuôi con bằng sữa mẹ. Truy cập trang web để xem lịch. Gọi điện để ghi danh và chuẩn bị sẵn số ID hội viên Alliance của quý vị để cung cấp.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Trực tiếp, trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.204.4461**

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

Stanford Health Care – Trung Tâm Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Tri-Valley

Cung cấp các lớp học về sinh con, chăm sóc trẻ sơ sinh và nuôi con bằng sữa mẹ.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (Trực tiếp, trực tuyến)

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

Để lên lịch học, vui lòng gọi điện đến Ban Chương Trình Y Tế Alliance theo số **1.510.747.4577**.

Chương Trình Chuyên Gia Hỗ Trợ Thai Kỳ (Doula Program)

Alameda Alliance for Health (Alliance)

Chuyên gia hỗ trợ thai kỳ là những người hỗ trợ sinh nở có trách nhiệm hỗ trợ và phổ biến kiến thức trong và sau khi mang thai, bao gồm cả trợ giúp về việc nuôi con bằng sữa mẹ. Truy cập Danh Bạ Nhà Cung Cấp Alliance trực tuyến hoặc gọi cho Alliance để tìm chuyên gia hỗ trợ thai kỳ gần quý vị.

Các thành phố khác nhau (Trực tiếp, trực tuyến, điện thoại)

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Danh Bạ Nhà Cung Cấp Alliance Trực Tuyến: **bit.ly/47wzqG6**

Hỗ Trợ Gia Đình

Khởi Đầu Mạnh Mẽ

Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda

Nếu quý vị đang mang thai, đang nuôi con nhỏ dưới 36 tháng hoặc bị sảy thai và muốn mang thai lại thì chương trình này có thể sẽ phù hợp với quý vị. Khởi Đầu Mạnh Mẽ cung cấp nhiều dịch vụ hỗ trợ gia đình và giáo dục sức khỏe riêng hoặc theo nhóm. (Có cung cấp dịch vụ thông dịch viên.)

Số Điện Thoại: **1.510.667.4333**

Email: homevisiting@acgov.org

<https://startingoutstrong.info>

Nhóm Hỗ Trợ

Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Dành Cho Trẻ Em Da Đen

Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda

Các dịch vụ và chương trình hỗ trợ dành cho Người Mỹ Gốc Phi từ 18 tuổi trở lên đang mang thai và người đang nuôi con. Các nhóm được thiết kế để giúp những người tham gia hiểu được các điểm mạnh của bản thân và đặt ra các mục tiêu cho bản thân họ và con của họ nhằm tăng cường sức khỏe.

10 buổi theo nhóm hàng tuần trước khi sinh và 10 buổi sau khi sinh (Trực tiếp)

Số Điện Thoại (Shamelle Bremond, Cán Bộ Quản Trị Trường Hợp Hỗ Trợ Gia Đình):

1.510.618.2019

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

Nhóm Hỗ Trợ Giữa Các Bà Mẹ

Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda

Nhóm hỗ trợ này dành cho các bậc cha mẹ đang mang thai hoặc có con nhỏ từ 0-12 tháng tuổi tại Quận Alameda. Gọi điện để ghi danh. (Chỉ có tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.)

Khóa 10 tuần được cung cấp hai (2) lần mỗi năm (trực tuyến)

Thứ Năm, 10 giờ sáng – 11:30 sáng

Số Điện Thoại: **1.510.618.2083**

Để tìm hiểu xem chương trình hoặc lớp học có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để yêu cầu thông dịch viên, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng những nhu cầu về sức khỏe của quý vị.

Chúc Quý Vị Sức Khỏe Dồi Dào,
Ban Chương Trình Y Tế Alliance

Tài liệu đính kèm:

- Thông Báo Không Phân Biệt Đối Xử
- Dịch vụ Hỗ trợ Ngôn ngữ

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Thanh Tra Viên Chương Trình Chăm Sóc Có Quản Lý Medi-Cal thuộc Sở Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe (Department of Health Care Service, DHCS) California cũng có thể trợ giúp quý vị. Quý vị có thể gọi cho Thanh Tra Viên từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều theo số 1-888-452-8609.]



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may mga kapansanan sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

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 **pagbubuntis at panganganak**. Lahat ng mga opsyon na nakalista sa ibaba ay walang bayad sa aming mga miyembro. Para matuto pa o magpalista, tumawag sa programa.

Mga Klase

Alta Bates Summit Medical Center

Nag-aalok ng mga klase sa panganganak, pangangalaga ng ina at sanggol, at pagpapasuso.

Bisitahin ang website para makita ang iskedyul. Tumawag para magpatala at ihandang ibahagi ang iyong 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

Stanford Health Care – Tri-Valley Lactation Center

Nag-aalok ng mga klase sa panganganak, pangangalaga ng sanggol, at pagpapasuso.

1119 E. Stanley Blvd., Livermore (Personal, online)

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

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

Programa ng Doula

Alameda Alliance for Health (Alliance)

Ang mga doula ay mga birth worker na nagbibigay ng suporta at edukasyon tuwing at pagkatapos ng pagbubuntis, kasama ang tulong sa pagpapasuso. Bisitahin online ang Directory ng Provider ng Alliance o tumawag sa Alliance para maghanap ng doula na malapit sa iyo.

Iba't ibang lungsod (Personal, online, telepono)

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Online na Directory ng Provider ng Alliance: **bit.ly/47wzqG6**

Suporta sa Pamilya

Starting Out Strong

Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Alameda

Kung ikaw ay buntis, nag-aalaga ng anak na wala pang 36 na buwan, o nakunan at gustong mabuntis ulit, baka para sa iyo na ang programang ito. Nag-aalok ang Starting Out Strong ng iba't ibang pansuportang serbisyo sa pamilya at one-on-one o panggrupong pagbibigay-kaalaman sa kalusugan. (May mga interpreter.)

Numero ng Telepono: **1.510.667.4333**

Email: **homevisiting@acgov.org**

<https://startingoutstrong.info>

Support Group

Black Infant Health

Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Alameda

Mga serbisyo at suporta para sa mga African American na buntis at magulang na may edad na 18 taon pataas. Idinisenyo ang mga grupo para tulungan ang mga kalahok na gamitin ang kani-kanilang kalakasan at magtakda ng mga layunin para sa kanilang sarili at sa kanilang mga sanggol na nagsusulong ng mabuting kalusugan.

10 lingguhang panggrupong session bago manganak at 10 session pagkatapos (Personal)

Numero ng Telepono (Shamelle Bremond, Tagapamahala ng Kaso para sa Suporta sa Pamilya):

1.510.618.2019

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

Support Group ng Nanay sa Nanay

Departamento ng Pamublikong Kalusugan ng County ng Alameda

Ang support group na ito ay para sa mga magulang sa Alameda County na buntis o may mga sanggol na 0-12 buwan. Tumawag para magpatala. (Inaalok sa English at Spanish lamang.)

Nag-aalok ng 10-linggong serye dalawang (2) beses sa isang taon (online)

Huwebes, 10 am – 11:30 am

Numero ng Telepono: **1.510.618.2083**

Para malaman kung nagbibigay ng mga serbisyo sa pagsasalin ang programa, o para humiling ng interpreter, 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

Nakalakip:

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

[Please include this statement for Alliance members with Medi-Cal Coverage: Makakatulong din 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.]