



## Alameda Alliance for Health

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

Chương Trình Y Tế Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4577**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

[livehealthy@alamedaalliance.org](mailto:livehealthy@alamedaalliance.org)

[www.alamedaalliance.org](http://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.

Xin cảm ơn sự quan tâm trong thời gian gần đây của quý vị về các lớp học và nhóm hỗ trợ **nuôi con bằng sữa mẹ**. Dưới đây là một số lớp học và nguồn trợ giúp để lựa chọn. Quý vị sẽ được **miễn phí** nếu là hội viên của Alliance. Để tìm hiểu thêm hoặc đăng ký, xin vui lòng gọi điện đến chương trình. Cho họ biết quý vị là hội viên của Alliance và chuẩn bị sẵn số thẻ Nhận Dạng (Identification, ID) hội viên Alliance của quý vị.

### **Bệnh Viện Alta Bates Summit**

2450 Ashby Ave., Berkeley

Số Điện Thoại: **1.510.204.6546**

### **Bệnh Viện Eden**

Xin vui lòng gọi Alliance Health Programs tại số **1.510.747.4577** để lên lịch học.

20103 Lake Chabot Rd., Castro Valley

Số Điện Thoại: **1.510.727.3046**

### **Bệnh Viện St. Rose**

27200 Calaroga Ave., Hayward

Số Điện Thoại: **1.510.264.4044**

### **Bệnh Viện Washington**

2000 Mowry Ave., Fremont

Số Điện Thoại: **1.510.818.5041** | Gọi đến đường dây tư vấn.

Số Điện Thoại: **1.510.818.5040** | Gọi để lên lịch học lớp về nuôi con bằng sữa mẹ.

### **Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children, WIC)**

Chương Trình WIC cung cấp hỗ trợ, lớp học về nuôi con bằng sữa mẹ, và phiếu giảm giá thực phẩm. Vui lòng gọi điện để ghi danh.

Số Điện Thoại: **1.888.942.9675**

Để tìm hiểu xem lớp học của quý vị có cung cấp các dịch vụ thông dịch hay không, hay để yêu cầu, xin vui lòng gọi ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**. Chúng tôi hy vọng các lớp học này sẽ giúp đáp ứng nhu cầu sức khỏe của quý vị.

Chúc quý vị sức khỏe dồi dào,

Chương Trình Y Tế Alliance

**Xin xem mặt sau thư này để biết danh sách các nhóm hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ hay nhận sự hỗ trợ riêng miễn phí từ trợ tá được chứng nhận về nuôi con bằng sữa mẹ!**

# **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**

### **QUẬN ALAMEDA**

**Kaiser – Baby and Me Support Group  
(Nhóm Hỗ Trợ Em Bé và Tôi)**

#### **Fremont**

Các ngày Thứ Tư  
10 giờ 30 phút sáng – 12 giờ trưa  
39400 Paseo Padre Pkwy.  
Niles Building  
Số Điện Thoại: **1.510.454.4531**

#### **Hayward**

Các ngày Thứ Hai  
10 giờ sáng – 11 giờ 30 phút sáng  
27303 Sleepy Hollow Ave. S.  
Tòa Nhà Sleepy Hollow  
Số Điện Thoại: **1.510.454.4531**

#### **Oakland**

Các ngày Thứ Tư và Thứ Năm  
10 giờ sáng – 12 giờ trưa  
3701 Broadway  
Trung Tâm Y Tế Oakland, Tầng Trệt (G), Lớp D  
Số Điện Thoại: **1.510.752.6150**

#### **San Leandro**

Các ngày Thứ Ba  
10 giờ 30 phút sáng – 12 giờ trưa  
2500 Merced St.  
Tòa Nhà Y Tế Tầng 3, Phòng A31  
Số Điện Thoại: **1.510.454.4531**

#### **La Leche League**

Để tìm một Nhóm Hỗ Trợ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ trong khu vực quý vị, xin gọi điện hoặc vào trang mạng ở dưới và chọn thành phố của quý vị.  
Số Điện Thoại: **1.510.496.6009**  
**[llnocal.org/LocalGroups.html](http://llnocal.org/LocalGroups.html)**

### **BERKELEY**

**Alta Bates, Trung Tâm Y Tế Summit**

Các ngày Thứ Ba và Thứ Sáu  
1 giờ 30 phút chiều – 3 giờ chiều  
2450 Ashby Ave.  
Số Điện Thoại: **1.510.204.4461**  
**[www.altabatessummit.org](http://www.altabatessummit.org)**

### **CASTRO VALLEY**

**Trung Tâm Y Tế Eden**

Các ngày Thứ Ba  
10 giờ 30 phút sáng – 1 giờ 30 phút chiều  
20103 Lake Chabot Rd.  
Số Điện Thoại: **1.510.727.3046**

### **HAYWARD**

**Bệnh Viện St. Rose**

Mommy and Me Support Group  
(Nhóm Hỗ Trợ Bà Mẹ và Tôi)  
Thứ Sáu đầu tiên mỗi tháng  
10 giờ sáng – 12 giờ trưa  
27200 Calaroga Ave.  
Số Điện Thoại: **1.510.264.4044**

### **OAKLAND**

**Hội Đồng Y Tế West Oakland**

**Phòng Khám East Oakland**

Ngày Thứ Năm của tuần thứ 3 mỗi tháng  
11 giờ sáng – 1 giờ chiều  
7450 International Blvd.  
Số Điện Thoại: **1.510.835.9610**  
số máy nhánh **2272**

**Phòng Khám West Oakland**

Ngày Thứ Ba của tuần thứ 3 mỗi tháng  
11 giờ sáng – 1 giờ chiều  
700 Adeline St.  
Số Điện Thoại: **1.510.835.9610**  
số máy nhánh **2272**