



懷孕前、懷孕期間以及 懷孕後維持健康的 紐約市資源指南



簡介

本指南提供有關資源和服務的資訊，為您在懷孕前、懷孕期間和懷孕後提供協助支援，包括與以下內容相關的資源：

- 食品教育與援助
- 體能活動
- 懷孕和分娩期間的支援
- 懷孕前、懷孕期間和懷孕後獲得醫療照護
- 餵養寶寶的幫助
- 寶寶出生後的建議與支援

這些資源包容所有收入水平，對各種類型的家庭開放，並接納所有性別和性別認同的人士。

紐約市 (New York City, NYC) 家庭暴力熱線 (Domestic Violence Hotline)： Safe Horizon 是一個提供每天 24 小時，全年無休服務的免費熱線，任何在家中遭遇虐待、身處不健康或危險情況的人都可以撥打這個電話。請致電 800-621-4673 以獲得多種語言的支援。您也可以致電 **311** 詢問有關 Safe Horizon 熱線的資訊。如果您正面臨緊急危險，請致電 **911**。

NYC Well： NYC Well 是一個免費的心理健康協助熱線，每天 24 小時，提供全年無休以及 200 多種語言的服務。請撥打 888-692-9355、傳送簡訊「WELL」至 65173，或造訪 nyc.gov/nycwell。您也可以致電 **311** 要求轉接協助專線。



食品教育與援助



需要知道的詞彙

食品站 (Food pantry)： 您可以免費獲得或是以低價購買雜貨的地方。通常，您會得到一盒預先選擇的食物。有些食品站可允許您選擇自己的物品。

施膳處 (Soup kitchen)： 您可以免費獲得或是以低價購買餐食的地方。

補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)： 它是政府的一項計畫 (前稱糧食券)，可以為低收入個人和家庭提供電子福利轉賬 (EBT)，用於購買健康食品。請造訪 ny.gov/services/apply-snap 以瞭解更多資訊。

婦孺特殊補充營養計畫 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)： 它是政府的一項計畫，為符合條件的孕婦或哺乳期婦女提供特定的營養和醫療照護福利。請造訪 access.nyc.gov 並搜尋「WIC」以瞭解更多資訊。

您需要有關食物選擇方面的資訊嗎？

Choose MyPlate 是美國農業部 (Department of Agriculture) 的一個網站，提供有關所有年齡層、家庭以及孕婦或哺乳期父母的健康飲食和營養資訊。您可以探索不同的食物組別或按生命階段 (例如懷孕和母乳哺餵、幼兒、青少年等) 以多種語言進行瀏覽。請造訪 myplate.gov。

MyPlate Plan 專門為您提供針對性的食物組別，讓您瞭解飲食的種類及食用量。所有目標均是根據您的年齡、性別、身高、體重、體能活動水準和懷孕階段，或者您是否正在哺餵母乳所決定。請造訪 myplate.gov/myplate-plan 然後按一下「Start」(開始)。

兒童援助 (Children's Aid) 為兒童及其家人提供有關健康飲食、烹飪和食物選擇的課後計畫。您可以按年齡層和社區搜尋他們的計畫，藉此找到適合自己的計畫。請造訪 childrensaidnyc.org/programs/finder。

NYC 健康飲食與積極生活 (Eat Healthy, Be Active NYC) 是 NYC 健康與心理衛生局 (Department of Health and Mental Hygiene, DOHMH) (衛生局) Facebook 的網頁，其提供有關健康飲食和積極生活的提示和資源。

您想尋找新鮮的水果和蔬菜嗎？

紐約市收穫行動市場 (City Harvest Mobile Markets) 可免費將新鮮水果和蔬菜送至紐約市的特定住所社區和郵遞區號地區。請造訪 cityharvest.org/programs/mobile-markets 以查詢該行動市場是否會前往您所在的區域。

Corbin Hill Farm Share 是一項為低收入社區提供的全年、每週訂購新鮮水果與蔬菜的計畫。他們的價格實惠，也提供多種註冊和付款方式 (例如現金、支票、信用卡、電子福利轉帳 (Electronic Benefit Transfer, EBT)、SNAP 和健康卷 (Health Bucks))。請造訪 corbinhill-foodproject.org/farmshare 以瞭解詳細資訊並且註冊。

請造訪 facebook.com/pg/eatinghealthynyc。

《**NYC 健康飲食與積極生活指南 (Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC)**》提供養成健康習慣的簡單步驟，包括節省時間和金錢的小提示。請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**Guide to Healthy Eating**」(健康飲食指南)。

我的健康孕期餐盤規劃表 (My Healthy Pregnancy Plate Planner) 是一個操作簡便的工具，您可以用它來規劃懷孕前、懷孕期間和懷孕後的健康飲食。請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**My Healthy Pregnancy Plate Planner**」(我的健康孕期餐盤規劃表)。

WIC 計畫通常設有課程來幫助您瞭解健康飲食和體能活動。以 NYC 來說，由公共衛生解決方案 (Public Health Solutions) 負責經營的 Neighborhood WIC Centers 便是一個例子。請造訪 healthsolutions.org 並搜尋「**WIC**」。

要瞭解更多資訊並確認自己是否有資格參加其他 WIC 計畫，請造訪 access.nyc.gov 並搜尋「**WIC**」。

GrowNYC 的新鮮食物箱計畫 (Fresh Food Box Program) 幫助低收入者以低價購買新鮮、健康的當地農產品。所有新鮮食物箱據點都接受 SNAP、EBT 以及健康券。請造訪 gownyc.org/freshfoodbox 以找到就近的新鮮食物箱據點。

健康券 (Health Bucks) 是一種 2 美元的兌換券，可全年用於在 NYC 的所有農夫市集購買新鮮蔬果。在農夫市場以 EBT 卡花費 2 美元的 SNAP 福利，即可獲得 2 美元的健康小錢，每日可獲得的上限為 10 美元。請造訪 nyc.gov/healthbucks 以瞭解更多資訊。

NYC 農夫市集 販售新鮮的當地食物。NYC 有 130 多處農夫市集，其中 20 個全年開放。

您在每日膳食方面需要協助嗎？

NYC 食物銀行 (Food Bank for NYC) 在其網站上有一張地圖，幫助低收入的紐約市民找到施膳處、食品站、SNAP 註冊網站和免費稅務援助網站等資源。您可以利用這張地圖在居住的地方附近找到自己需要的東西。地圖上的每個地點都有個別的營業時間和資格需求。請造訪 foodbanknyc.org/get-help 以尋找就近的服務。

Hunger Free NYC Benefits Access 可幫助紐約市民申請 SNAP 與 WIC，並且提供多種語言版本的支援。請造訪 hungerfreeamerica.org/en-us/nyc。

NeON Nutrition Kitchens 是社區食品站，提供免費的營養食品、食譜和營養建議。儘管 NeON Nutrition Kitchens 幫助從司法系統過度到社區生活的人士，但是也歡迎所有社區成員。所有五個行政區都設有 NeON Nutrition Kitchens。請造訪 nyc.gov 並搜尋「NeON Nutrition Kitchens」。

紐約公共食品儲藏室 (New York Common Pantry) 提供食物計畫，您可以在這裡獲取健康雜貨或新鮮熱食。他們的 Help 365 辦公室將幫助您檢查您是否符合資格並註冊這些計畫。請造訪 nycommonpantry.org 以獲取更多資訊。

Nutrition Outreach and Education Program (NOEP) 協調人員 可以幫助檢

所有 NYC 農夫市集都接受使用健康券。大多數農夫市集可接受使用 EBT 卡的 SNAP 福利。請造訪 nyc.gov/health/farmersmarkets 以尋找就近的農夫市集。

查您是否有資格獲得 SNAP 食品福利並協助您提出申請。NOEP 協調人員還可以為您提供有關其他計畫的資訊，幫助您最大限度地提高食物預算編列。他們的服務完全免費而且會加以保密。請造訪 hungersolutionsny.org/find-food-help 以尋找就近的協助。

FoodHelp NYC Map 是一種地圖，它可以幫助您找到附近的食品站和提供免費餐食的地方。此地圖還顯示了您可以註冊 SNAP 的地點。請造訪 foodhelp.nyc.gov 以便找到就近的資源。

Plentiful 是一個免費的食品站預訂系統。您可以在手機上下載應用程式 (app) 或傳送簡訊「FOOD」至 PANTRY (726-879) 以查看服務時間並預訂排隊位置。造訪 plentifulapp.com 以獲取更多資訊。

SNAP 幫助符合條件的個人和家庭在當地雜貨店和農夫市集購買食品。造訪 ny.gov/services/apply-snap。

WIC 為符合條件的孕婦、哺乳期或產後婦女、嬰兒和 5 歲及以下兒童提供福利和資源。您可以獲得健康食品以及有關產前護理、哺餵母乳和營養等其他支援服務的資訊。WIC 還提供社會服務，例如家暴諮詢。請造訪 access.nyc.gov 並搜尋「WIC」以瞭解更多資訊。



小提示

ACCESS NYC 是一個線上工具，可確定您可能符合資格參加的市、州和聯邦的福利計畫並且協助登記。無論您的移民身分或就業狀況如何，即使您已經領取福利，您也可能有資格享有 30 多個福利計畫。這些計畫包括 SNAP、WIC、現金援助和稅收減免。請造訪 access.nyc.gov 以瞭解詳細資訊。

您想幫助為您的社區帶來更健康的食物選擇嗎？

食物銀行行動小組 (Food Bank Action Team) 致力於透過 NYC、紐約州和全國的政策變革來消除飢餓和貧困問題。請造訪 foodbanknyc.org/advocate。

Hunger Free NYC Food Board Action Program 可幫助您為自己和您的鄰居推廣健康且價格合理的食物選擇。他們提供培訓和領導力發展機會。請造訪 hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program。

Washington Heights/Inwood Food Council 每月會在 Washington Heights 和 Inwood 舉辦有關食物選擇的免費社區會議和活動。他們與有食品問題的居民合作想出解決方案。請造訪 whinfoodcouncil.org 或 facebook.com/whinfoodcouncil 以瞭解更多資訊。



小提示

請造訪例如 YouTube 之類的影片分享網站，可搜尋免費健身與健康食譜創意。



體能活動

每週至少活動 150 分鐘（例如每天 30 分鐘，每週至少五天）可以幫助您維持終身健康。與您的醫療照護提供者商談，瞭解哪些活動對您來說是安全的，以及如何在懷孕期間或產後調整您的體能活動。

Be Fit NYC 列出了 NYC 免費和費用低廉的健身計畫、球場、體育聯盟和運動場。您可以按年齡、地點和技能水準進行搜尋。請造訪 nycgovparks.org/befitnyc。

Citi Bike 為紐約居民提供實惠、便捷且有趣的交通選擇。所有紐約市房屋局 (New York City Housing Authority, NYCHA)¹ 居民均可享受每月僅需 5 美元的會員折扣價。請造訪 citibikenyc.com/pricing/reducedfare。

1. NYCHA 為紐約市五個行政區的中低收入居民提供體面且經濟適用的住所，創造一個安全穩定的生活環境。請造訪 nyc.gov/nycha 以確認您是否符合資格。

NYC 交通局 (NYC Department of Transportation, DOT) 在全市免費活動中提供 NYC 官方自行車安全帽的配件和贈品。每個人在騎自行車時都應該佩戴安全帽以確保安全。請造訪 nyc.gov/bikesmart 或致電 311 以尋求就近的活動。

紐約市健康飲食與積極生活 (Eat Healthy, Be Active NYC) 是 NYC 衛生局的 Facebook 頁面，內容提供提示和資源。若要瞭解更多資訊，請造訪 facebook.com/pg/eatinghealthynyc。

WIC 計畫通常設有課程來幫助您瞭解健康飲食和體能活動。以 NYC 來說，由公共衛生解決方案負責經營的 Neighborhood WIC Centers 便是一個例子。請造訪 healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic 以瞭解更多資訊。請造訪 access.nyc.gov 並搜尋「WIC」以瞭解更多資訊。

NYC DOT 的開放街道 (Open Streets) 是多街區、多日的活動，旨在促進將街道作為公共空間來舉辦一些活動。社區型組織會申請關閉街道來舉辦活動，並提供強調當地企業和 NYC 獨特社區的企劃。請造訪 nyc.gov/openstreets 或致電 311 以瞭解詳情。

NYC 公園休閒管理局 (Department of Parks and Recreation) (NYC Parks) 在其地點和設施舉辦免費以及費用低廉，適合家庭參與的項目和活動。請造訪 nycgovparks.org。

NYC 公園休閒中心 (NYC Parks Recreation Centers) 提供室內游泳池、舉重室、籃球場、舞蹈和藝術教室、遊戲室和圖書館，並提供體育項目。可以免費或以低廉費用取得會員資格。25 至 61 歲持有 IDNYC (NYC 身分證) 的人士可享有 10% 的會員折扣。請造訪 nyc.gov/IDNYC 以瞭解如何註冊這個免費的 ID。如需有關會員的資訊，請造訪 nycgovparks.org 然後依序按一下 **Programs** (計畫)、**Membership Information** (會員資訊)。

NYC 公園室外游泳池 於夏季免費開放給所有人使用。NYC 公園休閒中心還會在指定地點為會員提供免費游泳課程。請造訪 nycgovparks.org 並搜尋「outdoor pools」(室外游泳池)。

Shape Up NYC 提供免費、可立即加入的健身計畫，地點遍布紐約市五個行政區。只需出示證明即可參加有氧運動、瑜伽、皮拉提斯、尊巴舞等健身課程。請造訪 nycgovparks.org 並搜尋「Shape Up」(塑身)。



懷孕期間和懷孕後的資源

每個人都應該擁有健康的孕期。這些資源可以為可能懷孕的人提供計劃生育、教育和生育服務方面的支援。本節資源提供了適用於所有人的一般懷孕資訊。附有星號 (*) 的資源表示其具有為 NYC LGBTQ+ 社區提供服務的經驗。



需要知道的詞彙

導樂 (Doula): 導樂可在懷孕、分娩、分娩期間以及產後為孕婦及其家人提供非醫療方面的支援。他們所提供的支援可幫助家庭解決在懷孕和分娩時有關身體、情感和實際問題，包括幫助實施分娩計畫和支援母乳哺餵。

Healthy Start Brooklyn 為居住在布魯克林的準父母和新手父母提供不同的支援計畫與課程。他們的計畫包括有關懷孕、分娩、育兒、母乳哺餵、父親角色和健康生活的資訊。請造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**Healthy Start**」(健康的開始)。

NYC 導樂護理 (NYC Doula Care) 列出了在紐約市所有五個行政區提供免費導樂護理的計畫。NYC 衛生局 (NYC Health Department) 的 Doula Care 網頁說明了不同類型的導樂，以方便您找到最適合自己的計畫。造訪 nyc.gov/health/doula。

NYC 護士家庭合作計畫 (NYC Nurse-Family Partnership, NFP) 將為首次懷孕的準媽媽提供私人護士服務。您的護士將回答您的問題並提供有價值的資訊和指導，以便您能夠擁有健康的懷孕和嬰兒。NYC NFP 屬於免費性質，適用於所有符合資格的首次父母，無論年齡、移民身分或性別認同為何。請造訪 nyc.gov/health/nfp 或是傳送電子郵件至 nycnfp@health.nyc.gov。

***大紐約計劃生育協會 (Planned Parenthood of Greater New York)** 提供價格平實的生殖醫療照護服務。他們還提供有關健康性和人際關係等主題的教育。請造訪 plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york。

***Callen-Lorde 社區健康中心 (Callen-Lorde Community Health Center)** 位於曼哈頓、布魯克林和布朗克斯，提供肯定和無歧視的綜合初級照護、婦女照護、變性照護、行為健康照護等，無論支付能力為何皆提供服務。請造訪 callen-lorde.org。

LGBTQ+ 特定資源

***GLMA 提供者目錄** 協助您尋找您所在地區歡迎 LGBTQ+ 的提供者。造訪 glma.org 並且按一下「**Find a Provider**」(尋找提供者)。

***NYC Health Map** 是本市的線上定位工具，用於尋找了解 LGBTQ 知識的提供者，他們可以為您提供初級、性健康和性別肯定護理方面的服務。請造訪 nyc.gov/health/map 然後按一下「**LGBTQ Health Services**」(LGBTQ 健康服務)。

***Outcare Health** 可協助您尋找您所在地區有能力的 LGBTQ+ 醫療照護提供者。透過輸入您的位置並選擇科室以搜尋提供者。對於與懷孕相關的護理，選擇「**OB/GYN**」(婦產科)。請造訪 outcarehealth.org/outlist。

***女同性戀、男同性戀、雙性戀和跨性別者社區中心 (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center)** 也為人們健康幸福的生活提供支持。他們擁有許多不同的 LGBTQ+ 資源，包括計劃生育和懷孕資源，例如生育和收養資源。請造訪 gaycenter.org/resources。



哺乳和配方奶

母乳中含有寶寶需要的維生素和營養物質，可以增強他們的免疫系統並促進大腦發育。如果可能，請選擇母乳哺餵（有時也稱為胸部哺餵，這是一個無性別術語，指的是任何進行哺餵的人士，包括跨性別男性、跨性別女性和非二元個體）。如需母乳哺餵或獲得配方奶方面的支援，請參閱以下資源。

NYC 衛生局 提供哺乳資源以及哺乳支援中心連結的清單。造訪 nyc.gov/health 並且搜尋「**breastfeeding**」（哺乳）。

La Leche League 為想要哺餵母乳的父母提供支援、鼓勵、資訊和教育。造訪 llnny.org。

WIC 計畫通常設有哺乳顧問，可以幫助父母面對哺乳時遇到的挑戰。WIC 也提供配方奶。請造訪 access.nyc.gov 並且搜尋「**WIC**」以瞭解更多資訊。

《**配方奶安全哺餵指南**》(**Safe Formula Feeding Guide**) 是可引導您完成配方奶準備步驟的資源，並且提供多種語言版本。造訪 nyc.gov/health 並搜尋「**breastfeeding**」（哺乳）以及搜尋「**Safe Formula Preparation Guides**」（安全配方奶準備指南）。

嬰兒配方奶哺餵 (Infant Formula Feeding) 是美國疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的網頁，它可幫助您選擇、準備和貯存嬰兒配方奶，以及有關哺餵量和頻率的資訊。請造訪 cdc.gov 並搜尋「**Infant Formula Feeding**」（嬰兒配方奶哺餵）。

SNAP 福利可用於購買配方奶。造訪 ny.gov/services/apply-snap。



小提示

許多醫院都有為新手父母和準父母提供當地資源，有時還會提供免費哺乳的支援。請確認您的醫院是否提供這些服務或轉診，或致電 **311** 並且詢問有關本市的 By My Side 分娩支援計畫或是新生兒家庭探訪 (Newborn Home Visiting) 計畫的資訊。

免責聲明：這份清單不具有排他性，也不具有詳盡性。NYC 衛生局提供這些資訊是為了幫助紐約居民找到各項服務和一般資訊，但對這些機構所提供的服務品質或準確性不作任何陳述或保證。