



**Przewodnik po
zasobach zdrowotnych
w mieście Nowy Jork przed
ciążą, w trakcie ciąży
i po ciąży**



Wstęp

Niniejszy przewodnik zawiera informacje dotyczące zasobów i usług wsparcia dla Ciebie przed ciążą, w trakcie i po ciąży, w tym w następujących obszarach:

- **Edukacja i pomoc żywieniowa**
- **Aktywność fizyczna**
- **Wsparcie w czasie ciąży i porodu**
- **Dostęp do opieki zdrowotnej przed ciążą, w trakcie i po ciąży**
- **Pomoc w karmieniu dziecka**
- **Doradztwo i wsparcie po narodzinach dziecka**

Zasoby te obejmują różne poziomy dochodów, są otwarte dla wszystkich rodzin i gospodarstw domowych oraz dla osób dowolnej płci i o dowolnej tożsamości płciowej.

Nowojorska infolinia ds. przemocy domowej: Safe Horizon to bezpłatna infolinia dostępna całodobowo dla każdego, kto doświadcza w domu sytuacji przemocowej, niezdrowej lub niebezpiecznej. Zadzwoń pod numer 800-621-4673, by uzyskać pomoc w różnych językach. Możesz także zadzwonić pod numer **311** i zapytać o infolinię Safe Horizon. Jeżeli grozi Ci bezpośrednie niebezpieczeństwo, zadzwoń pod numer **911**.

NYC Well: NYC Well to bezpłatna infolinia pomocy w sprawach dotyczących zdrowia psychicznego, dostępna w ponad 200 językach przez całą dobę. Zadzwoń pod numer 888-692-9355, wyślij SMS o treści „WELL” pod numer 65173 lub wejdź na stronę nyc.gov/nycwell. Możesz także zadzwonić pod numer **311** i zapytać o infolinię.



Edukacja i pomoc żywieniowa



Nazwy, które warto znać

Bank żywności: miejsce, do którego możesz się zgłosić po darmowe lub tanie produkty spożywcze. Zwykle można otrzymać wybrany wcześniej zestaw żywności. Niektóre banki żywności pozwalają na samodzielny wybór produktów.

Wydawanie zup: miejsce, do którego możesz się zgłosić po darmowe lub tanie posiłki.

Program dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP): program rządowy, dawniej znany jako kartki żywnościowe, oferujący osobom i rodzinom o niskich dochodach miesięczną kartę debetową (EBT) na zakup zdrowej żywności. Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę ny.gov/services/apply-snap.

Specjalny dodatkowy program żywieniowy dla kobiet, niemowląt i dzieci (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC): program rządowy oferujący kwalifikującym się kobietom w ciąży lub kobietom karmiącym określone świadczenia żywieniowe i zdrowotne. Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę access.nyc.gov i wyszukaj hasło „WIC”.

Potrzebujesz informacji na temat wyborów żywieniowych?

Choose MyPlate to strona internetowa Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (U.S. Department of Agriculture), zawierająca informacje na temat zdrowego odżywiania dla wszystkich grup wiekowych, rodzin i rodziców oczekujących na narodziny dziecka lub kobiet karmiących piersią. Możesz przeglądać różne grupy żywieniowe lub według etapu życia (na przykład: ciąża i karmienie piersią, kilkulatek, nastolatek itd.), dostępne w wielu językach. Odwiedź stronę myplate.gov.

MyPlate Plan przedstawia dopasowaną grupę żywieniową specjalnie dla Ciebie, dzięki czemu możesz sprawdzić, co i w jakich ilościach należy jeść. Informacje są dopasowywane na podstawie wieku, płci, wzrostu, poziomu aktywności fizycznej i etapu ciąży albo okresu karmienia piersią. Odwiedź stronę myplate.gov/myplate-plan i kliknij „Start”.

Children’s Aid oferuje programy pozaszkolne dla dzieci i ich rodzin, dotyczące zdrowego odżywiania, gotowania i wyborów żywieniowych. Programy te można wyszukiwać według grup wiekowych i okolicy, aby znaleźć odpowiedni program dla siebie. Wejdź na stronę childrensaidnyc.org/programs/finder.

Eat Healthy, Be Active NYC to strona na Facebooku prowadzona przez Wydział Zdrowia i Higieny Psychiczej miasta Nowy Jork (NYC Department of Health and Mental Hygiene), oferująca wskazówki

Szukasz świeżych owoców i warzyw?

City Harvest Mobile Markets przywożą świeże owoce i warzywa, bezpłatnie, do niektórych społeczności mieszkaniowych i pod niektóre kody pocztowe w mieście Nowy Jork. Odwiedź stronę cityharvest.org/programs/mobile-markets, aby sprawdzić, czy ten mobilny targ pojawia się w Twojej okolicy.

Corbin Hill Farm Share to całoroczny program z tygodniową subskrypcją, oferujący świeże owoce i warzywa dla społeczności o niskich dochodach. To przystępne ceny oraz elastyczne opcje rejestracji i płatności (gotówka, czek, kredyt, elektroniczny transfer świadczeń (EBT), SNAP i kupony Health Bucks).

i zasoby dotyczące zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia. Odwiedź stronę facebook.com/pg/eatinghealthynyc.

Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC (poradnik zdrowego żywienia i aktywnego stylu życia w mieście Nowy Jork) zawiera proste kroki pomocne w wypracowaniu zdrowych nawyków, w tym wskazówki dotyczące oszczędzania czasu i pieniędzy. Odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj „Guide to Healthy Eating”.

My Healthy Pregnancy Plate Planner (mój planer zdrowego talerza w ciąży) to proste narzędzie, z którym możesz planować zdrowe posiłki przed zajściem w ciążę, w trakcie i po ciąży. Odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj „My Healthy Pregnancy Plate Planner”.

Programy **WIC** często oferują zajęcia pomagające w zdobyciu wiedzy na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. W mieście Nowy Jork są to na przykład Neighborhood WIC Centers prowadzone przez Public Health Solutions. Odwiedź stronę healthsolutions.org i wyszukaj hasło „WIC”.

Aby dowiedzieć się więcej i sprawdzić, czy kwalifikujesz się do innych programów WIC, odwiedź stronę access.nyc.gov i wyszukaj hasło „WIC”.

Odwiedź stronę corbinhill-foodproject.org/farmshare, aby dowiedzieć się więcej i zarejestrować się w programie.

GrowNYC’s Fresh Food Box Program pomaga osobom o niskich dochodach w zakupie świeżych, zdrowych i lokalnych produktów w niskich cenach. Wszystkie placówki Fresh Food Box akceptują SNAP, EBT i kupony Health Bucks. Odwiedź stronę gownyc.org/freshfoodbox, aby znaleźć Fresh Food Box w swojej okolicy.

Health Bucks to kupony o wartości 2 USD, które można wykorzystać przez cały rok do zakupu świeżych owoców i warzyw na

wszystkich targach rolniczych w NYC. Wydadz 2 USD w ramach świadczeń programu SNAP na karcie EBT na targach rolniczych, a otrzymasz 2 USD w kuponach Health Bucks – do 10 USD dziennie. Odwiedz stronę nyc.gov/healthbucks, aby dowiedziec się więcej.

NYC Farmers Markets sprzedają świeżą, lokalną żywność. W mieście Nowy Jork

znajduje się ponad 130 targów rolniczych, a 20 z nich działa przez cały rok. Wszystkie targi NYC Farmers Markets akceptują kupony Health Bucks. Większość akceptuje świadczenia SNAP na karcie EBT. Odwiedz stronę nyc.gov/health/farmersmarkets, aby znalezc targ rolniczy w swojej okolicy.

Potrzebujesz pomocy w uzyskaniu codziennych posiłków?

Food Bank for NYC udostępnia na swojej stronie internetowej mapę, aby pomóc nowojorczykom o niskich dochodach w znalezieniu takich zasobów, jak miejsca wydawania zup, banki żywności, punkty rejestracji SNAP i punkty bezpłatnej pomocy podatkowej. Na tej mapie możesz znalezc to, czego potrzebujesz, w swojej okolicy. Każde miejsce na mapie ma podane godziny otwarcia i wymogi dotyczące uprawnień. Odwiedz stronę foodbanknyc.org/get-help, aby znalezc usługi w swojej okolicy.

Hunger Free NYC Benefits Access pomaga nowojorczykom w ubieganiu się o SNAP i WIC. Pomoc jest dostępna w wielu wersjach językowych. Odwiedz stronę hungerfreeamerica.org/en-us/nyc.

NeON Nutrition Kitchens to sąsiedzkie banki żywności, oferujące darmowe, pożywne produkty spożywcze, przepisy i wskazówki żywieniowe. NeON Nutrition Kitchens pomagają osobom potrzebującym przystosowania się z wymiaru sprawiedliwości, jakkolwiek wszyscy członkowie wspólnoty są mile widziani. Banki żywności NeON Nutrition Kitchens są dostępne we wszystkich pięciu dzielnicach. Odwiedz stronę nyc.gov i wyszukaj „NeON Nutrition Kitchens”.

New York Common Pantry oferuje programy żywnościowe, w ramach których możesz uzyskać zdrowe produkty spożywcze lub świeże, ciepłe posiłki. Biura Help 365 służą pomocą w ustaleniu, czy spełniasz kryteria kwalifikacji, i w rejestracji do tych programów. Odwiedz stronę nycommonpantry.org, aby dowiedziec się więcej.

Nutrition Outreach and Education Program (NOEP) Koordynatorzy oferują pomoc w sprawdzeniu kwalifikacji do świadczeń żywnościowych SNAP i pomogą w złożeniu wniosku. Koordynatorzy NOEP mogą również udostępnić informacje o innych programach, pomocnych w zmaksymalizowaniu budżetu żywieniowego. Ich usługi są bezpłatne i poufne. Odwiedz stronę hungersolutionsny.org/find-food-help, aby znalezc pomoc w swojej okolicy.

FoodHelp NYC Map to mapa pomocna w znalezieniu banków żywności i miejsc serwujących darmowe posiłki w Twojej okolicy. Mapa zawiera również miejsca, w których możesz się zarejestrować do programu SNAP. Odwiedz stronę foodhelp.nyc.gov, aby zlokalizować zasoby w swojej okolicy.

Plentiful to bezpłatny system rezerwacji dla banków żywności. Możesz pobrać aplikację na swój telefon lub wysłać SMS o treści „FOOD” pod numer 726-879, aby sprawdzic godziny usług i zarezerwować miejsce w kolejce. Odwiedz stronę plentifulapp.com, aby dowiedziec się więcej.

SNAP pomaga kwalifikującym się osobom i rodzinom w zakupie żywności w lokalnych sklepach spożywczych i na targach rolniczych. Odwiedz stronę ny.gov/services/apply-snap.

WIC oferuje świadczenia i zasoby dla kwalifikujących się kobiet w ciąży, karmiących i w połogu, niemowląt oraz dzieci w wieku do lat 5. Możesz uzyskać zdrową żywność i informacje na temat innych usług wsparcia w zakresie opieki prenatalnej, karmienia piersią i odżywiania. WIC oferuje również usługi socjalne, takie jak doradztwo w zakresie przemocy domowej. Odwiedz stronę access.nyc.gov i wyszukaj hasło „WIC”, aby dowiedziec się więcej.



Wskazówka

ACCESS NYC to narzędzie online ustalające, do których programów świadczeń miejskich, stanowych i federalnych możesz się zakwalifikować, oraz pomocne w rejestracji. Możesz się kwalifikować do ponad 30 programów świadczeń, niezależnie od statusu imigracyjnego lub statusu zatrudnienia, nawet jeżeli otrzymujesz już świadczenia. Do programów tych należą: SNAP, WIC, pomoc pieniężna i ulgi podatkowe. Odwiedź stronę access.nyc.gov, aby dowiedzieć się więcej.

Chcesz pomóc zapewnić zdrowsze opcje żywienia dla swojej okolicy?

Food Bank Action Team działa na rzecz przeciwdziałania głodowi i ubóstwu poprzez zmiany regulacji w mieście Nowy Jork, stanie Nowy Jork i całym kraju. Odwiedź stronę foodbanknyc.org/advocate.

Hunger Free NYC Food Board Action Program pomaga w promowaniu zdrowych i niedrogich opcji żywieniowych dla Ciebie i Twojej okolicy. Oferta obejmuje szkolenia i możliwości rozwoju dla liderów. Odwiedź stronę hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program.

Washington Heights / Inwood Food Council organizuje darmowe comiesięczne spotkania i wydarzenia dla społeczności, dotyczące opcji żywieniowych w Washington Heights i Inwood. Współpracują z mieszkańcami borykającymi się z problemami żywieniowymi w celu znalezienia rozwiązań. Odwiedź stronę whinfoodcouncil.org lub facebook.com/whinfoodcouncil, aby dowiedzieć się więcej.



Wskazówka

Zaglądaj na strony z filmami, takie jak YouTube, aby znaleźć bezpłatne ćwiczenia i pomysły na zdrowe przepisy.



Aktywność fizyczna

Aktywność przez co najmniej 150 minut tygodniowo (na przykład 30 minut dziennie przez co najmniej pięć dni w tygodniu) może pomóc Ci zachować zdrowie przez całe życie. Porozmawiaj z lekarzem, aby dowiedzieć się, jaki rodzaj aktywności jest dla Ciebie bezpieczny, i jak dostosować aktywność fizyczną w czasie ciąży lub po porodzie.

Be Fit NYC oferuje listę darmowych i niedrogich programów fitness, kortów, klubów sportowych i boisk w mieście Nowy Jork. Możesz wyszukiwać według wieku, lokalizacji i poziomu umiejętności. Odwiedź stronę nycgovparks.org/befitnyc.

Citi Bike oferuje nowojorczykom niedrogie, wygodne i przyjemne opcje transportu. Wszyscy mieszkańcy podlegający pod Nowojorski Urząd ds. Mieszkalnictwa (New York City Housing Authority, NYCHA)¹ mogą uzyskać członkostwo po obniżonej cenie za jedynie 5 USD miesięcznie. Odwiedź stronę citibikenyc.com/pricing/reducedfare.

1. NYCHA oferuje funkcjonalne i niedrogie lokale mieszkalne w bezpiecznym sąsiedztwie dla mieszkańców uzyskujących niskie i umiarkowane dochody na terenie pięciu dzielnic. Odwiedź stronę nyc.gov/nycha, aby sprawdzić swoje kwalifikacje.

Wydział Transportu miasta Nowy Jork (NYC Department of Transportation, DOT) oferuje przymiarki i konkursy z wykorzystaniem oficjalnych kasków rowerowych miasta Nowy Jork podczas darmowych wydarzeń organizowanych na terenie całego miasta. Dla bezpieczeństwa każdy powinien nosić kask podczas jazdy rowerem. Odwiedź stronę nyc.gov/bikesmart lub zadzwoń pod numer **311**, aby znaleźć wydarzenie w swojej okolicy.

Eat Healthy, Be Active NYC to strona na Facebooku prowadzona przez Wydział Zdrowia NYC (NYC Health Department), oferująca wskazówki i zasoby dotyczące zdrowego odżywiania i aktywnego stylu życia. Aby dowiedzieć się więcej, odwiedź stronę facebook.com/pg/eatinghealthynyc.

Programy **WIC** często oferują zajęcia pomagające w zdobyciu wiedzy na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. W mieście Nowy Jork są to na przykład Neighborhood WIC Centers prowadzone przez Public Health Solutions. Odwiedź stronę healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic, aby dowiedzieć się więcej. Odwiedź stronę access.nyc.gov i wyszukaj hasło „WIC”, aby dowiedzieć się więcej.

NYC DOT's Open Streets to wydarzenia organizowane w kilku dzielnicach przez kilka dni, promujące korzystanie z ulic jako publicznej przestrzeni dla wydarzeń. Organizacje społeczne składają wniosek o zamknięcie ulic na dane wydarzenie i przedstawiają programy promujące lokalne firmy oraz wyjątkowe dzielnice miasta Nowy Jork. Odwiedź stronę nyc.gov/openstreets

lub zadzwoń pod numer **311**, aby uzyskać szczegółowe informacje.

Wydział Parków i Rekreacji miasta Nowy Jork (NYC Department of Parks and Recreation, NYC Parks) obsługuje darmowe i niedrogie wydarzenia oraz zajęcia dla rodzin w swoich placówkach i obiektach. Odwiedź stronę nycgovparks.org.

Centra rekreacji NYC oferują baseny kryte, siłownie, boiska baseballowe, studia tańca i pracownie artystyczne, sale gier i biblioteki oraz dostęp do programów sportowych. Członkostwo jest darmowe lub niedrogie. Osoby w wieku 25–61 lat mogą otrzymać zniżkę 10% na członkostwo w IDNYC (identyfikator NYC). Odwiedź stronę nyc.gov/IDNYC, aby dowiedzieć się, jak uzyskać taki bezpłatny identyfikator. Aby uzyskać informacje dotyczące członkostwa, odwiedź stronę nycgovparks.org i kliknij „Programs” (Programy), a następnie „Membership Information” (Informacje o członkostwie).

Baseny zewnętrzne NYC Parks są bezpłatne i otwarte dla wszystkich w sezonie letnim. Dla członków centrum rekreacji NYC Parks w wybranych lokalizacjach oferowane są również darmowe lekcje pływania. Odwiedź stronę nycgovparks.org i wyszukaj hasło „outdoor pools” (baseny zewnętrzne).

Shape Up NYC oferuje bezpłatne, łatwo dostępne programy fitness w lokalizacjach na terenie pięciu dzielnic. Wystarczy przyjść, aby wziąć udział w zajęciach fitness, takich jak aerobik, joga, pilates, zumba i wiele innych. Odwiedź stronę nycgovparks.org i wyszukaj hasło „Shape Up”.



Zasoby na czas ciąży i po ciąży

Każdy zasługuje na zdrową ciążę. Zasoby te mogą być pomocne dla kobiet, które mogą zająć w ciążę, oferując im wsparcie w planowaniu rodziny, usługi edukacyjne i świadczenia okołoporodowe. Zasoby wymienione w tym miejscu oferują ogólne informacje dotyczące ciąży dla wszystkich. Zasoby oznaczone gwiazdką (*) mają doświadczenie w usługach dla społeczności LGBTQ+ w mieście Nowy Jork.



Nazwy, które warto znać

Doula: doule oferują pozamedyczne wsparcie dla kobiet w ciąży i ich rodzin w okresie ciąży, porodu i narodzin dziecka, a także po porodzie. Pomagają rodzinom radzić sobie z fizycznymi, emocjonalnymi i praktycznymi wyzwaniami dotyczącymi ciąży i narodzin dziecka, łącznie z pomocą w realizacji planu porodu i wsparciem przy karmieniu piersią.

Healthy Start Brooklyn oferuje różnorodne programy wsparcia i zajęcia dla oczekujących na narodziny dziecka i świeżo upieczonych rodziców mieszkających na Brooklynie. Programy obejmują informacje dotyczące ciąży, narodzin, rodzicielstwa, karmienia piersią, ojcostwa i zdrowego stylu życia. Odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj hasło „**Healthy Start**” (zdrowy start).

NYC Doula Care udostępnia wykaz programów oferujących darmową opiekę douli we wszystkich pięciu dzielnicach. Strona internetowa Doula Care Wydziału Zdrowia NYC (NYC Health Department) objaśnia różne rodzaje douli, dzięki czemu możesz znaleźć odpowiednią osobę dla siebie. Odwiedź stronę nyc.gov/health/doula.

Program Współpracy Pielęgniarek i Rodzin w Nowym Jorku (NYC Nurse-Family Partnership, NFP) skontaktuje Cię z osobistą pielęgniarką, jeżeli jesteś w ciąży z pierwszym dzieckiem. Pielęgniarka odpowie na Twoje pytania i przekaze Ci cenne informacje oraz wskazówki pomocne w zdrowym przebiegu ciąży i zdrowiu dziecka. Program NYC NFP jest darmowy i dostępny dla wszystkich spełniających kryteria rodziców oczekujących na pierwsze dziecko, niezależnie od wieku, statusu imigracyjnego czy tożsamości płciowej. Odwiedź stronę nyc.gov/health/nfp lub napisz na adres nycnfp@health.nyc.gov.

* **Planned Parenthood of Greater New York** oferuje dostęp do opieki w zakresie zdrowia reprodukcyjnego w przystępnej cenie. Dostępna jest także edukacja w takich tematach, jak zdrowe współżycie seksualne i relacje. Odwiedź stronę plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york.

* **The Callen-Lorde Community Health Center** w dzielnicach Manhattan, Brooklyn

i Bronx oferuje pozytywną i wspierającą, kompleksową opiekę podstawową bez oceniania, opiekę zdrowotną dla kobiet, opiekę zdrowotną dla osób transpłciowych, behawioralną opiekę zdrowotną i wiele innych opcji, niezależnie od zdolności do zapłaty. Odwiedź stronę callen-lorde.org.

Zasoby dla LGBTQ+

* **GLMA Provider Directory** pomaga w znalezieniu dostawców i placówek przyjaznych LGBTQ+ w Twojej okolicy. Odwiedź stronę glma.org i kliknij „**Find a Provider**” (Znajdź dostawcę).

* **NYC Health Map** to miejski lokalizator online, umożliwiający znalezienie dostawców przyjaznych LGBTQ, którzy są w stanie zaoferować usługi w zakresie opieki podstawowej, opieki dotyczącej zdrowia seksualnego i opieki w zakresie zmiany płci. Odwiedź stronę nyc.gov/health/map, a następnie kliknij „LGBTQ Health Services” (usługi zdrowotne LGBTQ).

* **Outcare Health** pomoże w znalezieniu odpowiednich placówek opieki zdrowotnej przyjaznych LGBTQ+ w Twojej okolicy. Wyszukaj dostawcę, podając swoją lokalizację i wybierając specjalizację. W przypadku opieki ciążowej wybierz OB/GYN (położnictwo/ginekologia) jako specjalizację. Odwiedź stronę outcarehealth.org/outlist.

* **The Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center** oferuje wsparcie w zakresie prowadzenia zdrowego i udanego życia. Dostępnych jest wiele różnych zasobów przyjaznych LGBTQ+, w tym zasoby dotyczące planowania rodziny i ciąży, na przykład płodności i adopcji. Odwiedź stronę gaycenter.org/resources.



Karmienie piersią i mlekiem modyfikowanym

Mleko z piersi zawiera witaminy i składniki odżywcze potrzebne dziecku do wzmocnienia jego układu odpornościowego i pomocne dla rozwoju mózgu. W miarę możliwości wybierz karmienie piersią (czasem nazywane także karmieniem przy klatce piersiowej, odnoszącym się do osoby w okresie laktacji, łącznie z transpłciowymi mężczyznami, transpłciowymi kobietami i osobami niebinarnymi). W celu uzyskania wsparcia w zakresie karmienia piersią lub uzyskania mleka modyfikowanego skorzystaj z poniższych zasobów.

Wydział Zdrowia NYC (NYC Health Department) oferuje wykaz zasobów i kontaktów do centrów wsparcia dla karmiących piersią. Odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj hasło „**breastfeeding**” (karmienie piersią).

La Leche League oferuje wsparcie, motywację, informacje i materiały edukacyjne dla rodziców, którzy chcą karmić piersią. Odwiedź stronę llnny.org.

Programy **WIC** często oferują dostęp do doradców laktacyjnych, którzy mogą pomóc rodzicom w wyzwaniach związanych z karmieniem piersią. WIC oferuje także mleko modyfikowane. Odwiedź stronę access.nyc.gov i wyszukaj hasło „**WIC**”, aby dowiedzieć się więcej.

Safe Formula Feeding Guide

przeprowadzi Cię przez poszczególne kroki przygotowania mleka modyfikowanego – dostępne w wielu wersjach językowych. Odwiedź stronę nyc.gov/health i wyszukaj hasło „**breastfeeding**” (karmienie piersią), a następnie „**Safe Formula Preparation Guides**” (Poradniki dotyczące bezpiecznego przygotowania mleka modyfikowanego).

Infant Formula Feeding to strona internetowa Centrów Zwalczenia Chorób i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention), zawierająca materiały pomocne w wyborze, przygotowaniu i przechowywaniu mleka modyfikowanego, a także informacje o ilościach i częstotliwości karmienia. Odwiedź stronę cdc.gov i wyszukaj hasło „**Infant Formula Feeding**” (karmienie mlekiem modyfikowanym).

Możesz skorzystać ze świadczeń **SNAP**, aby kupić mleko modyfikowane. Odwiedź stronę ny.gov/services/apply-snap.



Wskazówka

Wiele szpitali oferuje lokalne zasoby, a czasami darmowe wsparcie w zakresie karmienia piersią dla świeżo upieczonych rodziców oraz rodziców oczekujących na narodziny dziecka. Sprawdź, czy Twój szpital oferuje takie usługi lub rekomendacje bądź zadzwoń pod numer **311** i zapytaj o informacje dotyczące miejskiego programu pomocy przy porodzie „By My Side” lub programu wizyt domowych dla noworodków (Newborn Home Visiting Program).

Wyłączenie odpowiedzialności: Lista ta nie jest ani zamknięta, ani pełna. Wydział Zdrowia NYC przekazuje ten komunikat, aby pomóc nowojorczykom w znalezieniu usług i zdobyciu ogólnych informacji, ale nie stanowi żadnego oświadczenia ani zapewnienia o jakości lub odpowiedniości usług świadczonych przez wymienione placówki.