



# **Guida alle risorse della Città di New York sulla salute prima, durante e dopo la gravidanza**



## Introduzione

Questa guida fornisce informazioni sulle risorse e sui servizi utili ad assisterti prima, durante e dopo la gravidanza, comprese le risorse relative ai seguenti aspetti:

- **Formazione e assistenza alimentare**
- **Attività fisica**
- **Assistenza durante la gravidanza e il travaglio**
- **Accesso all'assistenza sanitaria prima, durante e dopo la gravidanza**
- **Assistenza per l'allattamento**
- **Consigli e assistenza dopo il parto**

Queste risorse coprono diversi livelli di reddito, sono aperte a tutti i tipi di famiglie e unità familiari e accolgono persone di ogni genere e identità sessuale.

**Linea diretta contro la violenza domestica della Città di New York (New York City, NYC):** Safe Horizon è una linea diretta gratuita disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per chiunque si trovi a vivere una situazione malsana, pericolosa o di abuso in casa. Chiama il numero 800-621-4673 per ricevere assistenza in diverse lingue. Puoi anche chiamare il **311** e chiedere di essere messa in contatto con la linea diretta Safe Horizon. Se ti trovi in immediato pericolo, chiama il **911**.

**NYC Well:** NYC Well è una linea di assistenza gratuita per la salute mentale disponibile in oltre 200 lingue, 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Chiama il numero 888-692-9355, invia un SMS con scritto "WELL" al numero 65173 o visita il sito [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). Puoi anche chiamare il **311** e chiedere di essere messa in contatto con la linea di assistenza.



## Formazione e assistenza alimentare



### Parole da conoscere

**Banco alimentare (Food pantry):** luogo dove è possibile ottenere generi alimentari gratuiti o a basso costo. Di solito si riceve una scatola con cibi già selezionati. Alcuni banchi alimentari ti permettono di scegliere gli articoli.

**Mensa dei poveri (Soup kitchen):** luogo dove si possono consumare pasti gratuiti o a basso costo.

**Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP):** programma governativo, precedentemente noto come programma dei buoni pasto, che può fornire a individui e famiglie a basso reddito una carta di debito mensile (EBT) per l'acquisto di cibi sani. Per maggiori informazioni, visita il sito [ny.gov/services/apply-snap](https://ny.gov/services/apply-snap).

**Programma alimentare integrativo speciale per donne, neonati e bambini (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC):** programma governativo che offre alle donne incinte o che allattano, se idonee, alcuni sussidi in materia di alimentazione e assistenza sanitaria. Per maggiori informazioni, visita il sito [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) e cerca "WIC".

## Hai bisogno di informazioni sulle scelte alimentari?

**Choose MyPlate** è un sito Web del Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti che contiene informazioni su una sana alimentazione e nutrizione per tutte le fasce d'età, le famiglie e i genitori in attesa o le donne che allattano al seno. Puoi esplorare i diversi gruppi alimentari o navigare per fasi della vita (gravidanza e allattamento al seno, bambini, adolescenti e così via) in diverse lingue. Visita il sito [myplate.gov](http://myplate.gov).

**MyPlate Plan** presenta un gruppo alimentare mirato e specifico per te, indicandoti cosa e quanto mangiare. Gli obiettivi si basano su età, sesso, altezza, peso, livello di attività fisica e fase della gravidanza o eventuale allattamento al seno. Visita il sito [myplate.gov/myplate-plan](http://myplate.gov/myplate-plan) e fai clic su "Start" (Inizia).

**Children's Aid** prevede programmi doposcuola per i bambini e le loro famiglie su alimentazione, cucina e scelte alimentari sane. Puoi cercare i programmi in base alla fascia d'età e al quartiere per trovare quello più adatto a te. Visita il sito [childrensaidnyc.org/programs/finder](http://childrensaidnyc.org/programs/finder).

**Eat Healthy, Be Active NYC** è una pagina Facebook del Dipartimento di salute e igiene mentale (Dipartimento della salute) della Città di New York che fornisce consigli e risorse per una sana alimentazione e uno stile di vita

attivo. Visita la pagina [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

La **Guida per una sana alimentazione e una vita attiva nella Città di New York (Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC)** descrive alcuni semplici metodi per adottare abitudini sane, compresi alcuni suggerimenti per risparmiare tempo e denaro. Visita il sito [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) e cerca "Guide to Healthy Eating" (Guida per una sana alimentazione).

**My Healthy Pregnancy Plate Planner** è uno strumento semplice da usare per programmare pasti sani prima, durante e dopo la gravidanza. Visita il sito [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) e cerca "My Healthy Pregnancy Plate Planner" (Il mio programma alimentare per una gravidanza in buona salute).

I programmi **WIC** spesso prevedono corsi per imparare a mangiare in modo sano e svolgere attività fisica. Nella Città di New York ne sono un esempio i centri WIC di quartiere gestiti da Public Health Solutions. Visita il sito [healthsolutions.org](http://healthsolutions.org) e cerca "WIC".

Per ulteriori informazioni e per verificare se hai diritto a partecipare ad altri programmi WIC, visita il sito [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) e cerca "WIC".

## Sei alla ricerca di frutta e verdura fresche?

I **City Harvest Mobile Markets** portano gratuitamente frutta e verdura fresche in alcune comunità abitative e in aree con determinati ZIP code della Città di New York. Visita il sito [cityharvest.org/programs/mobile-markets](http://cityharvest.org/programs/mobile-markets) per vedere se questo mercato mobile arriva nella tua zona.

**Corbin Hill Farm Share** è un programma di abbonamento settimanale a frutta e verdura fresche per tutto l'anno, destinato alle comunità a basso reddito. Prevede prezzi accessibili e flessibilità nelle iscrizioni e nelle opzioni di pagamento, quali contanti, assegno, credito, trasferimento elettronico dei sussidi (EBT),

SNAP e coupon per la salute (Health Bucks). Per maggiori informazioni e per iscriverti, visita il sito [corbinhill-foodproject.org/farmshare](http://corbinhill-foodproject.org/farmshare).

**GrowNYC's Fresh Food Box Program** aiuta le persone a basso reddito ad acquistare prodotti freschi, sani e locali a prezzi contenuti. Tutte le sedi Fresh Food Box accettano SNAP, EBT e coupon per la salute. Per trovare la sede Fresh Food Box più vicina a te, visita il sito [grownyc.org/freshfoodbox](http://grownyc.org/freshfoodbox).

I **coupon per la salute** sono buoni da 2 \$ con cui è possibile acquistare per tutto l'anno frutta e verdura fresche presso tutti i mercati

agricoli della Città di New York. Spendendo 2 \$ con un sussidio SNAP su carta EBT presso un mercato agricolo, ottieni un coupon per la salute del valore di 2 \$ (fino a 10 \$ al giorno). Per maggiori informazioni, visita il sito [nyc.gov/healthbucks](http://nyc.gov/healthbucks).

I **mercati agricoli della Città di New York** vendono prodotti alimentari freschi e

locali. Sono presenti più di 130 mercati agricoli nella Città di New York, 20 dei quali aperti tutto l'anno.

Tutti i mercati agricoli della Città di New York accettano i coupon per la salute. La maggior parte accetta i sussidi SNAP su carta EBT. Per trovare un mercato agricolo vicino a te, visita il sito [nyc.gov/health/farmersmarkets](http://nyc.gov/health/farmersmarkets).

## Hai bisogno di aiuto per i pasti quotidiani?

**Food Bank for NYC** offre una mappa sul proprio sito Web per aiutare i newyorchesi a basso reddito a trovare risorse quali mense per i poveri, banchi alimentari, sedi di iscrizione allo SNAP e sedi di assistenza fiscale gratuita. Puoi usare questa mappa per trovare ciò che ti serve vicino a dove vivi. Ogni luogo sulla mappa indica i relativi orari e requisiti di idoneità. Per trovare i servizi vicini a te, visita il sito [foodbanknyc.org/get-help](http://foodbanknyc.org/get-help).

**Hunger Free NYC Benefits Access** aiuta i newyorchesi a presentare la domanda per SNAP e WIC. Puoi ricevere assistenza in diverse lingue. Visita il sito [hungerfreeamerica.org/en-us/nyc](http://hungerfreeamerica.org/en-us/nyc).

I **NeON Nutrition Kitchens** sono banchi alimentari di quartiere che offrono gratuitamente generi alimentari nutrienti, ricette e consigli sull'alimentazione. I banchi alimentari NeON Nutrition Kitchens, che accolgono chi ha avuto problemi con il sistema giudiziario, accettano tutti i membri della comunità. Sono presenti NeON Nutrition Kitchens in tutti e cinque i distretti. Visita il sito [nyc.gov](http://nyc.gov) e cerca "NeON Nutrition Kitchens".

**New York Common Pantry** prevede programmi alimentari per ottenere generi alimentari sani o pasti caldi con ingredienti freschi. I suoi uffici Help 365 ti aiuteranno a verificare se ne hai diritto e a registrarti per partecipare a questi programmi. Per maggiori informazioni, visita il sito [nycommonpantry.org](http://nycommonpantry.org).

I coordinatori del **Nutrition Outreach and Education Program (NOEP)** possono aiutarti a verificare se sei idonea a ricevere

i sussidi alimentari SNAP e a presentare la domanda. I coordinatori NOEP possono anche darti informazioni su altri programmi per aiutarti a ottimizzare il tuo budget alimentare. I loro servizi sono gratuiti e riservati. Per trovare assistenza vicino a te, visita il sito [hungersolutionsny.org/find-food-help](http://hungersolutionsny.org/find-food-help).

**FoodHelp NYC Map** è una mappa che ti aiuta a trovare i banchi alimentari e le sedi che servono pasti gratuiti nel tuo quartiere. La mappa mostra anche dove puoi iscriverti allo SNAP. Per trovare le risorse più vicine a te, visita il sito [foodhelp.nyc.gov](http://foodhelp.nyc.gov).

**Plentiful** è un sistema di prenotazione gratuito per i banchi alimentari. Puoi scaricare l'applicazione (app) sul telefono o inviare un messaggio con scritto "FOOD" (CIBO) al numero 726-879 per controllare gli orari del servizio e prenotare un posto in fila. Per maggiori informazioni, visita il sito [plentifulapp.com](http://plentifulapp.com).

**SNAP** aiuta le persone e le famiglie che ne hanno diritto ad acquistare prodotti presso i negozi di alimentari e i mercati agricoli locali. Visita il sito [ny.gov/services/apply-snap](http://ny.gov/services/apply-snap).

**WIC** offre sussidi e risorse per le donne incinte, che allattano o che hanno partorito, per i neonati e per i bambini fino a 5 anni di età. Puoi ottenere cibo sano e informazioni su altri servizi di supporto per l'assistenza prenatale, l'allattamento al seno e l'alimentazione. WIC offre anche servizi sociali, come la consulenza per gli abusi domestici. Per maggiori informazioni, visita il sito [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov) e cerca "WIC".



## Suggerimento

**ACCESS NYC** è uno strumento online che stabilisce quali sono i programmi di sussidi della città, statali e federali ai quali potresti avere diritto e ti aiuta a iscriverti. Potresti essere idonea a partecipare a più di 30 programmi di sussidi, indipendentemente dal tuo status di immigrazione o di occupazione, e anche se ricevi già dei sussidi. Questi programmi includono SNAP, WIC, assistenza in denaro e sgravi fiscali. Per maggiori informazioni, visita il sito [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov).

## Vuoi contribuire a introdurre cibi più sani tra cui scegliere nel tuo quartiere?

**Food Bank Action Team** opera per porre fine alla fame e alla povertà attraverso cambiamenti delle politiche nella Città di New York, nello Stato di New York e nell'intero Paese. Visita il sito [foodbanknyc.org/advocate](https://foodbanknyc.org/advocate).

**Hunger Free NYC Food Board Action Program** ti aiuta a promuovere opzioni alimentari salutari e alla portata di tutti per te e per il tuo quartiere. Offre corsi di formazione e opportunità di sviluppo della leadership. Visita il sito [hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program](https://hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program).

**Washington Heights/Inwood Food Council** organizza incontri mensili gratuiti con la comunità ed eventi sulle opzioni alimentari a Washington Heights e Inwood. Collabora con i residenti che hanno problemi legati al cibo per trovare soluzioni. Per maggiori informazioni, visita il sito [whinfoodcouncil.org](https://whinfoodcouncil.org) o la pagina [facebook.com/whinfoodcouncil](https://facebook.com/whinfoodcouncil).



## Suggerimento

Visita siti di condivisione video come YouTube per trovare allenamenti gratuiti e idee di ricette salutari.



## Attività fisica

Essere attivi per almeno 150 minuti alla settimana (ad esempio, 30 minuti al giorno per almeno cinque giorni alla settimana) può aiutarti a rimanere in salute per tutta la vita. Rivolgiti al tuo operatore sanitario per sapere quali attività puoi svolgere in sicurezza e come regolare l'attività fisica durante la gravidanza o dopo il parto.

**Be Fit NYC** elenca programmi di fitness, campionati sportivi e campi sportivi gratuiti e a basso costo nella Città di New York. Puoi effettuare la ricerca per età, luogo e livello di abilità. Visita il sito [nycgovparks.org/befitnyc](https://nycgovparks.org/befitnyc).

**Citi Bike** offre ai newyorchesi un'opzione di trasporto conveniente, comoda e divertente. Tutti i residenti dell'Autorità per gli immobili della Città di New York (New York City Housing Authority, NYCHA)<sup>1</sup> possono ricevere un abbonamento scontato a soli 5 \$ al mese. Visita il sito [citibikenyc.com/pricing/reducedfare](https://citibikenyc.com/pricing/reducedfare).

1. La NYCHA fornisce alloggi dignitosi e a prezzi accessibili in un ambiente di vita sicuro per i residenti a basso e moderato reddito nei cinque distretti. Per verificare se ne hai diritto, visita il sito [nyc.gov/nycha](https://nyc.gov/nycha).

Il **Dipartimento per i trasporti (Department of Transportation, DOT) della Città di New York** offre prove e omaggi per i caschi da bicicletta ufficiali della Città di New York in occasione di eventi gratuiti in tutta la città. Per la propria sicurezza, tutti dovrebbero indossare il casco quando vanno in bicicletta. Per trovare un evento vicino a te, visita il sito [nyc.gov/bikesmart](https://nyc.gov/bikesmart) o chiama il **311**.

**Eat Healthy, Be Active NYC** è una pagina Facebook del Dipartimento della salute della Città di New York che fornisce consigli e risorse per una sana alimentazione e uno stile di vita attivo. Per maggiori informazioni, visita la pagina [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

I programmi **WIC** spesso prevedono corsi per imparare a mangiare in modo sano e svolgere attività fisica. Nella Città di New York ne sono un esempio i centri WIC di quartiere gestiti da Public Health Solutions. Per maggiori informazioni, visita il sito [healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic](https://healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic). Per maggiori informazioni, visita il sito [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) e cerca "WIC".

Gli **Open Streets del DOT della Città di New York** sono manifestazioni che coinvolgono diversi isolati e si svolgono in più giorni per promuovere l'uso delle strade come spazio pubblico per gli eventi. Le organizzazioni di comunità chiedono di chiudere le strade per un determinato evento e offrono una programmazione che mette in risalto le imprese locali e i quartieri unici della Città di New York. Per i dettagli, visita il sito [nyc.gov/openstreets](https://nyc.gov/openstreets) o chiama il **311**.

Il **Dipartimento dei parchi urbani (Department of Parks and Recreation, NYC Parks) della Città di New York** ospita eventi e attività gratuite o a basso costo per le famiglie presso le proprie sedi e strutture. Visita il sito [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org).

I **centri ricreativi del NYC Parks** offrono piscine coperte, sale pesi, campi da basket, scuole di danza e d'arte, sale giochi, biblioteche e accesso a programmi sportivi. Le iscrizioni sono gratuite o a basso costo. Le persone di età compresa tra i 25 e i 61 anni possono ottenere uno sconto del 10% sull'iscrizione con una IDNYC (carta d'identità della Città di New York). Per sapere come iscriverti e ricevere questa carta d'identità gratuita, visita il sito [nyc.gov/IDNYC](https://nyc.gov/IDNYC). Per informazioni sulle iscrizioni, visita il sito [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org) e fai clic su "**Programmi (Programmi)**", poi su "**Membership Information (Informazioni sulle iscrizioni)**".

Le **piscine all'aperto del NYC Parks** sono gratuite e aperte a tutti durante la stagione estiva. Le lezioni di nuoto gratuite sono offerte anche ai membri dei centri ricreativi del NYC Parks in località selezionate. Visita il sito [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org) e cerca "**outdoor pools (piscine all'aperto)**".

**Shape Up NYC** offre programmi di fitness gratuiti e senza bisogno di iscrizione con sedi in tutti e cinque i distretti. È sufficiente presentarsi per seguire corsi di fitness quali aerobica, yoga, pilates, zumba e molto altro. Visita il sito [nycgovparks.org](https://nycgovparks.org) e cerca "**Shape Up**".



## Risorse durante e dopo la gravidanza

Tutte le donne meritano di vivere la gravidanza in buona salute. Queste risorse aiutano le persone che possono rimanere incinte, offrendo loro assistenza per la pianificazione familiare, la formazione e i servizi relativi al parto. Le risorse presenti in questa sezione forniscono informazioni generali sulla gravidanza per tutti. Le risorse con l'asterisco (\*) hanno maturato esperienza con le comunità LGBTQ+ della Città di New York.



## Parole da conoscere

**Doula:** le doula forniscono un supporto non medico alle donne incinte e alle loro famiglie durante la gravidanza, il travaglio, il parto e dopo il parto. Il loro sostegno aiuta le famiglie a superare i problemi fisici, emotivi e pratici legati alla gravidanza e al parto, inclusi l'assistenza nella realizzazione dei piani per il parto e il supporto per l'allattamento al seno.

**Healthy Start Brooklyn** prevede diversi programmi di sostegno e corsi per genitori in attesa e neogenitori che vivono a Brooklyn. I programmi includono informazioni su gravidanza, parto, genitorialità, allattamento al seno, paternità e vita sana. Visita il sito [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) e cerca "Healthy Start".

**NYC Doula Care** elenca i programmi che offrono assistenza gratuita da parte di una doula nei cinque distretti. La pagina Web del Dipartimento della salute della Città di New York spiega i diversi tipi di doula per trovare quella più adatta a te. Visita il sito [nyc.gov/health/doula](https://www.nyc.gov/health/doula).

Il programma **Collaborazione infermiere-famiglia (Nurse-Family Partnership, NFP) della Città di New York** ti mette in contatto con la tua infermiera personale se sei in attesa del tuo primo figlio. L'infermiera risponderà alle tue domande e ti fornirà informazioni e indicazioni preziose per una gravidanza e un bambino in piena salute. Il programma NFP della Città di New York è gratuito e disponibile per tutti i genitori idonei alla prima esperienza, indipendentemente dall'età, dallo status di immigrazione o dall'identità di genere. Visita il sito [nyc.gov/health/nfp](https://www.nyc.gov/health/nfp) o invia un'e-mail a [nycnfp@health.nyc.gov](mailto:nycnfp@health.nyc.gov).

\***Planned Parenthood of Greater New York** offre assistenza sanitaria riproduttiva a prezzi accessibili. Fornisce inoltre formazione su temi quali vita sessuale e relazioni sane. Visita il sito [plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york](https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york).

Il \***Callen-Lorde Community Health Center**, con sede a Manhattan, a Brooklyn e nel Bronx, offre un'assistenza primaria

completa, affermativa e priva di giudizi, assistenza sanitaria alle donne, assistenza sanitaria alle persone transgender, assistenza sanitaria comportamentale e altro ancora, indipendentemente dalle possibilità economiche. Visita il sito [callen-lorde.org](https://www.callen-lorde.org).

## Risorse specifiche per le persone LGBTQ+

\***GLMA Provider Directory** ti aiuta a trovare operatori sanitari accoglienti verso le persone LGBTQ+ nella tua zona. Visita il sito [glma.org](https://www.glma.org) e fai clic su "Find a Provider" (Trova un operatore sanitario).

\***NYC Health Map** è il localizzatore online della città per trovare operatori sanitari informati sulle persone LGBTQ in grado di offrire servizi di assistenza primaria, salute sessuale e affermazione di genere. Visita il sito [nyc.gov/health/map](https://www.nyc.gov/health/map) e fai clic su "LGBTQ Health Services" (Servizi per la salute LGBTQ).

\***Outcare Health** ti aiuta a trovare operatori sanitari competenti sulle persone LGBTQ+ nella tua zona. Cerca un operatore sanitario inserendo la località e scegliendo una specialità. Per l'assistenza alla gravidanza, scegli "OB/GYN" (ginecologia e ostetricia) come specialità. Visita il sito [outcarehealth.org/outlist](https://www.outcarehealth.org/outlist).

Il \***Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center** sostiene le persone nel condurre una vita sana e di successo. Dispone di numerose risorse per persone LGBTQ+, anche per la pianificazione familiare e la gravidanza, ad esempio per la fertilità e l'adozione. Visita il sito [gaycenter.org/resources](https://www.gaycenter.org/resources).



## Allattamento al seno e latte artificiale

Il latte materno contiene vitamine e sostanze nutritive di cui i bambini hanno bisogno per rafforzare il sistema immunitario e favorire lo sviluppo cerebrale. Quando possibile, scegli l'allattamento al seno (a volte indicato anche come allattamento al petto, che è un termine neutro dal punto di vista del genere per riferirsi a chiunque allatti, compresi gli uomini transgender, le donne transgender e le persone non binarie). Per assistenza nell'allattamento al seno o procurarti il latte artificiale, consulta le seguenti risorse.

Il **Dipartimento della salute della Città di New York** offre un elenco di risorse per l'allattamento al seno e link ai centri di assistenza per l'allattamento al seno. Visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) e cerca "**breastfeeding**" (**allattamento al seno**).

La **Leche League** offre sostegno, incoraggiamento, informazioni e formazione ai genitori che desiderano allattare al seno. Visita il sito [llnny.org](https://www.llnny.org).

I programmi **WIC** mettono spesso a disposizione consulenti per l'allattamento al seno che possono aiutare i genitori con problemi di allattamento. Il WIC fornisce anche il latte artificiale. Per maggiori informazioni, visita il sito [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov) e cerca "**WIC**".

La **Guida all'alimentazione sicura con il latte artificiale** è una risorsa che illustra le fasi di preparazione del latte artificiale ed è disponibile in più lingue. Visita il sito [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health), cerca "**breastfeeding**" (**allattamento al seno**) e scegli "Safe Formula Preparation Guide" (Guida all'alimentazione sicura con il latte artificiale).

**Infant Formula Feeding** è una pagina Web dei Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) con risorse che ti aiutano a scegliere, preparare e conservare il latte artificiale per neonati, oltre a fornirti informazioni sulla quantità e la frequenza delle poppate. Visita il sito [cdc.gov](https://www.cdc.gov) e cerca "**Infant Formula Feeding**" (**Alimentazione con latte artificiale per neonati**).

È possibile usare i sussidi **SNAP** per acquistare il latte artificiale. Visita il sito [ny.gov/services/apply-snap](https://ny.gov/services/apply-snap).



### Suggerimento

Molti ospedali offrono risorse locali e, a volte, un sostegno gratuito all'allattamento al seno per i neogenitori e per quelli in attesa. Verifica se il tuo ospedale offre questi servizi o consulti, oppure chiama il **311** e chiedi informazioni sul programma di sostegno alla nascita By My Side della città o sul programma Newborn Home Visiting.

**Dichiarazione di non responsabilità:** questo elenco non è né esclusivo né esaustivo. Il Dipartimento della salute della Città di New York fornisce queste informazioni per aiutare i newyorchesi a individuare i servizi e le informazioni generali, ma non rilascia alcuna dichiarazione o garanzia in merito alla qualità o all'accuratezza dei servizi erogati dalle strutture individuate.