



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 **pagbubuntis at panganganak**. Nakalista sa ibaba ang mga pagpipiliang libreng opsyon. Para matuto pa o mag-sign up, tumawag sa programa.

Mga Klase

Alta Bates Summit Medical Center

Nag-aalok ng mga klase sa panganganak, pangangalaga ng ina at sanggol, at pagpapasuso. Para makita ang iskedyul, bisitahin ang website. 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

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)

Numero ng Telepono: **1.925.416.3598**

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

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

Washington Hospital - Maternal Child Education Department

Nag-aalok ng mga klase sa panganganak (2 araw), pagiging bagong magulang, pag-unawa sa pagiging ama, at pagpapasuso. Puntahan ang website para makita ang video ng Prenatal Smart Start at matutunan ang tungkol sa pagbubuntis. Tumawag para mag-enroll at ibigay ang iyong ID number bilang miyembro ng Alliance.

2500 Mowry Ave., Fremont (Online)

Numero ng Telepono: **1.510.818.5040**

www.whhs.com/prenatal-parenting-classes

Suporta sa Telepono

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, mayroong programa para sa iyo! Nag-aalok ang Starting Out Strong ng iba't ibang serbisyo sa pagsuporta sa pamilya at one-on-one o panggrupong pagbibigay-kaalaman sa kalusugan. (May mga interpreter)

Numero ng Telepono: **1.510.667.4333**

www.facebook.com/ACPHDStartingOutStrong

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 18 taong gulang pataas. Idinisenyo ang mga grupo para tulungan ang mga kalahok na ma-access ang kanilang mga kalakasan at magtakda ng mga layunin para sa kanilang sarili at sa kanilang mga sanggol na nagtataguyod ng malusog na pamumuhay.

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

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

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.

Sana'y Mabuti ang Iyong Kalusugan,
Mga Programang Pangkalusugan ng Alliance