



关于孕前、孕期及 孕后维持健康的 纽约市资源指南



简介

本指南提供有关资源和服务的相关信息，以便帮助您在孕前、孕期及产后获得支持，包括与以下方面有关的资源：

- 饮食教育及协助
- 体力活动
- 孕期和分娩方面的协助
- 获取孕前、孕期及产后健康照护的协助
- 婴儿喂养方面的协助
- 婴儿出生后的建议及协助

这些资源包容所有收入水平，向所有类型的家庭开放，且接纳所有性别和性别认同的人士。

纽约市 (New York City, NYC) 的家庭暴力热线 (Domestic Violence Hotline): Safe Horizon 是一条免费热线，全天候为在家中遭受虐待、处于不健康或危险状况的任何人提供服务。请致电 800-621-4673 以获取多语言方面的协助。您也可以拨打 **311** 并询问 Safe Horizon 的热线号码。如果您正面临紧急危险，请致电 **911**。

NYC Well: NYC Well 是一条免费帮助热线，以 200 多种语言全天候提供心理健康服务。请致电 888-692-9355、发送短信 “WELL” 至 65173 或访问 nyc.gov/nycwell。您还可以致电 **311** 询问热线号码。



食物教育与援助



词汇须知

食品站 (Food Pantry): 您可以在这里免费获得或低价购买日用杂货。通常，您会得到一盒事先挑选好的食品。部分食品站可以让您自行选择所需的物品。

施膳站: 您可以在这里免费获得或低价购买餐食。

营养补充援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP): 这是一项政府计划（前称“粮食券”），可以为低收入个人和家庭提供电子福利转账 (EBT) 来购买健康食品。请访问 ny.gov/services/apply-snap 以获取更多信息。

妇孺特殊补充营养计划 (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC): 这是一项政府计划，为符合条件的孕妇或哺乳期妇女提供一定的营养和医疗保健福利。访问 access.nyc.gov 并搜索 “WIC” 以获取更多信息。

您是否需要有关食物选择方面的信息？

Choose MyPlate 是美国农业部 (Department of Agriculture) 的一个网站，它提供了适用于各个年龄层群体、家庭以及处于妊娠或哺乳期人士的健康饮食和营养的信息。您可以搜索不同的食物类别或根据生命阶段（如妊娠期和哺乳期、幼儿期、青少年期等）以多种语言进行浏览。请访问 myplate.gov。

MyPlate Plan 不仅会为您提供专属的食物类别，还会说明您需要吃的食物及用量。所有目标皆是根据您的年龄、性别、身高、体重、体力活动水平以及怀孕阶段或哺乳情况而定。请访问 myplate.gov/myplate-plan 并点击“Start”（开始）。

儿童援助 (Children's Aid) 为儿童及其家庭提供关于健康饮食、烹饪和食物选择的课后计划。您可以按年龄段和社区搜索他们的计划，然后找到适合您的计划。请访问 childrensaidnyc.org/programs/finder。

纽约市健康饮食与积极生活 (Eat Healthy, Be Active NYC) 是 NYC 健康与心理卫生局 (Department of Health and Mental Hygiene, 简称卫生局)

您是否正在寻找新鲜水果和蔬菜？

纽约市丰收移动市场 (City Harvest Mobile Markets) 为纽约市某些住房社区和邮区免费提供新鲜水果蔬菜。请访问 cityharvest.org/programs/mobile-markets 以确认移动市场是否会前往您所在的地区。

Corbin Hill Farm Share 是一种全年制的每周订阅计划，为低收入社区提供新鲜水果蔬菜。这项计划不仅提供合理的价格，还能使用多种注册和付款方式（如现金、支票、信用卡、电子福利转账 (Electronic Benefit Transfer, EBT)、SNAP 和健康券 (Health Bucks)）。请访问 corbinhill-foodproject.org/farmshare 以了解更多信息并完成注册。

(卫生部) 的 Facebook 页面，其提供了有关健康饮食和积极生活的建议和资源。请访问 facebook.com/pg/eatinghealthynyc。

《纽约市健康饮食和积极生活指南》 (Guide to Healthy Eating and Active Living in NYC) 介绍了培养健康习惯的简单步骤，包括一些省钱及省时的建议。请访问 nyc.gov/health 并搜索“Guide to Healthy Eating”（健康饮食指南）。

我的健康妊娠餐盘规划工具 (My Healthy Pregnancy Plate Planner) 是一种操作简便的工具，可用于规划孕前、孕期和孕后的健康餐食。请访问 nyc.gov/health 并搜索“My Healthy Pregnancy Plate Planner”（我的健康妊娠餐盘规划工具）。

WIC 计划经常会开设各种课程，帮助您了解健康饮食和体力活动。以 NYC 来说，由公共卫生解决方案 (Public Health Solutions) 负责运营的 Neighborhood WIC Centers 便是一个例子。请访问 healthsolutions.org 并搜索“WIC”。

如要了解更多信息并确认自己是否有资格参加其他 WIC 计划，请访问 access.nyc.gov 并搜索“WIC”。

GrowNYC 的新鲜食物箱计划 (Fresh Food Box Program) 帮助低收入人群以低价购买新鲜、健康的本地农产品。所有新鲜食物箱站点均可使用 SNAP、EBT 和健康券。请访问 gownyc.org/freshfoodbox 以查找附近的新鲜食物箱站点。

健康券 面值 2 美元，可全年在 NYC 所有的农贸市场购买新鲜水果蔬菜。在农贸市场使用 EBT 卡花费 2 美元的 SNAP 福利，即可获得 2 美元的健康券，每日最高可获取 10 美元。请访问 nyc.gov/healthbucks 以了解更多信息。

NYC 农贸市场 售卖新鲜的本地食物。NYC 有 130 多个农贸市场，其中 20 个会全年开放。

所有 NYC 的农贸市场均接受使用健康券。大多数还接受使用 EBT 卡的 SNAP 福利卡。

请访问 nyc.gov/health/farmersmarkets 以查找附近的农贸市场。

您是否需要帮助每日获取食物？

NYC 的食品银行其网站上提供了一张地图，低收入纽约人可通过此地图查找施膳站、食品银行、SNAP 登记点和免费税务援助站等资源。您可以使用这张地图，找到您住宅附近的所需资源。地图上的每个地点均有各自的营业时间和资格要求。请访问 foodbanknyc.org/get-help 以查找附近的服务。

Hunger Free NYC Benefits Access 可以帮助纽约人申请 SNAP 和 WIC 福利，并且提供多种语言版本的协助。请访问 hungerfreeamerica.org/en-us/nyc。

NeON Nutrition Kitchens 是一种社区食品站，可提供免费的营养食品、食谱和营养建议。NeON Nutrition Kitchens 专为从司法系统转型的人士提供帮助，但他们也会热心援助所有社区成员。五大行政区均设有 NeON Nutrition Kitchens。请访问 nyc.gov 并搜索 “NeON Nutrition Kitchens”。

New York Common Pantry 也提供食品计划，您可以通过这些计划获取健康食品或新鲜热食。他们的 Help 365 办公室将帮助您核对是否符合条件并注册这些计划。请访问 nycommonpantry.org 以了解更多信息。

营养推广和教育计划 (Nutrition Outreach and Education Program, NOEP) 可以帮助您确认您是否符合 SNAP 食品福利的资格，并协助您进行

申请。NOEP 协调员还可以为您介绍其他计划的信息，以帮助您最大限度地提高食品预算编制。他们的服务均免费提供且属保密性质。请访问 hungersolutionsny.org/find-food-help 以查找附近的援助。

FoodHelp NYC Map 是一种地图，可以帮助您找到附近的食品站和提供免费餐食的地方。该地图还会显示您可以注册 SNAP 的地方。请访问 foodhelp.nyc.gov 以找到附近的资源。

Plentiful 是一个免费食品站预订系统。您可以在手机上下载该应用程序 (app) 或发送 “FOOD” 到 PANTRY (726-879) 以确认服务时间及预约排队位置。请访问 plentifulapp.com 以了解更多信息。

SNAP 可以帮助符合条件的个人和家庭在当地的杂货店和农贸市场购买食物。请访问 ny.gov/services/apply-snap。

WIC 为符合条件的孕妇、哺乳期人士或产妇、婴儿和 5 岁以下的儿童提供福利和资源。您可以获取健康食品以及关于产前护理、母乳喂养和营养的其他支持服务的信息。WIC 还提供社会服务，如家庭暴力咨询。请访问 access.nyc.gov 并搜索 WIC 以了解更多。



提示

ACCESS NYC 是一种在线工具，用于确定您有资格参加的市、州和联邦福利计划，并帮助您完成注册。无论您的移民或就业状况如何，即使您已经领取过福利，您可能也有资格申请 30 多种福利计划。这些计划包括 SNAP、WIC、现金援助和税务减免。请访问 access.nyc.gov 以了解更多信息。

您是否希望您的社区能拥有更健康的食品选择？

食品银行行动小组 (Food Bank Action Team) 致力于通过 NYC、纽约州和全国范围的政策变革来解决饥饿和贫困问题。请访问 foodbanknyc.org/advocate。

Hunger Free NYC Food Board Action Program 可以为您和社区推荐更多健康和平价的食物选择。另外，还会提供培训和领导力发展机会。请访问 hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program。

Washington Heights/Inwood Food Council 每月会举办免费的社区会议和活动，讨论 Washington Heights/Inwood 的食品选择。他们与在食物方面存在问题的居民们共同探讨解决方案。请访问 whinfoodcouncil.org 或 facebook.com/whinfoodcouncil 以了解更多信息。



提示

访问 YouTube 等视频分享网站，可以找到免费的锻炼和健康食谱的建议。



体力活动

每周至少进行 150 分钟的活动（例如每天 30 分钟，一周至少五天），这样有助于您终生保持健康。与您的医疗保健提供者讨论对您来说安全的活动，以及在怀孕期间或分娩后如何调整您的体力活动。

Be Fit NYC 列出了 NYC 免费和平价的健身计划、球场、体育联盟和运动场地。您可以按年龄、地点和技能水平进行搜索。请访问 nycgovparks.org/befitnyc。

Citi Bike 为纽约市民提供经济实惠、便捷有趣的交通选择。纽约市房屋管理局 (New York City Housing Authority, NYCHA)¹ 的所有居民均可享受每月仅需 5 美元的折扣会员资格。请访问 citibikenyc.com/pricing/reducedfare。

1. NYCHA 在五大行政区内为低收入和中等收入的居民提供宜居且经济实惠的住房，创造一种安全稳定的生活环境。请访问 nyc.gov/nycha 以确认您的资格。

NYC 交通局 (NYC Department of Transportation, DOT) 在全市的免费活动中提供 NYC 官方规定的自行车头盔配件和赠品。每个人在骑自行车时均应佩戴头盔，以确保自身的安全。请访问 nyc.gov/bikesmart 或致电 311 以查找附近的活动。

纽约市健康饮食与积极生活是 NYC 健康与心理卫生局的 Facebook 页面，提供有关健康饮食和积极生活的建议和资源。如要了解更多信息，请访问 facebook.com/pg/eatinghealthynyc。

WIC 计划经常会开设各种课程，以帮助您了解健康饮食和体力活动。以纽约市来说，由公共卫生解决方案负责运营的 Neighborhood WIC Centers 便是一个例子。请访问 healthsolutions.org/community-work/food-nutrition/neighborhood-wic 以了解更多信息。请访问 access.nyc.gov 并搜索 “WIC” 以了解更多信息。

NYC DOT 的开放街道 (Open Streets) 是一种多街区、多天制活动，旨在将街道作为公共空间来举办一些活动。社区组织可以申请封锁街道来举办活动，并提供突出本地企业和 NYC 社区特色文化的企划。请访问 nyc.gov/openstreets 或致电 311 以了解详情。

NYC 公园与娱乐管理局 (Department of Parks and Recreation, 简称 NYC 公园) (NYC Parks) 在其园区和设施内举办适合家庭的免费或平价娱乐活动。请访问 nycgovparks.org。

NYC 公园娱乐中心 (NYC Parks Recreation Centers) 还提供室内游泳池、健身房、篮球场、舞蹈和艺术工作室、游戏室和图书馆等设施，以及参与体育项目的机会。可免费或低价取得会员资格。25 岁至 61 岁的人士可以凭借 IDNYC (NYC 身份证) 享受九折会员优惠。请访问 nyc.gov/IDNYC 以了解如何注册免费 ID。有关会员资格的信息，请访问 nycgovparks.org，然后点击 “Programs” (计划)，再点击 “Membership Information” (会员信息)。

NYC 公园的户外泳池在夏季对所有人士免费开放。所选泳池馆还会为 NYC 公园娱乐中心会员提供免费的游泳课程。请访问 nycgovparks.org 并搜索 “outdoor pools” (户外泳池)。

Shape Up NYC 在五大行政区的各个点位提供免费的健身项目，并且无需预约。只需出示证明即可轻松参加各种健身课程，如有氧运动、瑜伽、普拉提、尊巴等等。请访问 nycgovparks.org 并搜索 “Shape Up” (塑身)。



孕期及孕后的资源

每个人都应该拥有一个健康的怀孕过程。这些资源可以为可能怀孕的人士提供计划生育、教育及分娩服务方面的支持。本节资源提供了适用于所有人士的一般怀孕信息。带有星号 (*) 的资源代表其曾为 NYC LGBTQ+ 社区提供过服务。



词汇须知

助产员 (Doula): 助产员为怀孕人士及其家人在怀孕、分娩和产后提供非医学方面的支持。他们的支持将帮助各个家庭应对与怀孕和分娩有关的身体、情感和实际问题，包括帮助实施分娩计划和支持母乳喂养。

Healthy Start Brooklyn 为居住在布鲁克林的准父母和新手父母提供各种支持计划和课程。他们的计划包括怀孕、分娩、育儿、母乳喂养、父亲角色和健康生活等。请访问 nyc.gov/health 并搜索“Healthy Start”（健康开始）。

NYC 助产护理 (NYC Doula Care) 在五大行政区提供免费的助产员护理计划。纽约市卫生局 (NYC Health Department) 的 Doula Care 网页详细介绍了不同的助产员护理，您可以在其中找到最适合您的类型。请访问 nyc.gov/health/doula。

纽约市护士家庭合作计划 (NYC Nurse-Family Partnership, NFP) 将为首次怀孕的准妈妈提供私人护士服务。您的护士将为您解答相关问题并提供宝贵的信息和指导，以帮助您安全备孕及生出健康的宝宝。NYC NFP 对所有合格的新手父母免费开放，不论年龄、移民身份或性别认同。请访问 nyc.gov/health/nfp 或发送电子邮件至 nycnfp@health.nyc.gov。

***大纽约计划生育协会 (Planned Parenthood of Greater New York)** 提供经济实惠的生殖健康护理服务。此外，他们还提供有关健康性教育和人际关系教育。请访问 plannedparenthood.org/plannedparenthood-greater-new-york。

***Callen-Lorde 社区健康中心 (Callen-Lorde Community Health Center)** 在曼哈顿、布鲁克林和布朗克斯均设有站点，专门提供无歧视且全面的初级护理、妇女保健、跨性别保健、行为健康护理等服务（不论支付能力）。请访问 callen-lorde.org。

LGBTQ+ 特定资源

***GLMA** 提供者目录可以帮助您在当地找到 LGBTQ+ 友好的医疗服务提供者。请访问 glma.org 并点击“Find a Provider”（查找提供者）。

***NYC Health Map** 是本市的在线定位器，用于寻找具备 LGBTQ 知识的提供者，他们可以为您提供初级、性健康和性别肯定护理方面的服务。请访问 nyc.gov/health/map 并点击“LGBTQ Health Services”（LGBTQ 健康服务）。

***Outcare Health** 可帮助您找到当地有能力的 LGBTQ+ 医疗保健提供者。输入您的位置并选择科室即可搜索提供者。怀孕相关护理请选择“OB/GYN”（妇产科）。请访问 outcarehealth.org/outlist。

***女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别者社区中心 (Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Community Center)** 也为人们健康幸福的生活提供支持。他们会分享各种 LGBTQ+ 资源，包括计划生育和怀孕资源，如生育和收养。请访问 gaycenter.org/resources。



母乳喂养和配方奶

母乳中含有宝宝需要的维生素和营养物质，可以增强他们的免疫系统并促进大脑发育。请尽量选择母乳喂养（有时称为“胸式喂养”，这是一个非性别化的术语，用于指代任何哺乳的人士，包括跨性别男性、跨性别女性和非二元性别个体）。如需母乳喂养或获取配方奶方面的支持，请参考以下资源。

NYC 卫生局提供了一份母乳喂养资源清单和母乳喂养支持中心的链接。请访问 [nyc.gov/health “breastfeeding”](https://nyc.gov/health/breastfeeding)（母乳喂养）。

La Leche League 为想要母乳喂养的父母提供支持、鼓励、信息和教育。请访问 [llnny.org](https://www.llnny.org)。

WIC 计划通常会安排哺乳顾问，可以帮助父母解决哺乳难题。另外，WIC 还提供配方奶。请访问 access.nyc.gov 并搜索“WIC”以了解更多信息。

《**安全配方奶喂养指南**》(**Safe Formula Feeding Guide**) 可以指导您如何准备奶粉的资源，并且提供多重语言版本。请访问 nyc.gov/health 并搜索“breastfeeding”（母乳喂养）以及“Safe Formula Preparation Guides”（安全配方奶喂养指南）

婴儿配方奶喂养 (Infant Formula Feeding) 是美国疾病控制与预防中心 (Center for Disease Control and Prevention, CDC) 的网页，它帮助您选择、准备和存放婴儿配方奶，以及有关喂养量和频率的信息。请访问 [cdc.gov](https://www.cdc.gov) 并搜索“Infant Formula Feeding”（婴儿配方奶）。

SNAP 福利可以用来购买奶粉。请访问 [ny.gov/services/apply-snap](https://www.ny.gov/services/apply-snap)。



提示

许多医院为新生儿父母和准父母提供当地资源，有时还提供免费的母乳喂养支持。您可以查看您所在的医院是否提供这些服务或转介，或者拨打 **311** 咨询本市的“By My Side”分娩支持计划或新生儿家访计划 (Newborn Home Visiting Program) 的相关信息。

免责声明：这份清单既非无所不包又非详尽无遗。纽约市卫生局提供此信息是为了帮助纽约居民查找服务和一般信息，但不对其中列出的机构所提供服务的品质或准确性作出任何声明或保证。