

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 deficiencias auditivas y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

livehealthy@alamedaalliance.org

www.alamedaalliance.org

Estimada 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 consultar los horarios. Llame para inscribirse y proporcione su número de identificación de miembro de Alliance.

2450 Ashby Ave., Berkeley (en línea)

Número de teléfono: **1.510.204.4461**

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

Aspectos básicos sobre la lactancia

Departamento de Educación para la Salud de Kaiser

Aprenda lo que sucede en las primeras semanas, cómo colocar al bebé y obtenga recursos de apoyo. Visite el calendario de clases en línea para consultar el horario. Llame para inscribirse. (Se ofrece un intérprete para 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, ValleyCare

Impartidas por consultoras en lactancia, 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 línea)

Número de teléfono: **1.925.416.3598**

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

valleycare.com/events.html#maternity

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 para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

El Programa para Mujeres, Bebés 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.

Varias ciudades (teléfono)

Encuentre una oficina cerca de usted en línea o llamando al número gratuito **1.888.942.9675**.

www.myfamily.wic.ca.gov

Consultas de lactancia

Alta Bates Summit Medical Center

Apoyo a la lactancia de manera individualizada con una consultora en lactancia. (Se ofrecen intérpretes de inglés, mandarín y otros idiomas).

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**

Llame para programar una cita.

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 deficiencias auditivas 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.

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.

2450 Ashby Ave., Berkeley (en línea)

Lunes

De 12:00 p. m. a 1:30 p. m.

Número de teléfono: **1.510.204.6546**

Busque el grupo de apoyo para la lactancia en www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy.

Baby and Me

Departamento de Educación para la Salud de Kaiser

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 entrar o llame para obtener información. Hay un grupo en español disponible. (Se ofrece un intérprete para miembros de Kaiser; llame para solicitarlo).

Fremont, San Leandro, Union City (en línea)

Semanalmente

De 10:30 a. m. a 12:00 p. m.

Número de teléfono: Fremont **1.510.248.3455**, San Leandro **1.510.454.4531**, Union City **1.510.675.4531**
kp.org/sanleandro/prenatal

Oakland (en línea)

Miércoles y jueves

De 10:00 a. m. a 12:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.752.6150**

Baby and Me

Washington Hospital

Para madres y bebés menores de 18 meses.

2500 Mowry Ave., Fremont (en línea)

Miércoles

De 11:00 a. m. a 1:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Breast Friends

West Oakland Health

"Breast Friends" (Compañeras en lactancia) es un grupo para madres embarazadas y que se encuentran lactando. Únase a "Breast Friends IG Live" cada semana.

700 Adeline St., Oakland (en línea)

Jueves

1:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.835.9610, extensión 2080**

Visite **@breastfriends_oakland** en Instagram y envíe un mensaje con sus preguntas.

www.instagram.com/breastfriends_oakland

La Leche League

Las líderes de La Leche League son madres que han amamantado a sus propios bebés. Las líderes pueden ayudar a las madres y a las futuras madres con sus preguntas o inquietudes.

Varias ciudades (en línea)

Para obtener información sobre las reuniones, visite **llnorcal.org**.

Grupo de apoyo para madres

Stanford Health Care, ValleyCare

Acompaño 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.

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**

Visite el sitio web y haga clic en "Mother's Support Group" (Grupo de apoyo para madres) para registrarse.

www.valleycare.com/support-groups.html