



Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Chương trình Liên Minh Sức khỏe

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 **hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ**. Dưới đây là danh sách các lựa chọn miễn phí dành cho quý vị. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, vui lòng gọi điện đến chương trình.

Các Lớp Học

Lớp Học Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Alta Bates Summit Medical Center

Tìm hiểu cách tạo sự khởi đầu tốt cho việc nuôi con bằng sữa mẹ. Truy cập vào trang web để xem lịch học. Gọi điện để ghi danh và cung cấp số ID hội viên Alliance của quý vị.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.204.4461**

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

Kiến Thức Cơ Bản về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Kaiser - Health Education Department

Tìm hiểu về những điều có thể gặp trong những tuần đầu, cách bế con và các nguồn hỗ trợ để trợ giúp và thành công. Truy cập lịch học trực tuyến để xem lịch học. Gọi điện để ghi danh. (Cung cấp thông dịch viên cho hội viên của Kaiser.)

Fremont, San Leandro, Union City (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: Fremont **1.510.248.3455**, San Leandro **1.510.454.4531**,

Union City **1.510.675.4531**

www.kp.org/sanleandro/prenatal

Lớp Học Tiền Sản về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Stanford Health Care - ValleyCare

Lớp học này do các chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ giảng dạy, dành cho các bà mẹ sắp sinh con cần thêm thông tin về cách nuôi con bằng sữa mẹ.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.925.416.3598**

Để lên lịch học, vui lòng gọi điện đến Alliance Health Programs theo số **1.510.747.4577**.

valleycare.com/events.html#maternity

Lớp Học Tiền Sản về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ
Washington Hospital – Maternal Child Education

Tìm hiểu kiến thức cơ bản để thành công trong việc nuôi con bằng sữa mẹ.

2500 Mowry Ave., Fremont (Trực tuyến)

Số Điện Thoại: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (WIC)

Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants, and Children, WIC) cung cấp chương trình hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, các lớp học và thực phẩm lành mạnh cho trẻ sơ sinh và trẻ em dưới năm (5) tuổi, phụ nữ mang thai và các bà mẹ mới sinh.

Các thành phố khác nhau (Điện thoại)

Tìm văn phòng gần quý vị trên mạng hoặc bằng cách gọi đến số điện thoại miễn cước **1.888.942.9675**.

www.myfamily.wic.ca.gov

Tư Vấn về Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Alta Bates Summit Medical Center

Hỗ trợ riêng về nuôi con bằng sữa mẹ với chuyên gia tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ. (Cung cấp thông dịch viên Tiếng Anh, Tiếng Quan Thoại và các ngôn ngữ khác.)

2450 Ashby Ave., Berkeley (Gặp mặt, trực tuyến, điện thoại)

Thứ Hai – Thứ Sáu

9:00 sáng – 4:00 chiều

Số Điện Thoại: **1.510.204.6546**

Gọi điện để đặt lịch hẹn.

Để biết lớp học của quý vị có cung cấp dịch vụ thông dịch hay không hoặc để đưa ra yêu cầu, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Điện Thoại Miễn Cước: **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 dồi dào sức khỏe,
Chương trình Liên Minh Sức khỏe

Vui lòng xem danh sách các nhóm hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ ở trang tiếp theo.

Nhóm Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ tại Quận Alameda

Tất cả các nhóm này đều cung cấp dịch vụ miễn phí cho hội viên Alliance

Alta Bates Summit Medical Center

Nhóm họp mặt hàng tuần với một giảng viên ở Alta Bates để thảo luận về các chủ đề mà các bà mẹ lần đầu nuôi con bằng sữa mẹ quan tâm.

2450 Ashby Ave., Berkeley (Trực tuyến)

Các ngày Thứ Hai

Từ: 12 giờ trưa – 1:30 chiều

Số Điện Thoại: **1.510.204.6546**

Tìm kiếm Nhóm Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ tại **www.sutterhealth.org/absmc/classes-events/pregnancy**.

Baby and Me

Kaiser - Health Education Department

Tham gia "Baby and Me" để trò chuyện về việc ăn, ngủ, khóc, v.v. Truy cập lịch học trực tuyến để tìm hiểu hoặc gọi điện để biết thêm thông tin. Có nhóm Tiếng Tây Ban Nha. (Cung cấp thông dịch viên cho hội viên của Kaiser, vui lòng gọi điện để yêu cầu.)

Fremont, San Leandro, Union City (Trực tuyến)
Hàng tuần

Từ: 10:30 sáng – 12 giờ trưa

Số Điện Thoại: Fremont **1.510.248.3455**, San Leandro **1.510.454.4531**, Union City **1.510.675.4531**

kp.org/sanleandro/prenatal

Oakland (Trực tuyến)

Các ngày Thứ Tư và Thứ Năm

Từ: 10 giờ sáng – 12 giờ trưa

Số Điện Thoại: **1.510.752.6150**

Baby and Me

Bệnh Viện Washington

Dành cho bà mẹ và trẻ đến 18 tháng tuổi.

2500 Mowry Ave., Fremont (Trực tuyến)

Các ngày Thứ Tư

Từ: 11 giờ sáng – 1 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Breast Friends

West Oakland Health

Breast Friends là nhóm dành cho phụ nữ mang thai và người đang nuôi con bằng sữa mẹ. Tham gia buổi Phát Trực Tiếp hàng tuần trên Instagram của Breast Friends.

700 Adeline St., Oakland (Trực tuyến)

Các ngày Thứ Năm

1 giờ chiều

Số Điện Thoại: **1.510.835.9610**, số máy lẻ **2080**

Truy cập **@breastfriends_oakland** trên Instagram và nhấn câu hỏi cho họ.

www.instagram.com/breastfriends_oakland

La Leche League

Những người đứng đầu La Leche League là các bậc phụ huynh đã có kinh nghiệm nuôi con bằng sữa mẹ. Họ có thể giúp những người làm cha mẹ và những người sắp làm cha mẹ giải đáp các câu hỏi hoặc mối quan tâm.

Các thành phố khác nhau (Trực tuyến)

Để biết thông tin về buổi họp mặt, vui lòng truy cập **llnocal.org**.

Mother's Support Group

Stanford Health Care – ValleyCare

Tham gia thảo luận cùng các bà mẹ mới sinh khác về các chủ đề của trẻ nhỏ, bao gồm những thay đổi và nhu cầu của trẻ sơ sinh, nuôi con bằng sữa mẹ và thói quen ngủ.

5725 W. Las Positas Blvd., Pleasanton (Trực tuyến)

Các ngày Thứ Ba

Từ: 1:30 chiều – 2:30 chiều

Số Điện Thoại: **1.925.416.3598**

Truy cập trang web và nhấp vào "Mother's Support Group" để đăng ký.

www.valleycare.com/support-groups.html