

**Alameda Alliance for Health**

1240 South Loop Road
Alameda, CA 94502

Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4577**

Mga taong may problema 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 **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**

Matutunan kung paano simulang magpasuso. Puntahan ang website para sa iskedyul. Tumawag para mag-enroll at ibigay ang iyong Alliance member ID number.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.204.4461**

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

Mga Pangunahing Impormasyon sa Pagpapasuso**Kaiser - Health Education Department**

Alamin kung ano ang dapat asahan sa mga unang linggo, paano ipoposisyon ang sanggol, at ang mga madudulugan para sa suporta at tagumpay. Puntahan ang kalendaryo ng online na klase para sa iskedyul. Tumawag para mag-enroll. (May inaalok na 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 - ValleyCare**

Itinuturo ng mga lactation consultant, 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 (Online)

Numero ng Telepono: **1.925.416.3598**

Para mag-iskedyul ng klase, pakitawagan ang Alliance Health Programs sa **1.510.747.4577**.

valleycare.com/events.html#maternity

Pagpapasuso Bago Manganak

Washington Hospital – Maternal Child Education

Alamin ang mga pangunahing impormasyon para sa matagumpay na pagpapasuso.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.818.5040**

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 hanggang edad lima (5), mga buntis, at mga bagong ina.

Iba't ibang lungsod (Telepono)

Humanap ng tanggapan na malapit sa iyo online o sa pamamagitan ng pagtawag nang toll-free sa **1.888.942.9675**.

www.myfamily.wic.ca.gov

Lactation Consults

Alta Bates Summit Medical Center

One-on-one na suporta sa pagpapasuso kasama ang isang lactation consultant. (Inaalok sa Ingles, Mandarin, at may iba pang interpreter.)

2450 Ashby Ave., Berkeley (Personal, online, telepono)

Lunes – Biyernes

9:00 am – 4:00 pm

Numero ng Telepono: **1.510.204.6546**

Tumawag para magpa-appointment.

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**

Toll-Free: **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.

Hangad namin ang iyong mabuting kalusugan,
Mga Programa ng Alliance Health

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

Mga Grupo ng Suporta sa Pagpapasuso sa Alameda County

Libre ang lahat ng grupo sa mga miyembro ng Alliance

Alta Bates Summit Medical Center

Magkikita-kita ang grupo linggo-linggo kasama ang isang guro ng Alta Bates para talakayin ang mga kinaiinteresang paksa sa mga bagong nagpapasusong ina.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Online)

Tuwing Lunes

Mula: 12 pm – 1:30 pm

Numero ng Telepono: **1.510.204.6546**

Humanap ng Support Group sa Pagpapasuso sa **www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy**.

Baby and Me

Kaiser - Health Education Department

Sumali sa "Baby and Me" para pag-usapan ang tungkol sa pagpapakain, pagtulog, pag-iyak, at higit pa. Puntahan ang kalendaryo ng online na klase para malaman kung kailan maaaring pumunta o tumawag para sa impormasyon. Mayroong grupo sa Spanish. (May inaalok na interpreter para sa mga miyembro ng Kaiser, tumawag para mag-request.)

Fremont, San Leandro, Union City (Online)

Linggo-linggo

Mula: 10:30 am – 12 pm

Numero ng Telepono: Fremont **1.510.248.3455**,
San Leandro **1.510.454.4531**, Union City
1.510.675.4531

kp.org/sanleandro/prenatal

Oakland (Online)

Tuwing Miyerkules at Huwebes

Mula: 10 am – 12 pm

Numero ng Telepono: **1.510.752.6150**

Baby and Me

Washington Hospital

Para sa mga ina at sanggol hanggang 18 buwan.
2500 Mowry Ave., Fremont (Online)

Tuwing Miyerkules

Mula: 11 am – 1 pm

Numero ng Telepono: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Breast Friends

West Oakland Health

Ang Breast Friends ay isang grupo para sa mga buntis at nagpapasusong ina. Sumali sa IG Live ng Breast Friends linggo-linggo.

700 Adeline St., Oakland (Online)

Tuwing Huwebes

1 pm

Numero ng Telepono: **1.510.835.9610 ext. 2080**

Puntahan ang **@breastfriends_oakland** sa Instagram at padalhan sila ng mga tanong sa pamamagitan ng pagmemensahe.

www.instagram.com/breastfriends_oakland

La Leche League

Ang mga namumuno sa La Leche League ay mga magulang na nagpasuso ng kanilang mga sanggol. Matutulungan ng mga namumuno ang mga magulang at magiging magulang sa kanilang mga tanong o alalahanin.

Iba't ibang lungsod (Online)

Para sa impormasyon ng pulong, puntahan ang **lln.org**.

Mother's Support Group

Stanford Health Care – ValleyCare

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.

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

Tuwing Martes

Mula: 1:30 pm – 2:30 pm

Numero ng Telepono: **1.925.416.3598**

Puntahan ang website at i-click ang "Mother's Support Group" para mag-sign up.

www.valleycare.com/support-groups.htm