임신 전, 임신 중,
임신 후 건강을 지키기 위한
뉴욕시 리소스 안내서

소개

이 안내서에는 다음 사항과 관련된 리소스를 포함하여 임신 전, 임신 중 및 임신 후에 도움이 되는 리소스 및 서비스에 대한 정보가 기재되어 있습니다.

- **식품 교육 및 지원**
- **신체 활동**
- **임신 및 분만 중 지원**
- **임신 전, 임신 중 및 임신 후 의료 서비스 이용**
- **아기 수유 지원**
- **아기가 태어난 후 조언 및 지원**

이러한 리소스는 소득 수준과 관계없이 모든 종류의 가족과 가구에 개방되어 있으며, 모든 성별과 모든 성적 정체성을 가진 사람들을 환영합니다.

뉴욕시(New York City, NYC)의 가정 폭력 상담 전화: Safe Horizon(세이프 호라이즌)은 가정에서 폭력적이거나, 건강에 해롭거나, 위험한 상황을 겪고 있는 모든 사람이 연중무휴로 이용할 수 있는 무료 상담 전화입니다. 여러 언어로 지원을 받으려면 800-621-HOPE(800-621-4673)으로 전화하십시오. 아니면 **311**에 전화하시면 Safe Horizon(세이프 호라이즌) 상담 전화를 요청하실 수도 있습니다. 긴급한 위험에 처해 있을 경우 **911**로 신고하십시오.

NYC Well(뉴욕시 건강증진센터): NYC Well은 무료로 제공되는 정신 건강 전화 상담 서비스로, 연중무휴 200개 이상의 언어로 이용할 수 있습니다. 888-NYC-WELL (888-692-9355)에 전화하거나, 65173번에 "WELL"이라고 문자 메시지를 보내거나, **nyc.gov/nycwell**에 방문하십시오. **311**에 전화하시면 전화 상담 서비스를 요청하실 수도 있습니다.

식품 교육 및 지원

알아야 할 용어

식품 팬트리: 무료 또는 저렴한 가격으로 식료품을 구할 수 있는 곳입니다. 일반적으로 여러분은 사전에 준비된 식품 상자를 받습니다. 일부 식품 팬트리에서는 여러분이 직접 물건을 고를 수 있습니다.

무료 급식소: 무료 또는 저렴한 가격으로 식사를 할 수 있는 곳입니다.

보충 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP): 이전에는 푸드 스탬프로 알려진 정부 프로그램으로, 저소득층인 개인 및 가족에게 건강에 좋은 식품을 구매할 수 있는 월간 직불 카드(EBT)를 제공할 수 있습니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **ny.gov/services/apply-snap**를 방문하십시오.

여성, 유아, 어린이(Women, Infants, and Children, WIC)를 위한 특별 보충 영양 프로그램: 자격이 있는 임산부 또는 수유 중인 여성에게 특정한 영양 및 건강 관리 혜택을 제공하는 정부 프로그램입니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **access.nyc.gov**를 방문하여 **WIC**를 검색하십시오.

식품 선택에 대한 정보가 필요하십니까?

Choose MyPlate(내 식단 선택)는 미국 농무부의 웹사이트로, 모든 연령대, 가족, 임산부 또는 모유 수유를 하는 부모를 위한 건강한 식사와 영양분에 대한 정보를 제공합니다. 다양한 식품군을 살펴보거나, 생애 단계별(예: 임신 및 모유 수유, 유아, 청소년 등)로 탐색하거나, 여러 언어로 검색할 수 있습니다. **myplate.gov**를 방문하십시오.

MyPlate Plan(내 식단 플랜)은 특별히 여러분을 위해 대상 식품군을 제공하여 어떤 식품을 얼마나 먹어야 하는지 알려 드립니다. 대상 식품은 연령, 성별, 키, 체중, 신체 활동 수준 및 임신 단계 또는 모유 수유 여부에 따라 결정됩니다. **myplate.gov/myplate-plan**을 방문하고 "Start(시작)"을 클릭하십시오.

Children's Aid(아동 지원)는 어린이와 그 가족을 위한 방과 후 프로그램을 통해 건강한 식사, 요리 및 식품 선택에 대해 설명합니다. 연령대 및 지역별로 해당 프로그램을 검색하여 여러분에게 적합한 프로그램을 찾을 수 있습니다. **childrensaidnyc.org/programs/finder**를 방문하십시오.

Eat Healthy, Be Active NYC(건강한 식사, 활동적인 뉴욕시)는 NYC 보건 및 정신위생국(보건부) 페이스북 페이지로, 건강한 식사와 활동적인 생활에 대한 팁과 리소스를 제공합니다. **facebook.com/pg/eatinghealthynyc**를 방문하십시오.

Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC(뉴욕시의 건강한 식사 및 활동적인 생활 안내서)에는 시간과 돈을 절약하는 팁을 포함하여 건강한 습관을 만드는 간단한 단계가 나와 있습니다. **nyc.gov/health**에 방문하여 **Guide to Healthy Eating(건강한 식사 안내서)**을 검색하십시오.

My Healthy Pregnancy Plate Planner (내 건강한 임신 식단 플래너)는 임신 전, 임신 중, 임신 후의 건강한 식사를 계획하는 데 사용할 수 있는 간단한 도구입니다. **nyc.gov/health**에 방문하여 **My Healthy Pregnancy Plate Planner (내 건강한 임신 식단 플래너)**를 검색하십시오.

WIC 프로그램에는 종종 건강한 식사와 신체 활동에 대해 배우는 데 도움이 되는 수업이 포함되어 있습니다. NYC의 경우, Public Health Solutions(공중 보건 솔루션)에서 운영하는 Neighborhood WIC Center(지역 WIC 센터)를 한 가지 예로 들 수 있습니다. **healthsolutions.org**에 방문하여 **WIC**를 검색하십시오.

자세한 내용을 알아보고 다른 WIC 프로그램에 대한 자격이 있는지 확인하려면 **access.nyc.gov**를 방문하여 **WIC**를 검색하십시오.

신선한 과일과 채소를 찾고 계십니까?

City Harvest Mobile Markets(시 수확 모바일 시장)은 신선한 과일과 채소를 특정 뉴욕시 주택 커뮤니티와 주소에 무료로 제공합니다. 이 모바일 시장이 해당 지역에 오는지 확인하려면 **cityharvest.org/programs/mobile-markets**를 방문하십시오.

Corbin Hill Farm Share(코빈 힐 농장 공유)는 저소득층 지역사회를 위해 신선한 과일과 채소를 연중 제공하는 주간 구독 프로그램입니다. 저렴한 가격과 가입 및 지불 옵션(예: 현금, 수표, 신용, 전자 혜택 이체(Electronic Benefit Transfer, EBT), SNAP 및 Health Bucks(헬스 벅스))을 제공하는 유연성을 갖추고 있습니다. 자세한 내용을 알아보고 가입하시려면 **corbinhill-foodproject.org/farmshare**를 방문하십시오.

GrowNYC의 Fresh Food Box Program (신선 식품 상자 프로그램)은 저소득층인 개인이 신선하고 건강한 지역 농산물을 저렴한 가격에 구매할 수 있도록 도와줍니다. 모든 Fresh Food Box(신선 식품 상자) 장소는 SNAP, EBT 및 Health Bucks(헬스 벅스)를 허용합니다. **grownyc.org/freshfoodbox**를 방문하여 가까운 Fresh Food Box (신선 식품 상자) 장소를 찾아 보십시오.

Health Bucks(헬스 벅스)는 NYC의 모든 농산물 직거래 장터에서 연중 신선한 과일과 채소를 구입하는 데 사용할 수 있는 $2 쿠폰입니다. NYC 농산물 직거래 장터에서 EBT 카드를 통해 $2의 SNAP 혜택을 사용하시고 $2의 Health Bucks(헬스 벅스)를 하루 최대 $10까지 받으십시오. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **nyc.gov/healthbucks**를 방문하십시오.

NYC 농산물 직거래 장터에서는 신선한 지역 농산물을 판매합니다. NYC에는 130개 이상의 농산물 직거래 장터가 있으며 그중 20개는 연중 내내 운영됩니다. 모든 농산물 직거래 장터에는 Health Bucks(헬스 벅스)가 허용됩니다. 대부분 EBT 카드로 SNAP 혜택을 받습니다. **nyc.gov/health/farmersmarkets**를 방문하여 가까운 농산물 직거래 장터를 찾아 보십시오.

매일 식사를 받는 데 도움이 필요하십니까?

Food Bank for NYC(뉴욕시 푸드 뱅크)는 저소득층 뉴욕 시민들이 무료 급식소, 식품 팬트리, SNAP 등록 장소 및 무료 세금 지원 장소와 같은 리소스를 찾도록 돕기 위해 자체 웹사이트에 지도를 제공합니다. 이 지도를 사용하여 거주지 근처에서 필요한 것을 찾을 수 있습니다. 지도의 각 장소에는 운영 시간과 자격 요건이 나와 있습니다. **foodbanknyc.org/get-help**를 방문하여 가까운 곳에 있는 서비스를 찾아 보십시오.

Hunger Free NYC Benefits Access(기아 종식 뉴욕시 혜택 접근)는 뉴욕 시민들이 SNAP 및 WIC를 신청하도록 도와줍니다. 여러 언어로 지원 가능합니다. **hungerfreeamerica.org/en-us/nyc**를 방문하십시오.

NeON Nutrition Kitchens(네온 영양 부엌)은 무료로 영양이 풍부한 식료품, 요리법 및 영양 정보를 제공하는 지역 식품 팬트리입니다. NeON Nutrition Kitchens(네온 영양 부엌)은 모든 지역사회의 구성원을 환영하지만 사법 제도에서 복귀하는 사람들을 돕습니다. 모든 5개 자치구에 NeON Nutrition Kitchens(네온 영양 부엌)이 있습니다. **nyc.gov**를 방문하여 **NeON Nutrition Kitchens(네온 영양 부엌)**을 검색하십시오.

New York Common Pantry(뉴욕 공동 팬트리)에는 건강에 좋은 식료품이나 신선하고 따뜻한 식사를 구할 수 있는 식품 프로그램이 있습니다. Help 365(헬프 365) 사무소에서 귀하에게 자격이 있는지 확인하고 이러한 프로그램에 등록하도록 도와드릴 것입니다. 자세한 정보를 원하시면 **nycommonpantry.org**를 방문하십시오.

영양 지원 및 교육 프로그램(Nutrition Outreach and Education Program, NOEP) 코디네이터는 여러분의 SNAP 식품 혜택 자격을 확인하고 신청하도록 도와드릴 수 있습니다. NOEP 코디네이터는 식품 예산을 최대화하는 데 도움이 되는 다른 프로그램에 대한 정보도 제공할 수 있습니다. 서비스는 무료이며 비밀이 유지됩니다. 가까운 곳에서 도움을 받으시려면 **hungersolutionsny.org/find-food-help**를 방문하십시오.

FoodHelp NYC Map(뉴욕시 식품 지원 지도)은 해당 지역에서 식사를 무료로 제공하는 식품 팬트리와 장소를 찾는 데 도움이 되는 지도입니다. 지도에는 SNAP에 가입할 수 있는 장소도 나와 있습니다. 가까운 리소스를 찾으려면 **foodhelp.nyc.gov**를 방문하십시오.

Plentiful(플랜티풀)은 식품 팬트리용 무료 예약 시스템입니다. 휴대전화에 애플리케이션(앱)을 다운로드하거나 팬트리(726-879)에 "FOOD(식품)"라고 문자를 보내 서비스 시간을 확인하고 줄을 서는 자리를 예약할 수 있습니다. 자세한 정보를 원하시면 **plentifulapp.com**을 방문하십시오.

SNAP는 자격이 있는 개인과 가족이 지역 식료품점과 농산물 직거래 장터에서 식품을 구매할 수 있도록 지원합니다. **ny.gov/services/apply-snap**를 방문하십시오.

WIC는 자격이 있는 임산부, 수유 중인 여성 또는 출산한 여성, 유아 및 5세 이하인 어린이를 위한 혜택과 리소스를 제공합니다. 건강에 좋은 음식과 산전 관리, 모유 수유 및 영양분과 관련된 기타 지원 서비스에 대한 정보를 얻을 수 있습니다. WIC는 가정 폭력 상담과 같은 사회 서비스도 제공합니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **access.nyc.gov**를 방문하여 **WIC**를 검색하십시오.

팁

ACCESS NYC는 여러분에게 자격이 있는 시, 주 및 연방 혜택 프로그램을 판단하고 가입하도록 도와주는 온라인 도구입니다. 이민 또는 고용 상태에 관계없이(이미 혜택을 받고 있는 경우에도) 30개가 넘는 혜택 프로그램을 이용할 수 있습니다. 이러한 프로그램에는 SNAP, WIC, 현금 보조금 및 세금 감면이 포함됩니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **access.nyc.gov**를 방문하십시오.

해당 지역에 더 건강에 좋은 음식 옵션을 제공하는 데 도움이 되고 싶습니까?

Food Bank Action Team(푸드 뱅크 조치 팀)은 NYC, 뉴욕주 및 국가의 정책 변화를 통해 기아와 빈곤을 종식시키기 위해 노력하고 있습니다. **foodbanknyc.org/advocate**를 방문하십시오.

Hunger Free NYC Food Board Action Program(기아 종식 NYC 식품 위원회 조치 프로그램)은 여러분과 이웃을 위해 건강하고 저렴한 음식 옵션을 홍보하는 데 도움이 됩니다. 교육 및 리더십 개발 기회를 제공합니다. **hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program**을 방문하십시오.

Washington Heights/Inwood Food Council(워싱턴하이츠/인우드 식품 이사회)은 Washington Heights 및 Inwood의 식품 옵션과 관련하여 매월 무료로 지역사회 회의 및 행사를 진행합니다. 식량 문제가 있는 주민들과 협력하여 해결책을 찾습니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **whinfoodcouncil.org**나 **facebook.com/whinfoodcouncil**을 방문하십시오.

팁

YouTube(유튜브)와 같은 동영상 공유 사이트를 방문하여 무료로 운동과 건강한 요리법 아이디어를 찾아보십시오.

신체활동

일주일에 최소 150분 동안(예: 하루 30분, 주당 최소 5일) 활동하면 평생 건강을 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 귀하에게 안전한 활동과 임신 중 또는 출산 후 신체 활동을 조절하는 방법을 알아보려면 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

Be Fit NYC(건강한 뉴욕시)는 NYC의 무료 및 저가 피트니스 프로그램, 코트, 스포츠 리그 및 경기장 목록을 제공합니다. 연령, 지역, 기술 수준별로 검색할 수 있습니다. **nycgovparks.org/befitnyc**를 방문하십시오.

Citi Bike(씨티 바이크)는 뉴욕 시민들에게 저렴하고, 편리하며, 재미있는 교통 옵션을 제공합니다. 모든 뉴욕시 주택청(New York City Housing Authority, NYCHA)[1] 거주자는 매월 $5만 납부하면 할인된 회원권을 받을 수 있습니다. **citibikenyc.com/pricing/reducedfare**를 방문하십시오.

1. NYCHA는 5개 자치구 전역의 저소득층 및 중위 소득층 주민들을 위해 안전하고 보안이 유지되는 생활 환경에서 양질의 저렴한 주택을 제공합니다. 여러분의 자격을 확인하려면 **nyc.gov/nycha**를 방문하십시오.

NYC 교통부(Department of Transportation, DOT)는 시 전역에 개최되는 무료 행사에서 공식 NYC 자전거 헬멧용 부품 및 경품을 제공합니다. 안전을 위해 모든 사람은 자전거를 타는 동안 헬멧을 착용해야 합니다. 가까운 곳에서 개최되는 행사를 찾으려면 **nyc.gov/bikesmart**를 방문하거나 **311**로 전화하십시오.

Eat Healthy, Be Active NYC(건강한 식사, 활동적인 뉴욕시)는 NYC 보건부 페이스북 페이지로, 건강한 식사와 활동적인 생활을 위한 팁과 리소스를 제공합니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **facebook.com/pg/eatinghealthynyc**를 방문하십시오.

WIC 프로그램에는 종종 건강한 식사와 신체 활동에 대해 배우는 데 도움이 되는 수업이 포함되어 있습니다. NNYC의 경우, Public Health Solutions(공중 보건 솔루션)에서 운영하는 Neighborhood WIC Center(지역 WIC 센터)를 한 가지 예로 들 수 있습니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic**를 방문하십시오. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **access.nyc.gov**를 방문하여 **WIC**를 검색하십시오.

NYC DOT's Open Streets(뉴욕시 교통부의 자동차 없는 길)는 거리를 행사를 위한 공용 공간으로 사용하도록 장려하는 행사로, 여러 블록에서 며칠 동안 진행됩니다. 지역사회 기반 조직은 행사를 위해 가까운 거리를 지원하고 지역 기업과 NYC의 고유한 동네를 강조하는 프로그램을 제공합니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **nyc.gov/openstreets**를 방문하거나 **311**번으로 문의하십시오.

NYC Department of Parks and Recreation (뉴욕시 공원 및 레크리에이션부, NYC 공원)은 해당 장소 및 시설에서 무료 및 저비용으로 가족 친화적인 행사 및 활동을 진행합니다. **nycgovparks.org**를 방문하십시오.

NYC Parks recreation centers(뉴욕시 공원 레크리에이션 센터)는 실내 수영장, 체력 단련실, 농구 코트, 댄스 및 아트 스튜디오, 게임실, 도서관, 스포츠 프로그램 이용권을 제공합니다. 회원권은 무료이거나 비용이 저렴합니다. 25세에서 61세의 사람들은 IDNYC(NYC 신분증(ID) 카드)를 사용하여 회원권을 10% 할인받을 수 있습니다. 이 무료 ID에 가입하는 방법을 알아보려면 **nyc.gov/IDNYC**를 방문하십시오. 회원권에 대한 정보를 알고 싶으시면 **nycgovparks.org**를 방문하여 **Programs(프로그램)**를 클릭한 다음 **Membership Information(회원권 정보)**을 클릭하십시오.

NYC Parks(뉴욕시 공원부) 야외 수영장은 여름 동안 모든 사람에게 무료로 개방됩니다. 일부 장소에서는 NYC Parks(뉴욕시 공원부) 레크레이션 센터 회원에게 무료 수영 강습도 제공합니다. **nycgovparks.org**를 방문하여 **outdoor pools(야외 수영장)**을 검색하십시오.

Shape Up NYC(셰이프 업 뉴욕시)는 5개 자치구 전역에서 예약이 필요 없는 피트니스 프로그램을 무료로 제공합니다. 에어로빅, 요가, 필라테스, 줌바 등과 같은 피트니스 수업을 들으러 가기만 하면 됩니다. **nycgovparks.org**를 방문하여 **Shape Up(셰이프 업)**을 검색하십시오.

임신 중 및 임신 후를 위한 리소스

모든 사람은 건강한 임신 상태를 유지해야 합니다. 이러한 리소스는 임신할 가능성이 있는 사람들을 지원하여 가족 계획, 교육 및 출산 서비스를 지원합니다. 이 섹션의 리소스는 모든 사람에게 일반적인 임신 정보를 제공합니다. 별표(*)가 표시된 리소스는 NYC의 LGBTQ+ 커뮤니티에 서비스를 제공한 경험이 있습니다.

알아야 할 용어

둘라: 둘라는 임신, 분만, 출산 중 및 출산 후에 임산부와 가족에게 비의료적인 지원을 제공합니다. 둘라는 출산 계획 실시 지원, 모유 수유 지원 등 임신과 출산에 대한 신체적, 정서적, 실질적인 문제와 관련하여 가족을 도와드립니다.

Healthy Start Brooklyn(건강한 시작 브루클린)은 브루클린에 거주하는 예비 부모와 초보 부모를 위한 다양한 지원 프로그램과 수업을 제공합니다. 이 프로그램에는 임신, 출산, 육아, 모유 수유, 아버지 역할 및 건강한 생활에 대한 정보가 포함되어 있습니다. **nyc.gov/health**를 방문하여 **Healthy Start(건강한 시작)**을 검색하십시오.

NYC Doula Care(뉴욕시 둘라 케어)는 5개 자치구 전역에서 무료로 둘라 케어를 제공하는 프로그램을 나열합니다. NYC 보건부의 Doula Care(둘라 케어) 웹페이지에서 다양한 유형의 둘라에 대해 설명하므로 여러분에게 가장 적합한 둘라를 찾을 수 있습니다. **nyc.gov/health/doula**를 방문하십시오.

NYC 간호사-가족 파트너십(Nurse-Family Partnership, NFP)은 여러분이 첫 아이를 임신한 경우 개인 간호사와 연결해 드립니다. 건강한 임신 상태를 유지하고 아기가 건강할 수 있도록 담당 간호사가 여러분의 질문에 답하고 귀중한 정보와 지침을 제공할 것입니다. NYC NFP는 나이, 이민 신분 또는 성 정체성에 관계없이 자격이 있는 모든 초보 부모가 무료로 이용할 수 있습니다. **nyc.gov/health/nfp**를 방문하거나 **nycnfp@health.nyc.gov**로 이메일을 보내주십시오.

***Planned Parenthood of Greater New York(플랜드 페어런트 오브 그레이터 뉴욕)**은 저렴한 가격의 생식 관련 의료 서비스를 제공합니다. 건강한 성 및 관계와 같은 주제에 대한 교육도 제공합니다. **plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york**를 방문하십시오.

***Callen-Lorde Community Health Center (칼렌-로드 지역사회 건강 센터)**는 맨해튼, 브루클린, 브롱크스에 있으며, 지불 능력에 관계없이 확인 및 판단을 내리지 않는 포괄적인 1차 진료, 여성 건강 관리, 트랜스젠더 건강 관리, 행동 건강 관리 서비스 등을 제공합니다. **callen-lorde.org**를 방문하십시오.

LGBTQ+(성소수자) 전용 리소스

***GLMA 의료 서비스 제공자 명부**는 해당 지역에서 LGBTQ+를 환영하는 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 됩니다. **glma.org**를 방문하고 **Find a Provider(의료 서비스 제공자 찾기)**를 클릭하십시오.

***NYC Health Map(건강 지도)**은 1차 진료, 성 건강 및 성별 확인 치료 서비스를 제공할 수 있으며 LGBTQ를 잘 아는 의료 서비스 제공자를 찾는 시의 온라인 탐색기입니다. **nyc.gov/health/map**을 방문하고 LGBTQ Health Services(성소수자 건강 서비스)를 클릭하십시오.

***Outcare Health(아웃케어 헬스)**는 해당 지역에서 LGBTQ+에 유능한 의료 서비스 제공자를 찾는 데 도움이 됩니다. 내 위치를 입력하고 전문 분야를 선택하여 의료 서비스 공급자를 검색하십시오. 임신 관련 치료의 경우 전문 분야로 OB/GYN(산부인과)을 선택하십시오. **outcarehealth.org/outlist**를 방문하십시오.

***Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center(레즈비언, 게이, 양성애자 및 트랜스젠더 커뮤니티 센터)**는 사람들이 건강하고 성공적인 삶을 영위하도록 지원합니다. 센터에는 출산 및 입양과 같은 가족 계획 및 임신 리소스를 포함하여 다양한 LGBTQ+ 리소스가 많이 마련되어 있습니다. **gaycenter.org/resources**를 방문하십시오.

모유 수유 및 분유

모유에는 아기의 면역 체계를 강화하고 두뇌 발달을 돕는 데 필요한 비타민과 영양소가 포함되어 있습니다. 가능하면 모유 수유를 선택하십시오(때로는 가슴 수유라고도 하며, 트랜스젠더 남성, 트랜스젠더 여성 및 논바이너리인 개인을 포함하여 수유하는 모든 사람을 지칭하는 성별을 지칭하지 않는 용어임). 모유 수유 또는 분유 섭취에 대한 지원은 다음 리소스를 참조하십시오.

NYC Health Department(뉴욕시 보건부)는 모유 수유 리소스 목록과 모유 수유 지원 센터 링크를 제공합니다. **nyc.gov/health**를 방문하여 **breastfeeding(모유 수유)**을 검색하십시오.

La Leche League(라레체리그)는 모유 수유를 원하는 부모에게 지원, 장려 사항, 정보 및 교육을 제공합니다. **llny.org**를 방문하십시오.

WIC 프로그램에는 종종 모유 수유하는 데 문제가 있는 부모를 도울 수 있는 모유 수유 상담사들이 준비되어 있습니다. WIC는 분유도 제공합니다. 자세한 내용을 알고 싶으시면 **access.nyc.gov**를 방문하여 **WIC**를 검색하십시오.

Safe Formula Feeding Guide(안전한 분유 섭취 안내서)는 분유를 제조하는 단계를 안내하는 리소스로, 여러 언어로 이용할 수 있습니다. **nyc.gov/health**를 방문하여 **breastfeeding(모유 수유)**를 검색하고"Safe Formula Preparation Guides(안전한 분유 제조 안내서)"를 찾아보십시오.

Infant Formula Feeding(유아용 분유 섭취)은 Centers for Disease Control and Prevention (질병통제예방센터) 웹페이지로, 분유량 및 분유 섭취 주기에 대한 정보뿐만 아니라 유아용 분유를 선택, 제조 및 보관하는 데 도움이 되는 리소스가 포함되어 있습니다. **cdc.gov**를 방문하여 **Infant Formula Feeding(유아용 분유 섭취)**을 검색하십시오.

SNAP 혜택은 분유를 구입하는 데 사용할 수 있습니다. **ny.gov/services/apply-snap**를 방문하십시오.

팁

많은 병원에서 지역 리소스를 제공하고 때로는 초보 부모와 예비 부모를 위한 모유 수유 지원 서비스를 무료로 제공합니다. 해당 병원에서 이러한 서비스나 소개 서비스를 제공하는지 확인하거나 **311**번으로 전화하여 시의 By My Side(바이 마이 사이드) 출산 지원 프로그램 또는 Newborn Home Visiting program.(신생아 가정 방문 프로그램)에 대한 정보를 요청하십시오.

고지 사항: 이 목록은 참고용입니다. 뉴욕 보건부는 뉴욕 주민이 서비스와 일반 정보를 찾는 데 도움을 드리기 위해 제공하지만, 해당 기관에서 제공하는 서비스의 품질과 정확성에 대해서는 진술이나 보증을 하지 않습니다.

NYC Health