



نیو یارک سٹی ریسورس
گائیڈ برائے صحت حمل سے
پہلے، دوران اور حمل کے بعد



تعارف

یہ گائیڈ حمل سے پہلے، دوران اور بعد میں آپ کی مدد کرنے کے لیے وسائل اور خدمات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے، بشمول اس سے متعلق وسائل:

- خوراک کی تعلیم اور امداد
- جسمانی سرگرمی
- حمل اور زچگی کے دوران مدد
- حمل سے پہلے، دوران اور بعد میں نگہداشت صحت تک رسائی
- اپنے بچے کو دودھ پلانے میں مدد
- بچے کی پیدائش کے بعد مشورہ اور مدد

یہ وسائل آمدنی کی سطح پر پھیلے ہوئے ہیں، ہر قسم کے خاندانوں اور گھرانوں کے لیے کھلے ہیں، اور تمام صنفوں اور جنسی شناخت کے لوگوں کا خیر مقدم کرتے ہیں۔

نیو یارک سٹی (New York City, NYC) کی گھریلو تشدد ہاٹ لائن: Safe Horizon ایک مفت ہاٹ لائن ہے جو گھر پر بدسلوکی غیر صحت مند یا خطرناک صورتحال کا سامنا کرنے والے کسی بھی شخص کے لیے 24/7 دستیاب ہے۔ متعدد زبانوں میں تعاون کے لیے 800-621-4673 پر کال کریں۔ آپ 311 پر بھی کال کر سکتے ہیں اور Safe Horizon ہاٹ لائن کے لیے پوچھیں۔ اگر آپ فوری خطرے میں ہیں تو 911 پر کال کریں۔

NYC Well: NYC Well ایک مفت دماغی صحت کی مدد کی لائن ہے جو 200 سے زیادہ زبانوں میں 24/7 دستیاب ہے۔ 888-692-9355 پر کال کریں، 65173 پر "WELL" لکھیں یا nyc.gov/nycwell کریں۔ آپ 311 پر بھی کال کر سکتے ہیں اور ہیلپ لائن کے لیے پوچھیں۔



خوراک کی تعلیم اور امداد



سیکھنے کے الفاظ



فوڈ پینٹری: ایک ایسی جگہ جہاں آپ مفت یا کم لاگت کی گروسری اشیاء کے لیے جا سکتے ہیں۔ عام طور پر، آپ کو پہلے سے منتخب شدہ کھانے کا ایک ڈبہ ملتا ہے۔ کچھ کھانے کی پینٹری آپ کو اپنی اشیاء خود منتخب کرنے دیتی ہیں۔

سوپ کچن: ایک ایسی جگہ جہاں آپ مفت یا کم لاگت کے کھانے کے لیے جا سکتے ہیں۔

سیلیمنٹل نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP): ایک سرکاری پروگرام، جسے پہلے فوڈ اسٹامپ کے نام سے جانا جاتا تھا، جو کم آمدنی والے افراد اور خاندانوں کو صحت بخش خوراک خریدنے کے لیے ماہانہ ڈیبٹ کارڈ (EBT) دے سکتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے ny.gov/services/apply-snap وزٹ کریں۔

خواتین، شیر خوار بچوں اور بچوں (Women, Infants, and Children, WIC) کے لیے خصوصی اضافی غذائی پروگرام: ایک سرکاری پروگرام جو اہل حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین کو بعض غذائیت اور نگہداشت صحت فوائد دیتا ہے۔ مزید معلومات کے لیے access.nyc.gov پر جائیں اور "WIC" (ڈبلیو آئی سی) کو تلاش کریں۔

کیا آپ کو کھانے کے انتخاب کے بارے میں معلومات درکار ہیں؟

محکمہ صحت فیس بک کا صفحہ ہے جو صحت مند کھانے اور فعال زندگی گزارنے کے لیے تجاویز اور وسائل فراہم کرتا ہے۔ [facebook.com/pg/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/pg/eatinghealthynyc) وزٹ کریں۔

NYC میں گائیڈ برائے ہیلتھ ایڈیٹنگ اور ایکٹو لیونگ گائیڈ میں صحت مند عادات پیدا کرنے کے لیے آسان اقدامات ہیں، بشمول وقت اور پیسے کی بچت کے نکات۔ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) پر جائیں اور "Guide to Healthy Eating" (صحت مند کھانے کی رہنمائی) تلاش کریں۔

مانی ہیلتھ پریگننسی پلانر ایک سادہ ٹول ہے جسے آپ حمل سے پہلے، دوران اور بعد میں صحت مند کھانے کی منصوبہ بندی کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) پر جائیں اور "My Healthy Pregnancy Plate Planner" (میرے حمل کا صحت مند پلینر) تلاش کریں۔

صحت مند کھانے اور جسمانی سرگرمی کے بارے میں سیکھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے WIC پروگراموں میں اکثر کلاسیں ہوتی ہیں۔ NYC میں، ایک مثال پبلک ہیلتھ سلوشنز کے ذریعے چلائے جانے والے نیبر ہوڈ WIC سینٹرز ہیں۔ [healthsolutions.org](https://www.healthsolutions.org) ملاحظہ کریں اور "WIC" (ڈبلیو آئی سی) تلاش کریں۔

مزید جاننے اور یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا آپ دیگر WIC پروگراموں کے لیے اہل ہو سکتے ہیں، [access.nyc.gov](https://www.access.nyc.gov) وزٹ کریں اور "WIC" (ڈبلیو آئی سی) تلاش کریں۔

MyPlate منتخب کریں امریکی محکمہ زراعت کی ایک ویب سائٹ ہے جس میں تمام عمر کے گروپوں، خاندانوں، اور ماں کا دودھ پلانے والے والدین کے لیے صحت مند کھانے اور غذائیت کے بارے میں معلومات موجود ہیں۔ آپ مختلف فوڈ گروپس کو تلاش کر سکتے ہیں یا زندگی کے مرحلے (جیسے حمل اور دودھ پلانا، چھوٹے بچے، نوعمر اور اسی طرح) اور متعدد زبانوں میں براؤز کر سکتے ہیں۔ [myplate.gov](https://www.myplate.gov) ملاحظہ کریں۔

MyPlate پلان خاص طور پر آپ کے لیے ایک ٹارگٹڈ فوڈ گروپ فراہم کرتا ہے، جو آپ کو دکھاتا ہے کہ کیا اور کتنا کھانا ہے۔ اہداف آپ کی عمر، جنس، قد، وزن، جسمانی سرگرمی کی سطح اور حمل کے مرحلے پر مبنی ہیں، یا اگر آپ دودھ پلا رہی ہیں۔ [myplate.gov/myplate-plan](https://www.myplate.gov/myplate-plan) ملاحظہ کریں اور "Start" (شروع کریں) پر کلک کریں۔

چلڈرنز ایڈ میں بچوں اور ان کے خاندانوں کے لیے صحت مند کھانے، کھانا پکانے اور کھانے کے انتخاب کے بارے میں اسکول کے بعد کے پروگرام ہیں۔ آپ ان کے پروگراموں کو عمر گروپ اور محلے کے لحاظ سے تلاش کر سکتے ہیں تاکہ آپ کے لیے کوئی پروگرام تلاش کیا جا سکے۔ [childrensaidnyc.org/programs/finder](https://www.childrensaidnyc.org/programs/finder) وزٹ کریں۔

صحت مند کھانے، فعال رہیں NYC ایک NYC محکمہ صحت اور دماغی حفظان صحت

کیا آپ تازہ پھل اور سبزیوں تلاش کر رہے ہیں؟

GrowNYC کا فریش فوڈ باکس پروگرام کم آمدنی والے افراد کو تازہ، صحت مند اور مقامی پیداوار کم قیمتوں پر خریدنے میں مدد کرتا ہے۔ تمام فریش فوڈ باکس سائٹس SNAP، EBT اور ہیلتھ بکس قبول کرتی ہیں۔ اپنے قریب ایک تازہ فوڈ باکس سائٹ تلاش کرنے کے لیے [grownyc.org/freshfoodbox](https://www.grownyc.org/freshfoodbox) پر جائیں۔

ہیلتھ بکس \$2 کوپن ہیں جو NYC کے تمام فارمرز مارکیٹوں میں تازہ پھل اور سبزیوں خریدنے کے لیے سال بھر استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ کسانوں کی منڈیوں میں EBT کارڈ پر SNAP فوائد میں \$2 خرچ کریں، اور \$2 ہیلتھ بکس میں \$10 تک روزانہ حاصل کریں۔ مزید معلومات کے لیے [nyc.gov/healthbucks](https://www.nyc.gov/healthbucks) ملاحظہ کریں۔

سٹی ہارویسٹ موبائل مارکیٹس نیو یارک سٹی کی مخصوص ہاؤسنگ کمیونٹیز اور زپ کوڈز کے لیے تازہ پھل اور سبزیوں مفت لاتی ہیں۔ یہ دیکھنے کے لیے [cityharvest.org/programs/mobile-markets](https://www.cityharvest.org/programs/mobile-markets) پر جائیں کہ آیا یہ موبائل مارکیٹ آپ کے علاقے میں آتی ہے۔

کورین ہل فارم شیئر کم آمدنی والی کمیونٹیز کے لیے تازہ پھلوں اور سبزیوں کے لیے سال بھر کا ہفتہ وار رکنیت کا پروگرام ہے۔ ان کے پاس سائٹ اپ اور ادائیگی کے اختیارات جیسے کیش، چیک، کریڈٹ، الیکٹرانک بینیفٹ ٹرانسفر (electronic benefits transfer, EBT)، SNAP اور ہیلتھ بکس کے ساتھ سستی قیمتیں اور لچک ہے۔ مزید جاننے اور سائٹ اپ کرنے کے لیے [corbinhill-foodproject.org/farmshare](https://www.corbinhill-foodproject.org/farmshare) پر جائیں۔

ہیں۔ اپنے قریب کسانوں کی منڈی تلاش کرنے کے لیے
nyc.gov/health/farmersmarkets پر جائیں۔

NYC فارمرز مارکیٹس تازہ، مقامی کھانا فروخت کرتی
ہیں۔ NYC میں کسانوں کی 130 سے زیادہ منڈیاں ہیں اور
ان میں سے 20 سال بھر کھلی رہتی ہیں۔
تمام NYC فارمرز مارکیٹس ہیلتھ بکس قبول کرتی ہیں۔
زیادہ تر ایک EBT کارڈ پر SNAP کے فوائد قبول کرتے

کیا آپ کو ہر روز کھانا حاصل کرنے میں مدد کی ضرورت ہے؟

ہیں۔ NOEP کو آرڈینٹرز آپ کو دوسرے پروگراموں کے
بارے میں معلومات بھی دے سکتے ہیں جو آپ کے کھانے
کے بجٹ کو زیادہ سے زیادہ کرنے میں مدد کر سکتے
ہیں۔ ان کی خدمات مفت اور رازدارانہ ہیں۔ اپنے قریب سے
مدد حاصل کرنے کے لیے hungersolutionsny.org/
find-food-help پر جائیں۔

فوڈ ہیپ NYC کا نقشہ ایک نقشہ ہے جو آپ کو کھانے
کی پینٹریز اور ایسی جگہیں تلاش کرنے میں مدد کرتا
ہے جو آپ کے پڑوس میں مفت کھانا پیش کرتے ہیں۔ نقشہ
ایسی جگہوں کو بھی دکھاتا ہے جہاں آپ SNAP کے لیے
سائن اپ کر سکتے ہیں۔ اپنے آس پاس کے وسائل تلاش
کرنے کے لیے foodhelp.nyc.gov پر جائیں۔

پکشرٹ کھانے کی پینٹریوں کے لیے مفت بکنگ کا نظام
ہے۔ آپ اپنے فون پر ایپلیکیشن (ایپ) ڈاؤن لوڈ کر سکتے
ہیں یا سروس کے اوقات چیک کرنے اور لائن میں جگہ
محفوظ کرنے کے لیے پینٹری (879-726) پر
"Start" (شروع کریں) پر کلک کریں۔ ٹیکسٹ کر سکتے
ہیں۔ مزید معلومات کے لیے plentifulapp.com ملاحظہ
کریں۔

SNAP اہل افراد اور خاندانوں کو مقامی گروسری اسٹورز
اور کسانوں کی منڈیوں سے کھانا خریدنے میں مدد کرتا
ہے۔ ny.gov/services/apply-snap پر جائیں۔

WIC اہل حاملہ، نرسنگ یا بعد از پیدائش کی خواتین،
شیرخوار بچوں، اور 5 سال یا اس سے کم عمر کے بچوں
کے لیے فوائد اور وسائل پیش کرتا ہے۔ آپ صحت مند کھانا
اور قبل از پیدائش نگہداشت، دودھ پلانے اور غذائیت کے
لیے دیگر معاون خدمات کے بارے میں معلومات حاصل
کر سکتی ہیں۔ **WIC** سماجی خدمات بھی پیش کرتا ہے،
جیسے گھریلو بدسلوکی سے متعلق مشاورت۔
access.nyc.gov پر جائیں اور مزید جاننے کے لیے
WIC تلاش کریں۔

NYC کے لیے فوڈ بینک کے پاس اپنی ویب سائٹ پر ایک
نقشہ ہے جو نیویارک کے کم آمدنی والے افراد کو وسائل
تلاش کرنے میں مدد کرتا ہے جیسے کہ سوپ کچن، فوڈ
پینٹریز، SNAP اندراج کی سائٹس اور مفت ٹیکس میں مدد
کی سائٹس۔ آپ اس نقشے کا استعمال کر سکتے ہیں کہ آپ
جس چیز کی ضرورت ہے اس کے قریب آپ جہاں رہتے
ہیں۔ نقشے پر موجود ہر جگہ کے اپنے اوقات اور اہلیت
کے تقاضے ہوتے ہیں۔ اپنے آس پاس کی خدمات تلاش
کرنے کے لیے foodbanknyc.org/get-help
پر جائیں۔

بنگر فری NYC پینٹریس ایکسپریز نیو یارک والوں
کو SNAP اور WIC میں درخواست دینے میں مدد
کرتی ہے۔ متعدد زبانوں میں سپورٹ دستیاب ہے۔
hungerfreemercia.org/en-us/nyc ملاحظہ کریں۔

NeON نیوٹریشن کچن پڑوس کے کھانے کی پینٹری
ہیں جو مفت، غذائیت سے بھرپور گروسری، ترکیبیں
اور غذائیت سے متعلق نکات پیش کرتی ہیں۔ NeON
نیوٹریشن کچن انصاف کے نظام سے منتقل ہونے والے
لوگوں کی مدد کرتے ہیں، حالانکہ وہ کمیونٹی کے تمام
ممبران کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ پانچوں بورو میں NeON
نیوٹریشن کچن موجود ہیں۔ nyc.gov پر جائیں اور
"NeON Nutrition Kitchens" (NeON نیوٹریشن
کچن) تلاش کریں۔

نیویارک کامن پینٹری میں کھانے کے پروگرام ہیں جہاں
آپ صحت مند گروسری یا تازہ، گرم کھانا حاصل کر سکتے
ہیں۔ ان کے ہیپ 365 دفاتر آپ کو یہ جانچنے میں مدد
کریں گے کہ آیا آپ اہل ہیں یا نہیں اور ان پروگراموں
کے لیے رجسٹر ہوں گے۔ مزید معلومات کے لیے
nycommonpantry.org ملاحظہ کریں۔

نیوٹریشن آؤٹ ریچ اینڈ ایجوکیشن پروگرام (Nutrition Outreach and Education Program, NOEP)
کوآرڈینٹرز SNAP فوڈ فوائد کے لیے آپ کی اہلیت کی
جانچ کرنے اور درخواست دینے میں آپ کی مدد کر سکتے

ٹپ



ACCESS NYC ایک آن لائن ٹول ہے جو اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ کون سے شہر، ریاستی اور وفاقی فوائد کے پروگراموں کے لیے اہل ہو سکتے ہیں اور سائن اپ کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔ آپ اپنی ترک وطن یا ملازمت کی حیثیت سے قطع نظر 30 سے زیادہ فوائد کے پروگراموں کے اہل ہو سکتے ہیں، اور یہاں تک کہ اگر آپ پہلے سے ہی فوائد حاصل کر چکے ہوں۔ ان پروگرام میں WIC، SNAP، نقد امداد اور ٹیکس میں ریلیف شامل ہے۔ مزید جاننے کے لیے access.nyc.gov ملاحظہ کریں۔

کیا آپ اپنے پڑوس میں صحت بخش خوراک کے اختیارات لانے میں مدد کرنا چاہتی ہیں؟

واشنگٹن ہائٹس/ان ووڈ فوڈ کاؤنسل کی ماہانہ کمیونٹی میٹنگز اور Washington Heights اور Inwood میں کھانے کے اختیارات کے بارے میں تقریبات مفت ہیں۔ وہ حل تلاش کرنے کے لیے کھانے کے مسائل کے ساتھ رہائشیوں کے ساتھ کام کرتے ہیں۔ مزید جاننے کے لیے whinfoodcouncil.org یا facebook.com/whinfoodcouncil ملاحظہ کریں۔

فوڈ بینک ایکشن ٹیم NYC، نیو یارک اسٹیٹ اور ملک میں پالیسی تبدیلیوں کے ذریعے بھوک اور غربت کے خاتمے کے لیے کام کرتی ہے۔ foodbanknyc.org/ پر جائیں۔

بنگر فری NYC فوڈ بورڈ ایکشن پروگرام آپ کو اپنے اور اپنے پڑوس کے لیے صحت مند اور سستی کھانے کے اختیارات کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔ وہ تربیت اور قیادت کی نشوونما کے مواقع پیش کرتے ہیں۔ hungerfreeamerica.org/en-us/food-action-board-program وزٹ کریں۔

ٹپ



مفت ورزش اور صحت مند ترکیب کے خیالات تلاش کرنے کے لیے ویڈیو شیئرنگ سائٹس جیسے YouTube پر جائیں۔

جسمانی سرگرمی



کم از کم 150 منٹ فی ہفتہ متحرک رہنا (مثال کے طور پر 30 منٹ فی دن کم از کم پانچ دن فی ہفتہ) آپ کو زندگی بھر صحت مند رہنے میں مدد دے سکتا ہے۔ اپنے نگہداشت صحت فراہم کنندہ سے یہ جاننے کے لیے بات کریں کہ کون سی سرگرمیاں آپ کے لیے محفوظ ہیں، اور حمل کے دوران یا آپ کی پیدائش کے بعد اپنی جسمانی سرگرمی کو کیسے ایڈجسٹ کریں۔

Citi Bike نیویارک کے لوگوں کو ایک سستی، آسان اور تفریحی نقل و حمل کا آپشن پیش کرتی ہے۔ نیو یارک سٹی ہاؤسنگ اتھارٹی (New York City Housing Authority, NYCHA) کے تمام باشندے صرف \$5 فی مہینہ میں رعایتی رکنیت حاصل کر سکتے ہیں۔ citibikenyc.com/pricing/reducedfare ملاحظہ کریں۔

Be Fit NYC مفت اور کم لاگت کے فٹنس پروگراموں، عدالتوں، کھیلوں کی لیگز اور میدانوں کی فہرست دیتا ہے۔ آپ عمر، مقام اور مہارت کی سطح کے مطابق تلاش کر سکتے ہیں۔ nycgovparks.org/befitnyc ملاحظہ کریں۔

NYC ڈیپارٹمنٹ آف پارکس اور ریکرییشن (NYC)

پارکس) اپنے مقامات اور سہولیات پر بغیر اور کم لاگت والے خاندان کے لیے دوستانہ تقریبات اور سرگرمیاں منعقد کرتا ہے۔ ملاحظہ کریں nycgovparks.org

NYC پارکس ریکرییشن سینٹرز انڈور پولز، ویٹ رومز، باسکٹ بال کورٹس، ڈانس اینڈ آرٹ اسٹوڈیوز، گیم رومز اور لائبریریاں، اور کھیلوں کے پروگراموں تک رسائی فراہم کرتے ہیں۔ رکنیتیں مفت کم لاگت والی ہیں۔ 25 سے 61 سال کی عمر کے لوگ (NYC IDNYC شناختی ID) کارڈ کی رکنیت پر 10% رعایت حاصل کر سکتے ہیں۔ اس مفت ID کے لیے سائن اپ کرنے کا طریقہ جاننے کے لیے nyc.gov/IDNYC ملاحظہ کریں۔ ممبرشپ کے بارے میں معلومات کے لیے، nycgovparks.org پر جائیں اور "Programs" (پروگرامز) پر کلک کریں اور پھر "Membership Information" (ممبرشپ کی معلومات) پر کلک کریں۔

گرمیوں کے موسم میں NYC پارکس کے آؤٹ ڈور پول مفت اور ہر ایک کے لیے کھلے ہیں۔ NYC Parks کے تفریحی مرکز کے اراکین کو منتخب مقامات پر تیراکی کے مفت اسباق بھی پیش کیے جاتے ہیں۔ nycgovparks.org پر جائیں اور "outdoor pools" (آؤٹ ڈور پولز) تلاش کریں۔

شپ اپ NYC مفت، ڈراپ ان فٹنس پروگرام پیش کرتا ہے جس میں پانچوں بورو کے مقامات ہیں۔ انیرویکس، یوگا، پیلیٹس، زومبا اور بہت کچھ جیسی فٹنس کلاسز لینے کے لیے بس دکھائیں۔ nycgovparks.org پر جائیں اور "Shape Up" (شپ اپ) تلاش کریں۔

NYC ڈیپارٹمنٹ آف ٹرانسپورٹیشن (Department of Transportation, DOT)

پورے شہر میں مفت تقریبات میں سرکاری NYC ہائیسکل ہیلٹھ کے لیے فنڈنگز اور تحفے فراہم کرتا ہے۔ محفوظ رہنے کے لیے ہر ایک کو سائیکل چلاتے وقت ہیلٹھ پہننا چاہیے۔ nyc.gov/bikesmart پر جائیں یا 311 پر کال کریں تاکہ اپنے قریب کوئی ایونٹ تلاش کریں۔

NYC صحت مند کھانیں، فعال رہیں ایک NYC محکمہ صحت کا فیس بک صفحہ ہے جو صحت مند کھانے اور فعال زندگی گزارنے کے لیے تجاویز اور وسائل فراہم کرتا ہے۔ مزید معلومات کے لئے، facebook.com/pg/eatinghealthynyc پر جائیں۔

صحت مند کھانے اور جسمانی سرگرمی کے بارے میں سیکھنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے WIC پروگراموں میں اکثر کلاسیں ہوتی ہیں۔ NYC میں، ایک مثال پبلک ہیلتھ سلوشنز کے ذریعے چلائے جانے والے نیبرہوڈ WIC سینٹرز ہیں۔ مزید معلومات کے لیے healthsolutions.org/community-work/ اور food-nutrition/neighborhood-wic ملاحظہ کریں۔ access.nyc.gov پر جائیں اور مزید جاننے کے لیے "WIC" (ڈبلیو آئی سی) تلاش کریں۔

NYC DOT کے اوپن اسٹریٹس ملٹی بلاک، ملٹی ڈے ایونٹس ہیں جو تقریبات کے لیے عوامی جگہ کے طور پر سڑکوں کے استعمال کو فروغ دیتے ہیں۔ کمیونٹی پر مبنی تنظیمیں کسی تقریب کے لیے بند گلیوں پر درخواست دیتی ہیں اور پروگرامنگ فراہم کرتی ہیں جو مقامی کاروباروں اور NYC کے منفرد پڑوس کو نمایاں کرتی ہے۔ تفصیلات کے لیے nyc.gov/openstreets پر جائیں یا 311 پر کال کریں۔

حمل کے دوران اور اس کے بعد کے وسائل



ہر ایک صحت مند حمل کا مستحق ہے۔ یہ وسائل ان لوگوں کی مدد کر سکتے ہیں جو حاملہ ہو سکتے ہیں، انہیں خاندانی منصوبہ بندی، تعلیم اور پیدائشی خدمات کے ساتھ مدد کی پیشکش کر سکتے ہیں۔ اس سیکشن میں موجود وسائل سب کے لیے حمل کی عمومی معلومات فراہم کرتے ہیں۔ ستارے والے وسائل (*) کے پاس NYC کی LGBTQ+ کمیونٹیز کی خدمت کرنے کا تجربہ ہے۔



ڈولا: ڈولاز حاملہ افراد اور ان کے خاندانوں کو حمل، مشقت اور بچے کی پیدائش کے دوران اور پیدائش کے بعد غیر طبی امداد فراہم کرتے ہیں۔ ان کی مدد حمل اور بچے کی پیدائش کے بارے میں جسمانی، جذباتی اور عملی مسائل کے ذریعے خاندانوں کی مدد کرتی ہے، بشمول بچے کی پیدائش کے منصوبوں کو انجام دینے میں مدد اور دودھ پلانے کے لئے مدد۔

کی دیکھ بھال، نگہداشت صحت طرز عمل سے متعلق نگہداشت صحت اور بہت کچھ پیش کرتا ہے۔
callen-lorde.org ملاحظہ کریں۔

LGBTQ+ مخصوص وسائل

GLMA* پرووائڈر ڈائریکٹری آپ کو اپنے علاقے میں LGBTQ+ کا استقبال کرنے والے فراہم کنندگان کو تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے۔ glma.org پر جائیں اور "Find a Provider" (فراہم کنندہ تلاش کریں) پر کلک کریں۔ کو تلاش کریں پر کلک کریں۔

NYC* ہیلتھ میپ شہر کا آن لائن لوکیٹر ہے جو LGBTQ کے جاننے والے فراہم کنندگان کو تلاش کرنے کے لیے ہے جو آپ کو بنیادی، جنسی صحت اور صنف کی تصدیق کرنے والی نگہداشت میں خدمات پیش کر سکتے ہیں۔
nyc.gov/health/map پر جائیں اور پھر LGBTQ ہیلتھ سروسز پر کلک کریں۔

***آؤٹ کیئر ہیلتھ** آپ کو اپنے علاقے میں LGBTQ+ قابل صحت نگہداشت فراہم کنندگان کو تلاش کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اپنا مقام درج کر کے اور خصوصیت کا انتخاب کر کے ایک فراہم کنندہ کی تلاش کریں۔ حمل سے متعلقہ نگہداشت کے لیے، بطور خاص OB/GYN کا انتخاب کریں۔ outcarehealth.org/outlist ملاحظہ کریں۔

The Lesbian, Gay, Bisexual and*

Transgender Community Center صحت مند، کامیاب زندگی گزارنے میں لوگوں کی مدد کرتا ہے۔ ان کے پاس بہت سے مختلف LGBTQ+ وسائل ہیں، بشمول خاندانی منصوبہ بندی اور حمل کے وسائل، جیسے کہ تولید اور گود لینے کے۔ gaycenter.org/resources ملاحظہ کریں۔

ہیلڈی اسٹارٹ Brooklyn میں حاملہ اور نئے والدین کے لیے مختلف سپورٹ پروگرام اور کلاسز ہیں جو بروکلین میں رہتے ہیں۔ ان کے پروگراموں میں حمل، ولادت، والدین، دودھ پلانے، باپ بننے اور صحت مند زندگی کے بارے میں معلومات شامل ہیں۔ nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور ہیلتھ اسٹارٹ تلاش کریں۔

NYC ڈولا کیئر ان پروگراموں کی فہرست دیتا ہے جو پانچوں بورو میں مفت ڈولا کی دیکھ بھال کی پیشکش کرتے ہیں۔ NYC محکمہ صحت کا ڈولا کیئر کا ویب صفحہ ڈولا کی مختلف اقسام کی وضاحت کرتا ہے تاکہ آپ اپنے لیے بہترین موزوں تلاش کر سکیں۔ ملاحظہ کریں nyc.gov/health/doula

اگر آپ اپنے پہلے بچے کو لے کر حاملہ ہیں تو NYC نرس **فیملی پارٹنرشپ (Nurse-Family Partnership, NFP)** آپ کو اپنی ذاتی نرس سے جوڑتی ہے۔ آپ کی نرس آپ کے سوالات کے جوابات دے گی اور قیمتی معلومات اور رہنمائی فراہم کرے گی تاکہ آپ صحت مند حمل اور بچہ حاصل کر سکیں۔ NYC NFP عمر، ترک وطن کی حیثیت یا صنفی شناخت سے قطع نظر پہلی بار آنے والے تمام اہل والدین کے لئے مفت اور دستیاب ہے۔ [Visit nyc.gov/health/nfp](http://nyc.gov/health/nfp) یا nycnfp@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

***گریٹر نیو یارک کی پلانڈ پارٹنرہوڈ** سستی تولیدی نگہداشت صحت فراہم کرتا ہے وہ صحت مند جنسی تعلقات اور تعلقات جیسے موضوعات پر تعلیم بھی فراہم کرتے ہیں۔ plannedparenthood.org/planned-parenthood-greater-new-york ملاحظہ کریں۔

The Callen-Lorde Community Health*

Center، جو مین ہٹن، بروکلین اور برونکس میں واقع ہے، ادائیگی کرنے کی اہلیت سے قطع نظر، توثیق اور فیصلے سے پاک جامع بنیادی دیکھ بھال، خواتین کی صحت



ماں کے دودھ میں وٹامنز اور غذائی اجزاء ہوتے ہیں جن کی بچوں کو اپنے مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور دماغ کی نشوونما میں مدد کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب ممکن ہو تو، دودھ پلانے کا انتخاب کریں (بعض اوقات سینے کا دودھ پلانے کے طور پر بھی جانا جاتا ہے، جو دودھ پلانے والے کسی بھی شخص کو حوالہ دینے کے لیے ایک غیر صنفی اصطلاح ہے، بشمول ٹرانس جینڈر مرد، ٹرانس جینڈر خواتین اور نان بائنری افراد)۔ دودھ پلانے یا فارمولہ حاصل کرنے کے لیے معاونت کے لیے، درج ذیل وسائل دیکھیں۔

سیف فارمولہ فیڈنگ گائیڈ ایک ایسا وسیلہ ہے جو فارمولہ کی تیاری کے مراحل میں آپ کی رہنمائی کرتا ہے اور یہ متعدد زبانوں میں دستیاب ہے۔ nyc.gov/health پر جائیں اور "breastfeeding" (چھاتی سے دودھ پلانا) تلاش کریں، اور "محفوظ فارمولہ تیاری کے رہنما" تلاش کریں۔

انفینٹ فارمولہ فیڈنگ ایک سینٹر فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن ویب پیج ہے جس میں وسائل ہیں جو آپ کو شیر خوار فارمولے کو منتخب کرنے، تیار کرنے اور ذخیرہ کرنے میں مدد کرتے ہیں، ساتھ ہی یہ معلومات بھی کہ کیسے اور کتنی بار دودھ پلانا ہے۔ cdc.gov پر جائیں اور "Infant Formula Feeding" (شیرخواروں کو فارمولا دودھ پلانا) تلاش کریں۔

SNAP فوائد فارمولہ خریدنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ny.gov/services/apply-snap پر جائیں۔

NYC محکمہ صحت دودھ پلانے کے وسائل کی فہرست اور بریسٹ فیڈنگ سپورٹ مراکز کے لنکس پیش کرتا ہے۔ nyc.gov/health پر جائیں اور "breastfeeding" (چھاتی سے دودھ پلانا) تلاش کریں۔

La Leche League ماں کا دودھ پلانے کے خواہشمند والدین کو مدد، حوصلہ افزائی، معلومات اور تعلیم کی پیشکش کرتی ہے۔ lln.org ملاحظہ کریں۔

WIC پروگراموں میں اکثر دودھ پلانے کے مشیر ہوتے ہیں جو ماں کا دودھ پلانے کے چیلنجوں میں والدین کی مدد کر سکتے ہیں۔ **WIC** فارمولا بھی فراہم کرتا ہے۔ access.nyc.gov پر جائیں اور مزید جاننے کے لیے "WIC" (ڈبلیو آئی سی) تلاش کریں۔



بہت سے ہسپتال مقامی وسائل فراہم کرتے ہیں اور بعض اوقات نئے اور متوقع والدین کے لیے دودھ پلانے کی مفت مدد فراہم کرتے ہیں۔ چیک کریں کہ آیا آپ کا ہسپتال یہ خدمات یا حوالہ جات پیش کرتا ہے، یا **311** پر کال کریں اور سٹیٹز بائی مائی سائیڈ برتھ سپورٹ پروگرام یا نیویورن ہوم وزٹنگ پروگرام کے بارے میں معلومات طلب کریں۔

ڈسکلیمر: یہ فہرست نہ تو خصوصی ہے اور نہ ہی مکمل ہے۔ **NYC محکمہ صحت** یہ معلومات نیویارک کے شہریوں کی خدمات اور عمومی معلومات کا پتہ لگانے میں مدد کے لیے فراہم کر رہا ہے لیکن ان شناخت شدہ اداروں کی طرف سے فراہم کردہ خدمات کے معیار یا درستگی سے متعلق کوئی نمانندگی یا ضمانت نہیں دیتا ہے۔