

Kujdesi për NYC.
Pa përjashtime.

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Qëndroni të informuar. Na ndiqni.

www.nychealthandhospitals.org

Udhëzues për shëndetin për nënën dhe foshnjën e re

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



Përgëzime për foshnjën tuaj të sapolindur! **Faleminderit që i besuat NYC Health + Hospitals për kujdesin tuaj.**

Javët e para me një foshnjë të porsalindur janë të shtrenjta, por mund të jenë edhe të vështira. Papritmas, trupi juaj po rikuperohet nga lindja, mund të ndihen nervoze, e rraskapitur dhe pa gjumë, dhe po mësoni se si të kujdeseni për foshnjën tuaj të porsalindur. Do të duhet kohë për t'u përshtatur.

Në NYC Health + Hospitals, ne jemi këtu për t'ju mbështetur ju dhe familjen tuaj në rritje. Ky udhëzues do t'ju ndihmojë të menaxhoni ditët e para pas lindjes me disa nga pyetjet më të shpeshta nga prindërit e rinj. Mos ngurroni asnjëherë të kontaktoni me ekipin tuaj të kujdesit nëse keni nevojë për mbështetje shtesë.

Në dispozicion në internet dhe në gjuhë të tjera në:
nychealthandhospitals.org/BabyGuide

► **FINDHELP PRANË JUSH!**

Shkoni te www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org dhe futni kodin tuaj postar për të kërkuar burime në lagjen tuaj, duke përfshirë bankat e pelenave, depot ushqimore dhe shumë të tjera. FindHelp ka mbi 7000 listime në Nju Jork për burime falas dhe me kosto të ulët.

► **MBËSHTETJA INDIVIDUALE**

Kërkojini ekipit të kujdesit një rekomandim për te punonjësit tanë të shëndetit komunitar, punonjësit socialë ose ekipi i Shtëpisë Amësore (Maternal Home), të cilët mund të kryejnë takime individuale dhe t'ju ndihmojnë të gjeni shërbimet e disponueshme përmes NYC Health + Hospitals, agjencive të qytetit dhe organizatave me bazë komuniteti.

Kujdesi për nënat pas lindjes

Lindja e një fëmije është një ngjarje e madhe për ju dhe fëmijën tuaj. Trupi juaj ka kaluar ndryshime të mëdha dhe do të duhet pak kohë për t'u rikthyer në "normalitet". Edhe nëse keni pasur një fëmijë më parë, gjërat do të ndryshojnë me foshnjën e re.

Pushim dhe aktivitet

- + Trupit tuaj do t'i duhet rreth 6 deri në 8 javë për t'u rikuperuar. Gjatë kësaj kohe, mitra do të zvogëlohet ngadalë në madhësinë e saj normale. Mund të ndjeni dhimbje barku gjatë ditëve të para. Dhimbjet e lehta deri në mesatare ndihmojnë në tkurrjen e mitrës.
- + Pushoni sa më shumë të jetë e mundur. Mundohuni të flini gjumë kur fëmija juaj është duke fjetur.
- + Mos ngrini asgjë më të rëndë se fëmija juaj për të paktën dy javë.
- + Shmangni çdo aktivitet që ju bën të merrni frymë me vështirësi ose të tendosni muskujt.
- + Pyetni mjekun ose maminë kur është e sigurt të ktheheni në punë ose aktivitet fizik.

Kujdesi për trupin dhe higjiena

- + Lani duart shpesh, veçanërisht pasi të ndërroni pelenat e foshnjës ose shkoni në banjë.
- + Gjatë dy javëve të para, bëni vetëm dush – jo banjë në vaskë. Mjeku juaj do t'ju njoftojë se kur mund të bëni përsëri banjë në vaskë.
- + Nëse jeni duke ushqyer me gji, shmangni përdorimin e sapunit në thithka pasi mund të thajë lëkurën.



Gjakderdhja dhe kujdesi vaginal dhe perineal

- + Pas lindjes së fëmijës (lindje vaginale ose prerje cezariene), është e zakonshme të keni:
 - Gjakderdhje vaginale deri në 6 javë.
 - Dhimbje në vaginë dhe perineum (zona midis vaginës dhe anusit).
 - Dhimbje të pelvisit.
- + Gjakderdhje vaginale do të fillojë si një rrjedhje e shumtë dhe me ngjyrë të kuqe të ndezur në 24 orët e para pas lindjes. Kjo do të ndryshojë në një rrjedhë më të lehtë në kafe të kuqërremtë dy ose tre ditë pas lindjes. Ngjyra pastaj do të bëhet rozë, pastaj kafe e çelur, pastaj e verdhë dhe në fund e pastër.
- + Mos përdorni tamponë ose me ujë me presion të lartë brenda vaginës derisa ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor të thotë se kjo gjë është e sigurt. Në vend të kësaj, përdorni peceta.

► KONTAKTONI ME NJË OFRUES TË KUJDESIT SHËNDETËSOR NËSE KENI:

- + Ethe.
- + Skuqje.
- + Vështirësi në frymëmarrje ose gulçim.
- + Gjakderdhje ose sekrecione vaginale me erë të keqe.
- + Aq shumë gjak nga vagina sa mbushni dy peceta higjienike në një orë.
- + Mpiksje të mëdha gjaku nga vagina (me madhësinë e një topi golfi).
- + Vështirësi në urinim, dhimbje gjatë urinimit ose urinoni më shumë se zakonisht.
- + Një rritje ose ulje e menjëhershme të frekuencës të daljes jashtë (jashtëqitjes).
- + Një çarje vaginale që ka shenja të një infeksioni (skuqje, ënjtje, dhimbje, lëng ose gjak, ngrohtësi, qelb ose erë të keqe).
- + Një çarje vaginale që nuk shërohet.
- + Këmbë të skuqur ose të ënjtur që është e dhimbshme ose e ngrohtë në prekje.
- + Nuk keni cikël menstrual për 12 javë pas lindjes (dhe nuk keni pasur histori të ushqyerjes me gji dhe nuk merrni kontraceptivë hormonalë).
- + Nuk keni pasur cikël menstrual për 12 javë pasi keni ndaluar ushqyerjen me gji (dhe nuk jeni duke marrë kontraceptivë hormonalë).



Kujdesi për gjirin

- + Vendosni kompresë të ftohta në gjoks dhe nën sqetulla për të ndihmuar për uljen e ënjtjes.
- + Vishni reçipeta të përshtatshme dhe mbështetëse gjatë të gjithë kohës.

► KONTAKTONI ME NJË OFRUES TË KUJDESIT SHËNDETËSOR NËSE KENI:

- + Skuqje, dhimbje të forta ose një gungë në një nga gjinjat.

Kujdesi për prerjen pas prerjes cezariene

- + Pas një prerjeje cezariene, është e zakonshme që të ketë një sasi të vogël gjaku ose lëngu të kthjellët që del nga prerja.
- + Lani duart për 20 sekonda para dhe pasi të ndërroni fashat.

► KONTAKTONI ME NJË OFRUES TË KUJDESIT SHËNDETËSOR NËSE:

- + Prerja juaj cezariene ka shenja të një infeksioni (skuqje, ënjtje, dhimbje, lëng ose gjak, ngrohtësi, qelb, ose një erë e keqe).

Ushqyerja dhe stili i jetesës së shëndetshme

- + Pini të paktën 8 gota ujë çdo ditë.
- + Hani ushqime me shumë fibra çdo ditë, si fasule, oriz kaf, bukë dhe drithëra integrale, si dhe fruta dhe perime. Ushqimet me shumë fibra mund të parandalojnë ose lehtësojnë kapsllëkun.
- + Mos pini alkool. Kjo është veçanërisht e rëndësishme nëse jeni duke ushqyer me gji ose duke marrë ilaçe për të lehtësuar dhimbjen.
- + Mos pini duhan, mos përdorni cigare elektronike ose produkte që përmbajnë nikotinë ose duhan.



Seksi

- + Shmangni seksin për 6 javë në mënyrë që trupi juaj të shërohet.
- + Nëse nuk përdorni kontraceptivë, është e mundur të mbeteni shtatzënë shumë shpejt pas lindjes së një fëmije, edhe nëse nuk keni pasur cikël menstrual.
- + Nëse nuk doni të mbeteni shtatzënë menjëherë, bisedoni me mjekun tuaj për formën më të mirë të kontrollit të lindjes për ju.
- + Po planifikoni të keni një fëmijë tjetër? Konsideroni të prisni të paktën 18 muaj para shtatzënisë tuaj të ardhshme për të zvogëluar rrezikun e rezultateve të dobëta shëndetësore për ju dhe fëmijën tuaj.

Preeklampsia pas lindjes

Preeklampsia pas lindjes është një gjendje serioze që lidhet me presionin e lartë të gjakut që mund të ndodhë deri në gjashtë javë pas lindjes.

► TELEFONONI 911 NËSE KENI NJË NGA SHENJAT PARALAJMËRUESE:

- + Vështirësi në frymëmarrje ose gulçim
- + Dhimbje kraharori
- + Konvulsione ose simptoma të një goditjeje në tru
- + Shikoni njolla ose ndryshime të tjera në shikim
- + Presioni i gjakut më i lartë se 140/90
- + Të përziera ose të vjella
- + Ënjtje në duar dhe fytyrë
- + Dhimbje të forta koke
- + Dhimbje të forta stomaku

► MOS PRISNI TË SHIHNI NËSE SIMPTOMAT DO TË ZHDUKEN.

► MOS U NISNI VETË ME MAKINË PËR NË SPITAL.



Vizitat mjekësore pas lindjes

Nënat duhet të presin të kryejnë vizitat e mëposhtme mjekësore pas lindjes:

- + **Brenda 3 ditësh:** Një vizitë shëndetësore me një mjek (mund të jetë një vizitë teleshëndeti).
- + **Brenda 2 javësh:** Një vizitë me një mjek për të kontrolluar plagën tuaj.
- + **Brenda 2-8 javësh:** Një vizitë tjetër shëndetësore me një mjek (mund të jetë një vizitë teleshëndeti).

Kujdesi për veten pas ardhjes së një fëmije është më shumë se thjesht kujdesi pas lindjes. Nëse vuani nga sëmundje kronike, siç është diabeti ose hipertensioni, është e rëndësishme të kryeni një vizitë edhe me mjekun tuaj të kujdesit parësor. Mund të telefononi për të caktuar një takim sot në **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** ose caktoni një orar në internet përmes llogarisë suaj të MyChart.

Kujdesi për ndjenjat tuaja pas lindjes

Baby Blues

Është e zakonshme të ndiheni e trishtuar, e stresuar ose të keni ndryshime të humorit pas lindjes së një fëmije. Kjo quhet Baby Blues. Ndodh te 60-80% e njerëzve pas lindjes dhe zakonisht zhduket brenda dy javësh.

Depresioni pas lindjes

Depresioni pas lindjes zgjat më shumë se Baby Blues apo ndryshimi i humorit pas lindjes dhe është më i fortë. Mund të keni depresion pas lindjes nëse keni simptomat e mëposhtme:

- + Të qarën më shpesh se zakonisht
- + Ndryshim në oreks
- + Pamundësi për të fjetur ose gjumë të tepërt
- + Ndjenja zemërimi
- + Qëndrim larg nga njerëzit e dashur
- + Të ndjerit e mpirë ose e shkëputur nga foshnja juaj
- + Shqetësim se do ta lëndoni foshnjën
- + Vështirësi t'ju zërë gjumi edhe kur foshnja juaj po fle



Nëse keni depresion pas lindjes, ndihma është e disponueshme.

- + Mos u përballoni vetëm me depresionin pas lindjes. Kontaktoni mjekun tuaj dhe merrni ndihmë profesionale. Terapia e të folurit, dhe ndoshta ilaçet, do t'ju ndihmojnë të riktheheni në veten tuaj të mëparshme.
- + Flisni hapur për ndjenjat tuaja me partnerin tuaj, nënat e tjera, miqtë dhe familjen.
- + Bashkohuni me një grup mbështetës për nënat.
- + Gjeni një të afërm ose mikeshë të ngushtë që mund t'ju ndihmojë të kujdeseni për foshnjën.
- + Sapo mjeku ose një ofruesi tjetër i kujdesit shëndetësor parësor të thotë se është e pranueshme, bëni shëtitje dhe ushtrime fizike.
- + Mundohu të mos shqetësoheni për detyra të parëndësishme - tregohuni realiste për atë që mund të bëni vërtet kur kujdeseni për një foshnjë të porsalindur.

Keni nevojë për ndihmë tani?

- + Për të folur me një mjek tani me telefon ose video, shkoni te **expresscare.nyc** ose telefononi **631-397-2273**.
- + **Telefononi, dërgoni mesazh ose bisedoni në numrin 988** për të pasur akses në Linjën e ndihmës për vetëvrasjen dhe krizat në numrin 988, e cila ju lidh me këshilltarë të trajnuar për krizat në 24 orë dhe 7 ditë të javës. Ata mund të ndihmojnë këdo që mendon për vetëvrasjen, përballet me përdorimin e substancave, përjeton një krizë të shëndetit mendor ose çdo lloj tjetër shqetësimi emocional. Mund t'i kontaktoni edhe nëse jeni të shqetësuar për dikë që mund të ketë nevojë për mbështetje në rast krize.

► **TELEFONONI NË NUMRIN 911 OSE SHKONI NË SHËRBIMIN E URGJENCËS NËSE:**

- + Keni mendime për të lënduar veten ose foshnjën tuaj.
- + Jeni jashtëzakonisht e hutuar.
- + Dëgjoni ose shikoni gjëra që të tjerët nuk i shohin.



Kujdesi për foshnjën tuaj

Ushqyerja me gji

- + Stomaku i foshnjës suaj është sa madhësia e një një tophi shumë të vogël. Shpeshtësia e ushqyerjes së foshnjës ndryshon, por zakonisht është çdo disa orë për të porsalindurit.
- + Foshnjat e dinë se sa qumësht gjiri duhet të marrin. Zakonisht e përfundojnë ushqyerjen vetë duke e lëshuar gjirin ose duke e lëshuar thithën kur bien në gjumë.
- + Një jastëk për ushqyerjen me gji mund të mbështesë peshën e foshnjës dhe të krijojë një pozicion më të rehatshëm për ju.
- + Një dietë e ekuilibruar dhe pirja e ujit të mjaftueshëm do t'ju ndihmojë të prodhoni qumësht gjiri.
- + Uji i ngrohtë është e vetmja gjë që nevojitet për të pastruar thithat. Mundohuni të zvogëloni sasinë e sapunit, shampos dhe pastruesve të tjerë që mund ta irritojnë zonën.

Ju duhet ndihmë?

- Në spital, infermieret dhe konsulentët tanë për laktacionin mund t'ju këshillojnë se si ta poziciononi foshnjën dhe të siguroheni që të arrini kapjen e duhur të gjirit.
- Pyesni ekipin tuaj të kujdesit në lidhje me kurset tona të ushqyerjes me gji, të cilat janë të disponueshme fizikisht, në internet, individualisht dhe në grup.
- Nëse nuk mund të ushqeni me gji ose keni nevojë për mbështetje shtesë gjatë ushqyerjes me gji, kontaktoni ofruesin tuaj të kujdesit shëndetësor.



Ruajtja e qumështit të gjirit

Vendet e ruajtjes dhe temperaturat

Lloji i qumështit të gjirit	Banak	Frigorifer	Ngrirës
I saposhtrydhur ose i sapopompuar	Deri në 4 orë	Deri në 4 ditë	Brenda 6 muaj
I shkrirë, i ngrirë më parë	1-2 orë	Deri në 24 orë	Asnjëherë mos e ngrini përsëri qumështin e gjirit pasi të ketë shkrirë
Mbetjet nga një ushqyerje (foshnja nuk e mbaroi shishen)	Përdoreni brenda 2 orësh pasi foshnja të ketë mbaruar së ushqyeri		

Gjumë i sigurt

Ndarja e një shtrati me foshnjën tuaj nuk është e sigurt dhe rrit rrezikun e lëndimit ose vdekjes së foshnjës. Fëmijës suaj i duhen vetëm disa gjëra për të pasur një gjumë të sigurt dhe të rehatshëm:

- + Foshnjat duhet të vendosen gjithmonë me shpinë për të fjetur.
- + Foshnjat duhet të flenë në një sipërfaqe të fortë që nuk anohet.
- + Mbajini objektet e buta si jastëkë, batanije, mbrojtëse të krevatit të foshnjës, si dhe lodrat, jashtë zonës së gjumit të foshnjës suaj.
- + Për gjashtë muajt e parë, foshnjat duhet të flenë ose në dhomën tuaj të gjumit ose mjaftueshëm afër në mënyrë që t'i dëgjoni gjatë natës.
- + Mos bini në gjumë me foshnjën në gjoks dhe mos flini në divane, kolltukë të shtrira ose karrige lëkundëse me foshnjën tuaj.



Larja e foshnjës suaj

- + Mbajeni gjithmonë njëren dorë nën foshnjën.
- + Lajeni foshnjën tuaj me një sfungjer derisa kordoni i kërthizës të bjerë dhe të shërohet.
- + Shumica e foshnjave kanë nevojë për një banjë vetëm 2 ose 3 herë në javë.

Matja e temperaturës së foshnjës suaj

Nëse mendoni se foshnja juaj mund të jetë e sëmurë, matni temperaturën e foshnjës. Termometrat e veshit nuk duhet të përdoren në vitin e parë të jetës.

- + Vendosni një termometër dixhital në qendër të sqetullës së foshnjës dhe mbajeni për të paktën 3 minuta ose derisa termometri dixhital të lëshojë një sinjal bip.
- + Një temperaturë normale është midis 97,7 dhe 99,6° F.
 - Nëse temperatura e foshnjës suaj është nën 97,7° F, mbajeni foshnjën afër jush (lëkurë me lëkurë) për 30 minuta. Nëse temperatura e foshnjës është ende e ulët, telefononi pediatrin tuaj.
 - Nëse temperatura e foshnjës suaj është 100,4° F ose më e lartë, telefononi pediatrin tuaj.

Kujdesi për kordonin kërthizor

- + Cungu i kordonit kërthizor të një foshnje duhet të thahet përpara se të bjerë, që zakonisht ndodh 1 deri në 3 javë pas lindjes.
- + Mbajeni pjesën e përparme të pelenës së foshnjës të palosur poshtë, në mënyrë që të mos e mbulojë cungun e kordonit kërthizor.
- + Lëreni cungun të bjerë vetë. Mos e shpëputni vetë cungun.

Skuqja nga pelenat

- + Skuqja nga pelenat zakonisht zhduket me kujdes të thjeshtë në shtëpi, siç është tharja në ajër të pastër, ndërrimi më i shpeshtë i pelenave dhe përdorimi i një kremi ose pomade me oksid zinku.
- + Nëse skuqja nuk është përmirësuar pas disa ditësh, telefononi pediatrin tuaj. Mund t'ju nevojiten ilaçe me recetë për të trajtuar skuqjen.



Kryeni një vizitë me një specialist të HealthySteps, një ekspert për foshnjat dhe fëmijët e vegjël

Keni pyetje në lidhje me të porsalindurin ose prindërimin? Departamentet e kujdesit parësor pediatrik të NYC Health + Hospitals ofrojnë ekspertë për foshnjat dhe fëmijët e vegjël që mund t'ju ndihmojnë të përballoni sfidat me foshnjën ose fëmijën tuaj të vogël, duke përfshirë:

- + Të qarat
- + Gjumin
- + Përshtatjen me rutinat e reja
- + Marrëdhëniet familjare
- + Trajnimet për prindërit
- + Të ushqyerit me naze
- + Shpërthimet e inatit
- + Programet për të shkruarit dhe të lexuarit në moshë të hershme

Kërkojini mjekut të kujdesit parësor pediatrik për të porsalindurit të flasë me një specialist të HealthySteps për t'u lidhur.

Ushqimet, ndihma financiare dhe burime të tjera

Ka shumë burime në dispozicionin tuaj falas ose me kosto të ulët: ushqim, pelena, ndihmë financiare, ndihmë ligjore dhe shumë më tepër. Burimet përfshijnë:

Ushqime

- + **Depot ushqimore** japin ushqime falas për t'i përdorur në shtëpi. Shko te www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org për të gjetur depo ushqimore pranë jush.
- + **Mensat e supës** shërbejnë vakte në qendra komunitare pa pagesë. Shkoni te www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org për të gjetur mensa pranë jush.
- + **Programi i Asistencës Ushqimore Plotësuese (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP)** siguron para për të blerë ushqime për familjet që plotësojnë kriteret e përfitimit. Telefononi në numrin 311 për të gjetur një qendër SNAP pranë jush.



- + **Programi Special për të Ushqyerit Plotësues për Gratë, Foshnjat dhe Fëmijët (Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)** ofron para për të blerë ushqime (duke përfshirë ushqime formule), këshillim për ushqyerjen dhe mbështetje për ushqyerjen me gji për familjet me fëmijë deri në moshën 5 vjeç. Qendrat e WIC janë të disponueshme në disa vendndodhje të NYC Health + Hospitals. Kërkoni një rekomandim nga ekipi juaj i kujdesit.

Asistenca financiare

- + **Shërbimi Falas për Përgatitjen e Deklarimit të Taksave në NYC** i ndihmon individët të deklarojnë taksat e tyre falas fizikisht ose në internet dhe është në dispozicion për banorët e Nju Jorkut që plotësojnë kriteret për të ardhurat. Gjatë sezonit të taksave (janar-prill), spitalet tona ofrojnë përgatitje falas për deklarimin e taksave si pjesë e një përpjekjeje në të gjithë qytetin. Vizitoni nyc.gov/TaxPrep për të mësuar më shumë.
- + **Qendrat për Fuqizimin Financiar** ofrojnë shërbime trajnimi dhe këshillimi financiar individual pa pagesë për t'ju ndihmuar të arrini objektivat tuaj financiar, duke përfshirë menaxhimin e parave, krijimin ose përmirësimin e krediteve, hapjen e një llogarie bankare të sigurt dhe të përballueshme, zhvillimin e një strategjie për të ulur borxhet ose për të ulur pagesat dhe më shumë. Vizitoni nyc.gov/TalkMoney për të mësuar më shumë.

Furnizimet për foshnjat

- + **Bankat e pelenave** ofrojnë pelena dhe artikuj të tjerë thelbësorë falas për nënën dhe foshnjën. Shkoni te www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org për të gjetur banka pelenash pranë jush.

Strehimi

- + **Strehat**
NYC ofron streha të veçanta për familjet me fëmijë. Streha pritëse për familjet është e hapur në 24 orë dhe 7 ditë të javës dhe ndodhet në 151 East 151st Street, Bronx, NY.
- + **Strehimi i përballueshëm**
Aplikoni në internet në NYC Housing Connect.
- + **Strehimi mbështetës**
Strehimi mbështetës është i disponueshëm për njerëzit që janë të pastrehë dhe kanë një diagnozë të shëndetit mendor ose përdorimit të substancave. Ekipi ynë i Strehimit të Shëndetit (Housing for Health) mund t'ju ndihmojë pacientët e kualifikuar të aplikojnë për strehim mbështetës. Kërkoni një rekomandim nga ekipi juaj i kujdesit.



Ndihma ligjore

- + Shërbimet ligjore falas janë të disponueshme në spitalet tona në partneritet me LegalHealth, një departament i Grupit për Asistencën Ligjore i Nju Jorkut (New York Legal Assistance Group, NYLAG). Kërkoni një rekomandim nga ekipi juaj i kujdesit.

Dhuna familjare

- + Linja telefonike: Ndihma është në dispozicion për të mbijetuarit e dhunës familjare dhe dhunës me bazë gjinore. Për t'u lidhur me shërbimet, telefononi në linjën 24-orëshe të ndihmës HOPE të qytetit të NYC në numrin 1-800-621-HOPE (4673), TTY (për personat me vështirësi në dëgjim/të folur): 866-604-5350, ose bisedoni me një avokat në on.nyc.gov/HotlineChat.
- + Family Justice Centers ofrojnë ndihmë falas dhe konfidenciale për njerëzit që janë objekt i dhunës në familje dhe dhunës me bazë gjinore, duke përfshirë planifikimin e menjëhershëm të sigurisë, ndihmë për strehim, këshillim për shëndetin mendor për ju dhe fëmijët tuaj, ndihmë ligjore dhe kujdes për fëmijët në vend. Qendrat janë të hapura nga e hëna deri të premten, nga ora 9 paradite deri në 5 pasdite. Mësoni më shumë në www.nyc.gov/NYCHope.

Vonesat në zhvillim

- + Shërbimet e ndërhyrjeve të hershmen janë të disponueshme për fëmijët e moshës 0-3 vjeç që nuk mësojnë, luajnë, rriten, flasin apo ecin si fëmijët e tjerë të moshës së tyre. Programi është falas. Kërkoni një rekomandim nga ekipi juaj i kujdesit.

Medicaid Managed Care

Nëse keni Medicaid Managed Care dhe keni nevojë për mbështetje me ushqime, transport ose strehim, mund të kontaktoni edhe një organizatë jofitimprurëse në Nju Jork Siti:

- + Bronx: Shërbimi i Kujdesit të Komunitetit SOMOS (SOMOS Community Care), 833-766-6769
- + Manhattan, Brooklyn ose Queens: Zgjidhjet për Shëndetin Publik (Public Health Solutions), 888-755-5045
- + Staten Island: Sistemi i Ofruesve Zbatues i Staten Island (Staten Island Performing Provider System, SIPPS), 917-830-1140

