



دليل موارد مدينة نيويورك الخاص بالصحة قبل الحمل وخلاله وبعقب انتهائه



مقدمة

يقدم هذا الدليل معلومات حول الموارد والخدمات المتاحة للمساعدة في دعمك قبل الحمل وخلالها و عقب انتهائه، بما في ذلك الموارد المتعلقة بما يلي:

- التوعية والمساعدة المتعلقة بالغذاء
- النشاط البدني
- الدعم أثناء الحمل والولادة
- الحصول على الرعاية الصحية قبل الحمل وخلالها و عقب انتهائه
- المساعدة بشأن إطعام رضيعك
- النصائح والدعم المقدمان بعد ولادة رضيعك

تمتد هذه الموارد لتشمل مستويات الدخل المختلفة، وهي متاحة لجميع أنواع العائلات والأسر المعيشية، وترحب بالناس من جميع الأجناس والهويات الجنسية.

الخط الساخن الخاص بالعنف المنزلي التابع لمدينة نيويورك (NYC): Safe Horizon هو خط ساخن مجاني متاح 24 ساعة طوال أيام الأسبوع لأي شخص يعيش في ظروف مؤذية أو غير صحية أو خطيرة في المنزل. اتصل بالرقم 800-621-4673 للحصول على الدعم بلغات متعددة. ويمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 311 والاستفسار عن خط Safe Horizon الساخن. إذا كنت معرضة لخطر مباشر، فاتصلي بالرقم 911.

NYC Well: NYC Well هو خط مساعدة مجاني للصحة النفسية متاح بأكثر من 200 لغة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع. اتصل بالرقم 888-692-9355، أو أرسل رسالة نصية تحمل كلمة "WELL" إلى الرقم 65173 أو تفضلي بزيارة nyc.gov/nycwell. ويمكنك أيضًا الاتصال بالرقم 311 والاستفسار عن خط المساعدة.



التوعية والمساعدة المتعلقة بالغذاء



مصطلحات ستفيدك معرفتها



Food pantry (مخزن المواد الغذائية): مكان يمكنك الذهاب إليه للحصول على مواد بقالة مجانية أو منخفضة التكلفة. عادةً ما تحصلين على علبة طعام مختارة مسبقًا. تتيح لك بعض مخازن المواد الغذائية اختيار المواد بنفسك.

Soup kitchen (المطعم الخيري): مكان يمكنك الذهاب إليه للحصول على وجبات مجانية أو منخفضة التكلفة.

البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (**Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP**): برنامج حكومي كان يُعرف سابقًا باسم قسائم الطعام، يمكن أن يمنح الأفراد والعائلات من ذوي الدخل المنخفض بطاقة خصم شهرية (التحويل الإلكتروني للمخصصات (Electronic Benefit Transfer, EBT)) لشراء طعام صحي. تفضلي بزيارة ny.gov/services/apply-snap للمزيد من المعلومات.

البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية الخاص للنساء والرضع والأطفال (**Women, Infants, and Children, WIC**): برنامج حكومي يمنح السيدات الحوامل أو المرضعات المؤهلات مخصصات رعاية صحية وتغذية معينة. تفضلي بزيارة access.nyc.gov وأدخلي كلمة "WIC" في خانة البحث للمزيد من المعلومات.

هل تحتاجين إلى معلومات عن الخيارات الغذائية؟

(إدارة الصحة) تقدم نصائح وموارد خاصة بالأكل الصحي وعيش حياة مليئة بالنشاط البدني. تفضلي زيارة facebook.com/pg/eatinghealthynyc.

Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (دليل الأكل الصحي وعيش حياة مليئة بالنشاط البدني في NYC) يتضمن خطوات بسيطة لبناء عادات صحية، بما في ذلك نصائح لتوفير الوقت والمال. تفضلي زيارة nyc.gov/health وأدخلي "Guide to Healthy Eating" (دليل الأكل الصحي) في خانة البحث.

My Healthy Pregnancy Plate Planner هي أداة بسيطة يمكنك الاستعانة بها من أجل التخطيط لصنع وجبات صحية قبل الحمل وخلالها وعقب انتهائه. تفضلي زيارة nyc.gov/health وأدخلي "My Healthy Pregnancy Plate Planner" (منظم الوجبات الصحية أثناء الحمل) في خانة البحث.

غالبًا ما تحتوي برامج **WIC** على صفوف تثقيفية لتساعدك في معرفة المزيد عن الأكل الصحي والنشاط البدني. أحد الأمثلة على ذلك في NYC، مراكز Neighborhood WIC المدارة عن طريق منظمة Public Health Solutions. تفضلي زيارة healthsolutions.org وأدخلي "WIC" في خانة البحث.

للتعرف على المزيد ومعرفة ما إذا كنت مؤهلة للالتحاق ببرامج WIC الأخرى، تفضلي زيارة access.nyc.gov وأدخلي "WIC" في خانة البحث.

Choose MyPlate هو موقع إلكتروني صادر عن وزارة الزراعة الأمريكية يحتوي على معلومات تتعلق بالأكل الصحي والتغذية الصحية لجميع الفئات العمرية والعائلات والأمهات اللاتي ينتظرن قدوم طفل أو يُرضعن رضاعة طبيعية. يمكنك استكشاف مختلف المجموعات الغذائية أو التصفح حسب المرحلة العمرية (مثل الحمل والرضاعة الطبيعية، والأطفال حديثي المشي، والمراهقين، إلخ) ومتوفر ذلك بلغات متعددة. تفضلي زيارة myplate.gov.

دليل **MyPlate Plan** يقدم لك المجموعة الغذائية التي تناسبك تحديدًا موضحًا لك أنواع ومقدار ما يجب تناوله. تعتمد الأهداف على عمرك، ونوعك، وطولك، ووزنك، ومستوى نشاطك البدني ومرحلة الحمل، أو ما إذا كنت تُرضعين رضاعة طبيعية. تفضلي زيارة myplate.gov/myplate-plan وانقري على "Start" (بدء).

منظمة **Children's Aid** تقدم برامج ما بعد المدرسة موجهة للأطفال وعائلاتهم بشأن الطبخ والأكل الصحي والخيارات الغذائية. يمكنك البحث في برامجها حسب الفئة العمرية والحي للعثور على البرنامج المناسب لك. تفضلي زيارة childrensaidnyc.org/programs/finder.

Eat Healthy, Be Active NYC هي صفحة على الفيسبوك تابعة لإدارة الصحة والسلامة العقلية في NYC

هل ترغبين في العثور على فاكهة وخضراوات طازجة؟

SNAP وقسائم برنامج (Health Bucks). تفضلي زيارة corbinhill-foodproject.org/farmshare لمعرفة المزيد والاشتراك.

برنامج **Fresh Food Box** التابع لمنظمة **GrowNYC** يساعد الأفراد ذوي الدخل المنخفض على شراء المنتجات الطازجة والصحية والمحلية بأسعار منخفضة. وتقبل جميع مواقع برنامج Fresh Food Box الدفع عن طريق مخصصات برنامج SNAP و EBT وقسائم برنامج Health Bucks. تفضلي زيارة grownyc.org/freshfoodbox للعثور على موقع لبرنامج Fresh Food Box قريب منك.

الأسواق المتنقلة التابعة لمنظمة City Harvest تُحضر الفاكهة والخضراوات الطازجة مجانًا إلى رموز بريدية ومجتمعات سكنية معينة في مدينة نيويورك. تفضلي زيارة cityharvest.org/programs/mobile-markets لمعرفة ما إذا كان هذا السوق المتنقل يأتي لمنطقتك.

برنامج **Corbin Hill Farm Share** باشتراك أسبوعي طوال العام يقدم الفاكهة والخضراوات الطازجة للمجتمعات ذات الدخل المنخفض. أسعاره معقولة ولديه مرونة فيما يتعلق بالاشتراك وخيارات الدفع (مثل الدفع النقدي والشيكات وبطاقات الائتمان والتحويل الإلكتروني للمخصصات (EBT) ومخصصات برنامج

أسواق المزارعين في NYC تتبع الأغذية الطازجة المحلية. هناك أكثر من 130 سوقاً من أسواق المزارعين في NYC، و20 سوقاً منها مفتوحة طوال العام. تقبل جميع أسواق المزارعين في NYC الدفع عن طريق قسائم برنامج Health Bucks. ويقبل معظمها الدفع عن طريق مخصصات برنامج SNAP ببطاقة EBT. تفضلي زيارة nyc.gov/health/farmersmarkets للعثور على سوق للمزارعين قريب منك.

Health Bucks قسائم بقيمة دولارين يمكن استخدامها طوال العام لشراء الفاكهة والخضراوات الطازجة من جميع أسواق المزارعين في NYC. أنفقي دولارين من مخصصات برنامج SNAP ببطاقة EBT في أسواق المزارعين، وستحصلين على دولارين في Health Bucks حتى 10 دولارات في اليوم. تفضلي زيارة nyc.gov/healthbucks للمزيد من المعلومات.

هل تحتاجين إلى مساعدة في الحصول على وجبات كل يوم؟

يمكن لمنسقي برنامج **Nutrition Outreach and Education Program (NOEP)** المساعدة في التحقق من أهليتك للحصول على المخصصات الغذائية من برنامج SNAP ومساعدتك على التقديم. وبإمكان منسقي NOEP أيضاً تزويدك بمعلومات حول البرامج الأخرى التي يمكن أن تساعد في زيادة ميزانية طعامك إلى أقصى حد ممكن. تُقدّم خدماتها مجاناً وتتسم بالسرية. تفضلي زيارة hungersolutionsny.org/find-food-help للعثور على المساعدة القريبة منك.

منظمة **Food Bank for NYC** (بنك الطعام في NYC) لديها خريطة على موقعها الإلكتروني لمساعدة سكان مدينة نيويورك ذوي الدخل المنخفض في العثور على الموارد مثل food pantries و soup kitchens ومواقع التسجيل في برنامج SNAP ومواقع المساعدة غير الخاضعة للضريبة. يمكنك استخدام هذه الخريطة للعثور على ما تحتاجين إليه بالقرب من مكان إقامتك. لكل مكان على الخريطة ساعات ومتطلبات أهلية خاصة به. تفضلي زيارة foodbanknyc.org/get-help للعثور على الخدمات القريبة منك.

خريطة FoodHelp NYC Map هي خريطة تساعدك في العثور على food pantries والأماكن التي تقدم وجبات مجانية في حيك. وتعرض الخريطة أيضاً الأماكن التي يمكنك من خلالها الاشتراك في برنامج SNAP. تفضلي زيارة foodhelp.nyc.gov لمعرفة مواقع الموارد القريبة منك.

Hunger Free NYC Benefits Access مركز الوصول إلى المخصصات التابع لمنظمة **Hunger Free NYC** يساعد سكان مدينة نيويورك على التقديم في برنامج SNAP وبرنامج WIC. يتوفر الدعم بلغات متعددة. تفضلي زيارة hungerfreeamerica.org/en-us/nyc.

Plentiful هو نظام حجز مجاني خاص بالfood pantries. يمكنك تنزيل التطبيق على هاتفك أو إرسال رسالة نصية تحمل كلمة "FOOD" (طعام) إلى الرقم 726-879 للتحقق من أوقات الخدمة وحجز مكان في الطابور. تفضلي زيارة plentifulapp.com للمزيد من المعلومات.

برنامج **Nutrition Kitchens** التابع لشبكة **Neighborhood Opportunity Network, NeON** هو عبارة عن food pantries في الأحياء يقدم نصائح للتغذية ووصفات غذائية ومواد بقالة مجاناً. يساعد برنامج NeON Nutrition Kitchens الأشخاص الذين يمرون بمرحلة انتقالية بعد إطلاق سراحهم من الهيئات القضائية، إلا إنه يرحب بجميع أفراد المجتمع. يوجد برنامج NeON Nutrition Kitchens في جميع المناطق الإدارية الخمسة. تفضلي زيارة nyc.gov/NeON-Nutrition-Kitchens وأدخلي "NeON Nutrition Kitchens" في خانة البحث.

برنامج **SNAP** يساعد الأفراد والعائلات المؤهلين على شراء الطعام من متاجر البقالة المحلية وأسواق المزارعين. تفضلي زيارة nyc.gov/services/apply-snap.

منظمة **New York Common Pantry** لديها برامج غذائية حيث يمكنك الحصول على مواد البقالة الصحية أو الوجبات الساخنة الطازجة. سوف تساعدك مكاتب Help 365 التابعة لها على التحقق من أهليتك والتسجيل في هذه البرامج. تفضلي زيارة nycommonpantry.org للمزيد من المعلومات.

برنامج **WIC** يقدم مخصصات وموارد للحوامل أو المرضعات أو السيدات في مرحلة ما بعد الولادة المؤهلات، والرضع، والأطفال المؤهلين الذين تبلغ أعمارهم 5 أعوام أو أقل. يمكنك الحصول على طعام صحي ومعلومات حول خدمات الدعم الأخرى المخصصة لرعاية ما قبل الولادة والرضاعة الطبيعية والتغذية. ويقدم برنامج WIC كذلك خدمات اجتماعية، مثل تقديم المشورة المتعلقة بالإيداع المنزلي. تفضلي زيارة access.nyc.gov وأدخلي كلمة "WIC" في خانة البحث لمعرفة المزيد.



ACCESS NYC هي أداة إلكترونية تساعدك في تحديد برامج المخصصات الفيدرالية والتابعة للمدينة والولاية التي قد تكونين مؤهلة لها والتسجيل بها. قد تكونين مؤهلة لأكثر من 30 برنامج مخصصات بغض النظر عن حالة الهجرة أو الحالة الوظيفية، وحتى إذا كنت تتلقين مخصصات بالفعل. تشمل هذه البرامج برنامج SNAP وبرنامج WIC والمساعدة النقدية والإعفاءات الضريبية. تفضلي بزيارة access.nyc.gov لمعرفة المزيد.

هل ترغبين في المساعدة في إدخال خيارات غذائية صحية أكثر إلى حيك؟

Washington Heights/Inwood Food

Council تعقد اجتماعات وفعاليات مجتمعية شهرياً بلّا مقابل حول الخيارات الغذائية في Washington Heights (واشنطن هايتس) و Inwood (إنوود). وتعمل مع السكان الذين يعانون من مشكلات متعلقة بالأغذية على التوصل إلى حلول. تفضلي بزيارة whinfoodcouncil.org أو facebook.com/whinfoodcouncil لمعرفة المزيد.

يعمل فريق عمل منظمة **Food Bank** على القضاء على الجوع والفقر من خلال تغييرات السياسة في NYC، وولاية نيويورك، والدولة. تفضلي بزيارة foodbanknyc.org/advocate.

برنامج Food Board Action التابع لمنظمة

Hunger Free NYC يساعدك على الترويج لخيارات غذائية صحية وبأسعار معقولة لك ولحكيتك. ويقدم التدريبات وفرص تطوير المهارات القيادية. تفضلي بزيارة hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program.



تفضلي بزيارة مواقع مشاركة مقاطع الفيديو مثل YouTube للعثور على تمارين مجانية وأفكار للوصفات الصحية.

النشاط البدني



يمكن لممارسة الأنشطة لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع (على سبيل المثال، 30 دقيقة يوميًا على الأقل خلال خمسة أيام في الأسبوع) مساعدتك على البقاء بصحة جيدة طوال حياتك. تكلمي مع مقدم رعايتك الصحية لمعرفة الأنشطة الآمنة لك، وكيفية ضبط نشاطك البدني أثناء الحمل أو بعد الولادة.

نظام **Citi Bike** يقدم لسكان مدينة نيويورك خيار نقل ميسور التكلفة ومريح وممتع. يمكن لجميع المقيمين في نطاق هيئة الإسكان بمدينة نيويورك (New York City Housing Authority, NYCHA)¹ الحصول على عضوية مخفضة مقابل 5 دولارات فقط في الشهر. تفضلي بزيارة citibikenyc.com/pricing/reducedfare.

Be Fit NYC تسرد الميادين والدوريات الرياضية والملاعب وبرامج اللياقة البدنية المجانية ومنخفضة التكلفة في NYC. يمكنك البحث حسب العمر والموقع ومستوى المهارة. تفضلي بزيارة nycgovparks.org/befitnyc.

1. توفر هيئة NYCHA إسكانًا لائقًا وبتكلفة ميسورة في بيئة معيشية تتمتع بالأمن والسلامة للمقيمين من ذوي الدخل المنخفض والمتوسط في جميع أنحاء المناطق الإدارية الخمسة. تفضلي بزيارة nyc.gov/nycha للتحقق من أهليتك.

تستضيف إدارة المتنزّهات والاستجمام في NYC (NYC Parks) فعاليات وأنشطة تناسب الأسر منخفضة التكلفة أو بدون تكلفة في مواقعها ومنشأتها. تفضلي بزيارة nycgovparks.org

توفر مراكز الاستجمام التابعة لإدارة NYC Parks حمامات سباحة داخلية وغرف رفع أثقال وملاعب كرة سلة وستوديوهات للرقص والفنون وغرف ألعاب ومكتبات وإمكانية الوصول إلى البرامج الرياضية. تأتي العضويات بدون تكلفة أو بتكلفة منخفضة. يمكن للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و 61 عامًا الحصول على خصم بنسبة 10% على العضوية باستخدام IDNYC (بطاقة هوية (identification, ID) تابعة لـ NYC). تفضلي بزيارة nyc.gov/IDNYC لمعرفة كيفية التسجيل للحصول على بطاقة ID المجانية هذه. للحصول على معلومات حول العضويات، تفضلي بزيارة nycgovparks.org وانقري على "Programs" (البرامج)، ثم "Membership Information" (معلومات العضوية).

حمامات السباحة الخارجية التابعة لإدارة NYC Parks مجانية ومفتوحة للجميع خلال موسم الصيف. يتم أيضًا توفير دروس سباحة مجانية لأعضاء مركز الاستجمام التابع لإدارة NYC Parks في مواقع محددة. تفضلي بزيارة nycgovparks.org وأدخلي "outdoor pools" (حمامات السباحة الخارجية) في خانة البحث.

يقدم برنامج Shape Up NYC برامج لياقة بدنية مجانية ولا تتطلب حجزًا مسبقًا في مواقع عبر المناطق الإدارية الخمسة. ما عليك سوى القدوم لحضور صفوف اللياقة البدنية مثل تمارين الأيروبيكس واليوجا والبيلاتس والزومبا وغير ذلك الكثير. تفضلي بزيارة nycgovparks.org وأدخلي "Shape Up" في خانة البحث.

إدارة النقل في NYC (Department of Transportation, DOT) تقدم الهدايا واللوازم الخاصة بخوذات الدراجات الرسمية في الفعاليات المجانية في NYC المقامة في جميع أنحاء المدينة. ينبغي على الجميع ارتداء خوذة أثناء ركوب الدراجة للحفاظ على سلامتهم. تفضلي بزيارة nyc.gov/bikesmart أو اتصلي بالرقم 311 للعثور على الفعالية الموجودة بالقرب منك.

Eat Healthy, Be Active NYC هي صفحة على الفيسبوك تابعة لإدارة الصحة في NYC تقدم نصائح وموارد حول الأكل الصحي وعيش حياة مليئة بالنشاط البدني. لمعرفة المزيد، تفضلي بزيارة facebook.com/pg/eatinghealthynyc

غالبًا ما تحتوي برامج WIC على صفوف تثقيفية لتساعدك في معرفة المزيد عن الأكل الصحي والنشاط البدني. أحد الأمثلة على ذلك في NYC، مراكز Neighborhood WIC المدارة عن طريق منظمة Public Health Solutions. تفضلي بزيارة healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic للحصول على المزيد من المعلومات. تفضلي بزيارة access.nyc.gov وأدخلي كلمة "WIC" في خانة البحث لمعرفة المزيد.

فعاليات Open Streets التابعة لإدارة DOT في NYC هي فعاليات تقام على امتداد عدة مربعات سكنية وتستمر لعدة أيام لتشجيع استخدام الشوارع كمساحة عامة لإقامة الفعاليات. تتقدم المنظمات المجتمعية بطلب لإغلاق الشوارع لإقامة فعالية وتقديم برامج تسلط الضوء على الأنشطة التجارية المحلية والأحياء الفريدة في NYC. تفضلي بزيارة nyc.gov/openstreets أو اتصلي بالرقم 311 لمعرفة التفاصيل.

موارد أثناء فترة الحمل وبعدها



تستحق جميع النساء التمتع بحمل صحي. يمكن لهذه الموارد دعم السيدات اللواتي قد يحملن وتقدم لهن الدعم في خدمات تنظيم الأسرة والتوعية والولادة. توفر الموارد في هذا القسم معلومات عامة عن الحمل للجميع. الموارد التي تحمل علامة النجمة (*) لديها خبرة في خدمة مجتمعات LGBTQ + في NYC.



رفيقة الولادة (Doula): تقدم رفيقة الولادة الدعم غير الطبي للسيدات الحوامل وأسرهن خلال الحمل والمخاض والولادة وبعد الولادة. يساعد دعم رفيقات الولادة الأسر على التعامل مع المشكلات البدنية والعاطفية والعملية المتعلقة بالحمل والولادة، بما في ذلك المساعدة على تنفيذ خطط الولادة ودعم الرضاعة الطبيعية.

* يقدم مركز **Callen-Lorde Community Health Center** (مركز كالين-لورد الصحي

المجتمعي)، الواقع في Manhattan و Brooklyn و Bronx، رعاية صحية للمرأة ورعاية صحية للمتحولين جنسياً، ورعاية صحية سلوكية ورعاية أولية شاملة داعمة بدون إصدار أحكام، وأكثر من ذلك، بغض النظر عن القدرة على الدفع. تفضلي بزيارة callen-lorde.org.

LGBTQ+ - موارد خاصة

* يساعدك **GLMA Provider Directory**

في العثور على مقدمي خدمة الترحيب بـ LGBTQ+ في منطقتك. قم بزيارة موقع glma.org وانقر فوق "Find a Provider" (البحث عن مقدم خدمة).

* **NYC Health Map** (خريطة NYC الصحية)

الصحية هي محدد موقع المدينة عبر الإنترنت للعثور على مقدمي الخدمات ذوي المعرفة بمجتمع LGBTQ الذين يمكنهم تقديم خدمات لك في الرعاية الأولية والصحة الجنسية وتأكيد الجنس. تفضل بزيارة nyc.gov/health/map ثم انقر فوق "LGBTQ Health Services" (الخدمات الصحية لمجتمع LGBTQ).

* تساعدك **Outcare Health** الصحية الخارجية في

العثور على مزودي رعاية صحية مختصين في LGBTQ + في منطقتك. ابحث عن مزود من خلال إدخال موقعك واختيار التخصص. بالنسبة للرعاية المرتبطة بالحمل، اختر OB/GYN كتخصص. قم بزيارة outcarehealth.org/outlist.

* يدعم **The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center**

في عيش حياة صحية وناجحة. لديهم العديد من مصادر LGBTQ + المختلفة، بما في ذلك تنظيم الأسرة وموارد الحمل، مثل الخصوبة والتبني. قم بزيارة gaycenter.org/resources.

يقدم برنامج **Healthy Start Brooklyn** فصول وبرامج دعم مختلفة للوالدين الجدد والمنتظرين طفل الذين يعيشون في Brooklyn. وتشمل برامجه معلومات حول الحمل والولادة وتربية الأطفال والرضاعة الطبيعية والأبوة والعيش بطريقة صحية. تفضلي بزيارة nyc.gov/health وأدخلي "Healthy Start" في خانة البحث.

تعرض خدمة **NYC Doula Care** (رعاية رفيقة

الولادة في NYC) قائمة بالبرامج التي تقدم رعاية رفيقة الولادة مجاناً في المناطق الإدارية الخمسة. تشرح صفحة الويب لإدارة الصحة في NYC المخصصة لخدمات رعاية رفيقة الولادة الأنواع المختلفة من رفيقات الولادة حتى تتمكني من العثور على الأنسب لك. تفضلي بزيارة nyc.gov/health/doula.

يوصلك برنامج **الشراكة بين الممرضات والعائلة**

(**Nurse-Family Partnership, NFP**) في

NYC بمرضتك الشخصية إذا كنت حاملاً بطفلك الأول. ستجيب ممرضتك على أسئلتك وتوفر معلومات وإرشادات قيمة حتى تتمتع بحمل وطفل صحيين. إن برنامج NFP في NYC مجاني ومتاح لجميع الأشخاص المؤهلين الذين سيصبحون والدين لأول مرة، بغض النظر عن العمر أو حالة الهجرة أو الهوية الجنسية. تفضلي بزيارة nyc.gov/health/nfp، أو إرسال بريد إلكتروني إلى nycnfp@health.nyc.gov.

* توفر منظمة **Planned Parenthood of Greater New York**

رعاية صحية إنجابية ميسورة التكلفة. كما أنها توفر التوعية حول موضوعات مثل الجنس والعلاقات الصحيين. تفضلي بزيارة plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york.



يحتوي حليب الأم على فيتامينات ومغذيات يحتاجها الأطفال لتقوية جهازهم المناعي والمساعدة في نمو المخ. عندما يكون ذلك ممكناً، اختاري الرضاعة الطبيعية (يُشار إليها أيضاً أحياناً باسم chestfeeding، وهو مصطلح غير جنساني للإشارة إلى أي شخص مرضع، بما يشمل المتحولين جنسياً والمتحولات جنسياً والأفراد غير المنتمين للثنائية الجنسية). لتلقي دعم بشأن الرضاعة الطبيعية أو للحصول على حليب صناعي، راجعي الموارد التالية.

Safe Formula Feeding Guide (دليل الإرضاع

بالحليب الصناعي الآمن) هو مورد يرشدك في خطوات تحضير الحليب الصناعي ويتوفر بعدة لغات. تفضلي بزيارة nyc.gov/health وأدخلي "breastfeeding" (الرضاعة الطبيعية) في خانة البحث، وابحثي عن "Safe Formula Preparation Guides" (أدلة تحضير الحليب الصناعي الآمن).

Infant Formula Feeding هي صفحة على الموقع الإلكتروني لمراكز **Centers for Disease Control and Prevention** (مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها) وتعرض الصفحة موارد لمساعدتك في اختيار حليب الرضع الصناعي وتحضيره وتخزينه، بالإضافة إلى معلومات حول كمية الرضعة ومعدل تكرارها. تفضلي بزيارة cdc.gov وأدخلي "Infant Formula Feeding" (إرضاع الرضع بالحليب الصناعي).

يمكن استخدام مخصصات **SNAP** لشراء الحليب الصناعي. تفضلي بزيارة ny.gov/services/apply-snap.

تقدم إدارة الصحة في **NYC** قائمة بموارد الرضاعة الطبيعية وروابط لمراكز دعم الرضاعة الطبيعية. تفضلي بزيارة nyc.gov/health وأدخلي "breastfeeding" (الرضاعة الطبيعية) في خانة البحث.

تقدم منظمة **La Leche League** دعماً وتشجيعاً ومعلومات وتوعية للسيدات اللواتي ترغبن في الرضاعة الطبيعية. تفضلي بزيارة lll.ny.org.

غالباً ما توفر برامج **WIC** استشاريي رضاعة طبيعية يمكنهم مساعدة الوالدين في مواجهة تحديات الرضاعة الطبيعية. توفر برامج **WIC** أيضاً الحليب الصناعي. تفضلي بزيارة access.nyc.gov وأدخلي "WIC" في خانة البحث لمعرفة المزيد.

نصيحة



توفر العديد من المستشفيات موارد محلية وأحياناً دعماً مجانياً للرضاعة الطبيعية للوالدين الجدد والمنتظرين طفلاً. تحققي مما إذا كانت المستشفى الخاصة بك تقدم هذه الخدمات أو الإحالات، أو اتصلي بالرقم **311** واطلبي معلومات حول برنامج دعم الولادة **By My Side** التابع للمدينة أو برنامج الزيارة المنزلية لحديثي الولادة.

إخلاء مسؤولية: هذه القائمة ليست قائمة حصرية أو شاملة. تقدم إدارة الصحة **NYC** هذه المعلومات لمساعدة سكان مدينة نيويورك في تحديد مواقع الخدمات والمعلومات العامة، ولكنها لا تقدم أي تعهدات أو ضمانات فيما يخص جودة الخدمات التي تقدمها هذه المنظمات المحددة أو دقتها.