



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Alliance Health Programs

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

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，請致電對應的計畫。

課程

母乳哺育課程

Alta Bates Summit Medical Center

了解如何讓母乳哺育有個良好開端。造訪網站以獲取課程時間表。致電進行登記並提供您的 Alliance 會員 ID 號碼。

2450 Ashby Ave., Berkeley (線上)

電話號碼： **1.510.204.4461**

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

母乳哺育基礎知識

Kaiser — 健康教育部門

了解在最初幾週會發生什麼，如何放置嬰兒，以及獲得支援和成功的資源。造訪線上課程日曆以了解時間表。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

產前母乳哺育課程

Stanford Health Care - ValleyCare

該課程由母乳哺育顧問教授，適合需要更多有關母乳哺育嬰兒的資訊的準媽媽。

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

電話號碼： **1.925.416.3598**

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**。

valleycare.com/events.html#maternity

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

婦女、嬰兒及兒童營養補充特別計畫 (Women, Infants and Children, WIC)

WIC 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。

各城市 (電話)

線上查找您附近的診所或撥打免費電話 **1.888.942.9675**。

www.myfamily.wic.ca.gov

哺乳顧問

Alta Bates Summit Medical Center

接受母乳哺育顧問的一對一母乳哺育支援。(提供英語、普通話和其他語言的口譯員。)

2450 Ashby Ave., Berkeley (現場、線上、電話)

週一至週五

上午 9:00 至下午 4:00

電話號碼：**1.510.204.6546**

打電話進行預約。

如需了解您的課程是否提供口譯服務，或申請口譯服務，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。

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

團體會每週與 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。

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

搜尋母乳哺育支援團體，網址

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

寶寶和我

Kaiser — 健康教育部門

加入「寶寶和我」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致電索取資訊。可提供西班牙語團體。

(為 Kaiser 會員提供口譯員，請致電申請。)

Fremont、San Leandro、Union City (線上)

每週一次

上午 10:30 至中午 12:00

電話號碼：Fremont 1.510.248.3455、San Leandro 1.510.454.4531、Union City

1.510.675.4531

kp.org/sanleandro/prenatal

Oakland (線上)

週三及週四

上午 10:00 至中午 12:00

電話號碼：1.510.752.6150

寶寶和我

Washington Hospital

適合媽媽和 18 個月大的寶寶。

2500 Mowry Ave., Fremont (線上)

週三

上午 11:00 至下午 1:00

電話號碼：1.510.818.5040

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

母乳哺育朋友 (Breast Friends)

West Oakland Health

母乳哺育朋友團體面向孕婦和哺乳期媽媽。加入母乳哺育朋友團體的每週 IG 直播。

700 Adeline St., Oakland (線上)

週四

下午 1:00

電話號碼：1.510.835.9610，分機：2080

造訪 Instagram 的 @breastfriends_oakland 並向他們發訊息提問。

www.instagram.com/breastfriends_oakland

La Leche 聯盟

La Leche 聯盟的領導者都是母乳哺育自己寶寶的父母。領導者可以幫助父母和準父母解決問題或疑慮。

各城市 (線上)

若需了解會議資訊，請造訪 Illnorcal.org。

媽媽支援團體

Stanford Health Care – ValleyCare

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

週二

下午 1:30 至下午 2:30

電話號碼：1.925.416.3598

造訪網址並點選「Mother's Support Group」(媽媽支援團體)進行登記。

www.valleycare.com/support-groups.html