



Руководство по здоровью до, во время и после беременности для жителей г. Нью-Йорка



Введение

В настоящем руководстве представлена информация о ресурсах и услугах, которые помогут вам до, во время и после беременности, включая ресурсы, связанные с:

- просвещением и помощью в области питания;
- физической активностью;
- поддержкой во время беременности и родов;
- доступом к медицинскому обслуживанию до, во время и после беременности;
- помощью в кормлении ребенка;
- консультациями и поддержкой после рождения ребенка.

Эти ресурсы доступны для людей с любым уровнем дохода, любого типа семей и предоставляются независимо от пола и сексуальной идентичности.

Горячая линия для жертв домашнего насилия г. Нью-Йорка: служба защиты от домашнего насилия Safe Horizon — это бесплатная горячая линия, которая работает круглосуточно и без выходных для всех, кто подвергся жестокому обращению либо находится в нездоровой или опасной ситуации дома. Позвоните по номеру 800-621-4673, чтобы получить помощь на нескольких языках. Вы также можете позвонить по номеру **311** и попросить перенаправить вас на горячую линию Safe Horizon. Если вам угрожает непосредственная опасность, позвоните в службу **911**.

NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»): это бесплатная круглосуточная линия помощи по вопросам психического здоровья, доступная на более чем 200 языках. Позвоните по номеру 888-692-9355, отправьте сообщение с текстом WELL на номер 65173 или посетите сайт nyc.gov/nycwell. Вы также можете позвонить по номеру **311** и попросить перенаправить вас на линию помощи.



Просвещение и помощь в области питания



Термины, которые следует знать

Пункт раздачи продуктов питания — это место, куда можно обратиться за бесплатными или дешевыми продуктами питания. Как правило, вы получаете заранее выбранную коробку с продуктами. В некоторых пунктах раздачи можно выбирать продукты самостоятельно.

Благотворительная столовая — это место, где можно получить питание бесплатно или по низкой цене.

Программа дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) — это государственная программа, ранее известная как Программа продовольственных талонов, которая позволяет отдельным лицам и семьям с низким доходом ежемесячно получать дебетовую карту (EBT) для покупки здоровых продуктов питания. Посетите страницу ny.gov/services/apply-snap для получения более подробной информации.

Особая программа дополнительной продовольственной поддержки для женщин, младенцев и детей (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) — это государственная программа, предоставляющая соответствующим критериям беременным или кормящим женщинам определенные пособия для оплаты продуктов питания и медицинского обслуживания. Посетите страницу access.nyc.gov и выполните поиск по слову «WIC» для получения более подробной информации.

Нужна информация о выборе продуктов питания?

Choose MyPlate — это веб-сайт Министерства сельского хозяйства США, содержащий информацию о здоровом питании для всех возрастных групп, семей, а также будущих и кормящих мам. Вы можете изучить различные группы продуктов питания или просмотреть информацию по этапам жизни (например, для беременных и кормящих мам, малышей, подростков и т. д.). Информация доступна на нескольких языках. Посетите сайт myplate.gov.

В инструменте **MyPlate Plan** специально для вас выделены группы продуктов питания, которые показывают, что и в каком количестве нужно есть. Целевые показатели зависят от возраста, пола, роста, веса, уровня физической активности и стадии беременности, а также от того, кормите ли вы грудью. Перейдите на сайт myplate.gov/myplate-plan и нажмите Start (Начать).

В рамках программы **Children's Aid** для детей и их семей проводятся внешкольные программы, посвященные здоровому питанию, приготовлению пищи и выбору продуктов. Вы можете искать программы по возрастной группе и району, чтобы найти подходящий для себя вариант. Посетите страницу childrensaidnyc.org/programs/finder.

Eat Healthy, Be Active NYC — это страница Департамента здравоохранения и психической гигиены г. Нью-Йорка (далее — Департамент здравоохранения) в Facebook, на которой представлены советы и ресурсы по здоровому питанию и активному образу жизни. Посетите

Ищете свежие овощи и фрукты?

Благодаря **выездным рынкам City Harvest** жители определенных районов и жилищных комплексов г. Нью-Йорка могут бесплатно получить свежие фрукты и

страницу facebook.com/pg/eatinghealthynyc.

Руководство по здоровому питанию и активному образу жизни в Нью-Йорке содержит простые шаги по формированию здоровых привычек, включая советы по экономии времени и денег. Посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**Guide to Healthy Eating**» («Руководство по здоровому питанию»).

Здоровое питание во время беременности по принципу заполнения тарелки — это простой инструмент, с помощью которого вы можете планировать здоровое питание до, во время и после беременности. Посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**My Healthy Pregnancy Plate Planner**» («здоровое питание во время беременности по принципу заполнения тарелки»).

В рамках программ **WIC** часто проводятся занятия, на которых можно узнать больше о здоровом питании и физической активности. В г. Нью-Йорке одним из примеров являются районные центры WIC под руководством компании Public Health Solutions. Посетите сайт healthsolutions.org и выполните поиск по слову «**WIC**».

Чтобы узнать больше и выяснить, соответствуете ли вы критериям участия в других программах WIC, посетите сайт access.nyc.gov и выполните поиск по слову «**WIC**».

овощи. Посетите страницу cityharvest.org/programs/mobile-markets и узнайте, есть ли в вашем районе возможность посетить выездной рынок.

Corbin Hill Farm Share — это

круглогодичная еженедельная программа подписки на получение свежих фруктов и овощей для малообеспеченных слоев населения. Она отличается доступными ценами, а также гибкими возможностями регистрации и оплаты (например, наличными, чеком, кредитной картой, средствами системы электронной выплаты пособий (EBT), пособиями SNAP и купонами Health Bucks). Посетите страницу corbinhill-foodproject.org/farmshare, чтобы узнать больше и подписаться на программу.

Программа GrowNYC's Fresh Food

Box помогает людям с низким доходом покупать свежие, полезные и местные продукты по низким ценам. Все пункты программы Fresh Food Box принимают пособия SNAP, карты EBT и купоны Health Bucks. Посетите страницу gownyc.org/freshfoodbox, чтобы найти пункт программы Fresh Food Box в своем районе.

Health Bucks — это купоны на 2 доллара, которые можно весь год использовать

Нужна помощь в получении ежедневного питания?

На сайте **Food Bank for NYC** размещена карта, помогающая жителям г. Нью-Йорка с низким доходом найти такие ресурсы, как благотворительные столовые, пункты раздачи продуктов питания и приема пособий SNAP, а также пункты бесплатной помощи по оформлению налогов. Вы можете воспользоваться этой картой, чтобы найти то, что вам нужно, поблизости от места вашего проживания. На карте также указаны графики работы и квалификационные требования для каждого пункта. Посетите страницу foodbanknyc.org/get-help, чтобы найти пункт в своем районе.

Программа **Hunger Free NYC Benefits Access** помогает жителям Нью-Йорка подать заявление на участие в программах

круглый год для покупки свежих фруктов и овощей на всех сельскохозяйственных рынках г. Нью-Йорка. За каждые потраченные 2 доллара пособия по программе SNAP с карты EBT на сельскохозяйственных рынках вы получите купон Health Bucks на сумму 2 доллара. Таким образом в день можно получить купоны общей суммой до 10 долларов. Посетите сайт nyc.gov/healthbucks для получения более подробной информации.

На **сельскохозяйственных рынках в г. Нью-Йорке** продают свежие местные продукты. В г. Нью-Йорке насчитывается более 130 сельскохозяйственных рынков, а 20 из них работают круглый год.

На всех сельскохозяйственных рынках принимают купоны Health Bucks. На большинстве из них можно расплатиться пособием SNAP с помощью карты EBT. Посетите сайт nyc.gov/health/farmersmarkets и найдите сельскохозяйственный рынок в своем районе.

SNAP и WIC. Помощь предоставляется на нескольких языках. Посетите страницу hungerfreeamerica.org/en-us/nyc.

Кухни бесплатного питания NeON — это районные пункты раздачи продуктов питания, предлагающие бесплатные питательные продукты, рецепты и советы по питанию. Кухни бесплатного питания NeON предназначены для оказания помощи людям, выходящим из системы правосудия, однако они доступны для всех членов общества. Кухни бесплатного питания NeON работают в пяти районах города. Посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «**NeON Nutrition Kitchens**» («**кухни бесплатного питания NeON**»).

В фонде **New York Common Pantry** действуют продовольственные программы, в рамках которых можно получить полезные продукты или свежие горячие приемы пищи. Сотрудники офисов Help 365 помогут вам проверить, соответствуете ли вы критериям участия в этих программах, и зарегистрироваться в них. Посетите сайт nyccommonpantry.org для получения более подробной информации.

Координаторы **Программы просвещения и образования в области питания (Nutrition Outreach and Education Program, NOEP)** могут проверить ваше право на получение продовольственных пособий в рамках программы SNAP и помочь вам подать заявление. Координаторы NOEP также могут предоставить вам информацию о других программах, которые помогут максимально оптимизировать ваш бюджет на питание. Их услуги предоставляются бесплатно на конфиденциальной основе. Посетите страницу hungersolutionsny.org/find-food-help, чтобы найти пункт программы в своем районе.

Карта пунктов продовольственной помощи в г. Нью-Йорке (FoodHelp NYC) — это карта, которая поможет вам найти пункты раздачи продуктов питания и места, где можно бесплатно поесть, в вашем районе. На карте также показаны места, где можно зарегистрироваться

в программе SNAP. Посетите страницу foodhelp.nyc.gov и найдите необходимый ресурс в своем районе.

Plentiful — это бесплатная система бронирования места в очередях в пунктах раздачи продуктов питания. Вы можете загрузить приложение на свой телефон или отправить сообщение со словом FOOD на номер 726-879, чтобы узнать график работы и зарезервировать место в очереди. Посетите страницу plentifulapp.com для получения более подробной информации.

Программа SNAP помогает соответствующим критериям людям и семьям покупать продукты питания в местных продовольственных магазинах и на сельскохозяйственных рынках. Посетите страницу ny.gov/services/apply-snap.

Программа WIC предоставляет пособия и ресурсы для беременных, кормящих и родивших женщин, младенцев и детей в возрасте до 5 лет, которые соответствуют критериям. Здесь можно получить здоровую пищу и информацию о других службах поддержки по вопросам дородового ухода, грудного вскармливания и питания. Программа WIC также предлагает социальные услуги, например помощь психотерапевта жертвам домашнего насилия. Посетите сайт access.nyc.gov и выполните поиск по слову «WIC», чтобы узнать больше информации.



Совет

ACCESS NYC — это онлайн-инструмент, который позволяет определить, на какие городские, штатные и федеральные программы пособий вы можете претендовать. С его помощью также можно зарегистрироваться в них. Вы можете соответствовать критериям участия в более чем 30 программах, независимо от вашего иммиграционного или трудового статуса, и даже если вы уже получаете пособия. Эти программы включают SNAP, WIC, денежную помощь и налоговые льготы. Посетите страницу access.nyc.gov, чтобы узнать больше.

1. NYSCHA предоставляет достойное и доступное жилье в безопасных условиях жителям с низким и средним доходом во всех пяти районах города. Проверить, соответствуете ли вы критериям, можно на сайте nyc.gov/nycha.

Хотите помочь в распространении здорового питания в своем районе?

Команда инициативы благотворительного продовольственного фонда Food Bank работает над тем, чтобы покончить с голодом и бедностью путем изменения политики г. Нью-Йорка, штата Нью-Йорк и страны в целом. Посетите страницу foodbanknyc.org/advocate.

Совет программы Hunger Free NYC помогает популяризировать здоровые и доступные продукты питания для вас и жителей вашего района. Они предлагают тренинги и возможности для развития лидерских качеств. Посетите страницу hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program.

Совет по продовольствию районов Washington Heights и Inwood проводит бесплатные ежемесячные встречи и мероприятия, посвященные возможностям питания в районах Washington Heights и Inwood. Члены совета помогают жителям, испытывающим проблемы с питанием, найти решение. Посетите страницы whinfoodcouncil.org или facebook.com/whinfoodcouncil, чтобы узнать больше подробностей.



Совет

Посетите видеохостинги, например YouTube, чтобы найти бесплатные тренировки и здоровые рецепты.



Физическая активность

Физические упражнения не менее 150 минут в неделю (например, 30 минут в день не менее пяти дней в неделю) поможет вам поддерживать здоровье на протяжении всей жизни. Поговорите со своим поставщиком медицинских услуг, чтобы узнать, какие виды деятельности безопасны для вас и как скорректировать свою физическую активность во время беременности или после родов.

Be Fit NYC содержит список бесплатных и малобюджетных фитнес-программ, кортов, спортивных секций и площадок в г. Нью-Йорке. Поиск можно осуществлять по возрасту, расположению и уровню физической подготовки. Посетите страницу nycgovparks.org/befitnyc.

Citi Bike предлагает жителям Нью-Йорка доступный, удобный и увлекательный вид транспорта. Все жители зданий, находящихся в ведении Управления жилищного хозяйства г. Нью-Йорка (New York City Housing Authority, NYCHA)¹, могут получить льготное членство всего за 5 долларов в месяц. Посетите страницу citibikenyc.com/pricing/reducedfare.

Департамент транспорта г. Нью-Йорка (NYC Department of Transportation, DOT) предоставляет помощь с правильным выбором размера велосипедного шлема, а также призы и подарки жителям г. Нью-Йорка на бесплатных мероприятиях по всему городу. Каждый должен носить шлем при езде на велосипеде для обеспечения своей безопасности. Посетите сайт nyc.gov/bikesmart или позвоните по номеру 311, чтобы узнать, где будет проводиться мероприятие в вашем районе.

Eat Healthy, Be Active NYC — это страница Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка в Facebook, на которой

представлены советы и ресурсы по здоровому питанию и активному образу жизни. Чтобы узнать больше, посетите страницу [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/pg/eatinghealthynyc).

В рамках программ **WIC** часто проводятся занятия, на которых можно узнать о здоровом питании и физической активности. В г. Нью-Йорке одним из примеров являются районные центры WIC под руководством компании Public Health Solutions. Посетите страницу [healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic](https://www.healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic) для получения более подробной информации. Посетите сайт [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) и выполните поиск по слову «WIC», чтобы узнать больше.

Open Streets от NYC DOT — это многоквартирные и многодневные мероприятия, которые способствуют использованию улиц в качестве общественного пространства для проведения мероприятий. Общественные организации подают заявки на закрытие улиц для проведения мероприятия и организуют программы, рассказывающие о местных предприятиях и уникальных районах г. Нью-Йорка. Посетите сайт [nyc.gov/openstreets](https://www.nyc.gov/openstreets) или позвоните по номеру 311, чтобы узнать больше.

Департамент парков и зон отдыха г. Нью-Йорка (NYC Department of Parks and Recreation (NYC Parks)) проводит бесплатные и недорогие семейные мероприятия и акции на своих площадках и объектах. Посетите страницу [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org).

Центры Департамента парков и зон отдыха г. Нью-Йорка предлагают доступ к закрытым бассейнам, тренажерным залам, баскетбольным площадкам, танцевальным и художественным студиям, игровым комнатам и библиотекам, а также к спортивным программам. Членство является бесплатным или недорогим. Лица в возрасте 25–61 года могут получить скидку 10 % на членство при наличии удостоверения IDNYC (удостоверение личности жителя г. Нью-Йорка). Посетите сайт [nyc.gov/IDNYC](https://www.nyc.gov/IDNYC), чтобы узнать, как зарегистрироваться для получения этого бесплатного удостоверения личности. Информацию о членстве можно получить на сайте [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org), выбрав раздел **Programs (Программы)**, а затем **Membership Information (Информация о членстве)**.

Открытые бассейны Департамента парков и зон отдыха г. Нью-Йорка бесплатны и доступны всем желающим в течение летнего сезона. Бесплатные уроки плавания также предлагаются членам центров отдыха Департамента парков и зон отдыха г. Нью-Йорка в отдельных местах. Посетите страницу [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) и выполните поиск по словам «**outdoor pools**» («открытые бассейны»).

Shape Up NYC предлагает бесплатные фитнес-программы, которые проводятся в пяти районах города. Можно просто прийти на занятия по фитнесу, например на аэробику, йогу, пилатес, зумбу и на многие другие занятия. Посетите страницу [nycgovparks.org](https://www.nycgovparks.org) и выполните поиск по словам «**Shape Up**».



Ресурсы для женщин во время и после беременности

Каждая беременность должна быть здоровой. Эти ресурсы могут оказать поддержку лицам, которые могут забеременеть, предлагая им услуги по планированию семьи, просвещению и родовспоможению. Ресурсы этого раздела содержат общую информацию о беременности для всех. Специалисты ресурсов, отмеченные звездочкой (*), имеют опыт работы с членами сообщества ЛГБТК+ г. Нью-Йорка.



Термины, которые следует знать

Доула — это специалист, который оказывает немедицинскую поддержку беременным и их семьям во время беременности, родов и после родов. Доулы оказывают помощь семьям в решении физических, эмоциональных и практических вопросов, связанных с беременностью и родами, включая помощь в реализации планов родов и поддержку грудного вскармливания.

Программа **Healthy Start Brooklyn**

предлагает различные программы поддержки и занятия для будущих и новоиспеченных родителей, проживающих в районе Brooklyn. Они предоставляют информацию о беременности, родах, воспитании детей, грудном вскармливании, отцовстве и здоровом образе жизни. Посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**Healthy Start**».

NYC Doula Care содержит список программ, предлагающих бесплатную помощь доулы во всех пяти районах города. На веб-странице Департамента здравоохранения г. Нью-Йорка, посвященной доулам, рассказывается о различных типах доул, чтобы вы могли найти наиболее подходящую для вас. Посетите сайт nyc.gov/health/doula.

Программа партнерства медсестер и семей в г. Нью-Йорке (NYC Nurse-Family Partnership, NFP) обеспечивает связь с персональной медсестрой, если вы беременны первым ребенком. Медсестра ответит на ваши вопросы и предоставит ценную информацию и рекомендации, чтобы ваша беременность проходила хорошо, а ребенок был здоров. Программа NYC NFP является бесплатной и доступна для всех имеющих на это право родителей, независимо от возраста, иммиграционного статуса или гендерной идентичности.

Посетите страницу nyc.gov/health/nfp или напишите на адрес электронной почты nycnfp@health.nyc.gov.

* **Центры планирования семьи Planned Parenthood of Greater New York** предоставляют доступные услуги по охране репродуктивного здоровья. Сотрудники центров также проводят просветительскую работу по таким темам, как здоровая половая жизнь и взаимоотношения. Посетите страницу plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york.

* **Callen-Lorde Community Health Center**, расположенный в районах Manhattan, Brooklyn и Bronx, предлагает комплексную первичную медицинскую помощь, не допускающую осуждения, услуги по охране здоровья женщин, медицинские услуги для трансгендеров, услуги поведенческого здоровья и многое другое, независимо от платежеспособности. Посетите страницу callen-lorde.org.

Специальные ресурсы для сообщества ЛГБТК+

* **Список поставщиков GLMA** поможет вам найти поставщиков услуг, доброжелательно относящихся к сообществу ЛГБТК+, в вашем районе. Посетите страницу glma.org и нажмите **Find a Provider (Найти поставщика)**.

* **Карта NYC Health Map** — это инструмент для онлайн-поиска поставщиков города, осведомленных в вопросах ЛГБТК, которые могут предложить вам услуги по первичному уходу, половому здоровью, а также услуги, направленные на устранение гендерного несоответствия. Посетите сайт nyc.gov/health/map и нажмите LGBTQ Health Services (Услуги здравоохранения для ЛГБТК-сообщества).

* **Outcare Health** поможет вам найти компетентных поставщиков медицинских услуг по вопросам ЛГБТК+ в вашем районе. Поиск поставщика медицинских услуг осуществляется путем ввода местоположения и выбора специализации. Для медицинских услуг в связи с

беременностью выберите специализацию акушер-гинеколог. Посетите страницу outcarehealth.org/outlist.

* **Общественный центр лесбиянок, гомосексуалистов, бисексуалов и трансгендеров (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center)**

оказывает поддержку людям в ведении здорового и успешного образа жизни. Он располагает множеством различных ресурсов для сообщества ЛГБТК+, включая ресурсы по планированию семьи и беременности, например по вопросам оплодотворения и усыновления либо удочерения. Посетите страницу gaycenter.org/resources.



Грудное вскармливание и детская смесь

Грудное молоко содержит витамины и питательные вещества, необходимые младенцам для укрепления иммунной системы и развития мозга. По возможности отдавайте предпочтение грудному вскармливанию (иногда его также называют «кормление грудью», что является гендерно-нейтральным термином для обозначения всех кормящих, включая трансгендерных мужчин, трансгендерных женщин и небинарных людей). Для получения поддержки по вопросам грудного вскармливания или получения детских смесей см. следующие ресурсы.

Департамент здравоохранения

г. Нью-Йорка предлагает список ресурсов по грудному вскармливанию и ссылки на центры поддержки грудного вскармливания. Посетите сайт [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) и выполните поиск по слову «**breastfeeding**» («**грудное вскармливание**»).

La Leche League предлагает поддержку, поощрение, информацию и обучение родителям, желающим кормить грудью. Посетите страницу [llnny.org](https://www.llnny.org).

В программах **WIC** часто работают консультанты по грудному вскармливанию, которые могут помочь родителям в решении проблем, связанных с грудным вскармливанием. Программы WIC также предоставляют детские смеси. Посетите сайт [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) и выполните поиск по слову **WIC**, чтобы узнать больше и.

Руководство по безопасному кормлению детскими смесями — это ресурс, который поможет вам пройти все этапы приготовления детских смесей.

Руководство предлагается на нескольких языках. Посетите сайт [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health), выполните поиск по слову **breastfeeding** («**грудное вскармливание**») и найдите ресурс под названием «Safe Formula Preparation Guides» («Руководства по приготовлению детских смесей»).

Infant Formula Feeding — это веб-страница Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), содержащая ресурсы, которые помогут вам выбирать, готовить и хранить детскую смесь, а также информацию о том, как часто и в каком количестве кормить ребенка. Посетите страницу [cdc.gov](https://www.cdc.gov) и выполните поиск по словам **Infant Formula Feeding** («**кормление младенцев детскими смесями**»).

Для покупки детских смесей можно использовать пособие **программы SNAP**. Посетите страницу [ny.gov/services/apply-snap](https://www.ny.gov/services/apply-snap).



Совет

Многие больницы предоставляют местные ресурсы, а иногда и бесплатную поддержку по грудному вскармливанию для новоиспеченных и будущих родителей. Узнайте, предлагает ли ваша больница такие услуги или направления, или позвоните по номеру **311** и попросите предоставить информацию о городской программе поддержки при родах *By My Side* либо Программе посещения новорожденных на дому (Newborn Home Visiting Program).

Заявление об ограничении ответственности: этот список не является ни исключительным, ни исчерпывающим. Департамент здравоохранения г. Нью-Йорка предоставляет эту информацию, чтобы помочь жителям Нью-Йорка в поиске услуг и общей информации, но не делает никаких заявлений и не дает никаких гарантий относительно качества или точности услуг, предоставляемых этими учреждениями.