

# دليل صحة الأم والمولود الجديد

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

الرعاية لمدينة NYC. لا استثناءات.



ابقِ على اتصال دائم. تابعنا.

[www.nychealthandhospitals.org](http://www.nychealthandhospitals.org)

## تهانينا على مولودك الجديد!

## نشكرك لثقتك في NYC Health + Hospitals

### بخصوص رعايتك.

تُعتبر الأسابيع القليلة الأولى مع طفل جديد ثمينة، لكنها قد تكون مرهقة أيضًا. فجأةً، يتعافى جسمك من الولادة، وقد تشعرين بالتوتر والإرهاق وقلة النوم، كما تتعلمين كيفية رعاية طفلك حديث الولادة. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت للتأقلم.

نحن هنا في NYC Health + Hospitals لدعمك أنت وعائلتك المتنامية. سيساعدك هذا الدليل على إدارة الأيام الأولى بعد الولادة من خلال الإجابة عن بعض الأسئلة الأكثر شيوعًا لدى الأمهات والآباء الجدد. لا تترددي دائمًا في التواصل مع فريق الرعاية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي.

الدليل متاح على الإنترنت وبلغات أخرى على:

[nychealthandhospitals.org/BabyGuide](http://nychealthandhospitals.org/BabyGuide)

### FindHelp بالقرب منك!

تفضلّي بزيارة [www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org) وأدخلي الرمز البريدي الخاص بك للبحث عن الموارد المتوفرة في منطقتك، بما في ذلك بنوك الحفاضات ومخازن الطعام وغير ذلك الكثير. لدى FindHelp أكثر من 7,000 قائمة في مدينة نيويورك للحصول على موارد مجانية ومنخفضة التكلفة.

### دعم فردي

اطلبي من فريق الرعاية الخاص بك الإحالة إلى فريق صحة المجتمع أو الاختصاصيين الاجتماعيين أو فريق برنامج لدعم الأمومة الشامل (Maternal Home) الذي يمكنه مقابلتك بشكل فردي ومساعدتك على التنقل بين الخدمات المتاحة من خلال NYC Health + Hospitals ووكالات المدينة والمنظمات المجتمعية.

## رعاية الأمهات بعد الولادة

يُعد إنجاب طفل حدث كبير لك ولطفلك. لقد مر جسمك بتغييرات كبيرة وسيستغرق الأمر بعض الوقت للعودة إلى "طبيعته". حتى إذا كان لديك طفل من قبل، فسوف تختلف الأمور مع المولود الجديد.

### الراحة والنشاط

- + سيستغرق جسمك حوالي 6 إلى 8 أسابيع للشفاء. خلال هذا الوقت، سيعود الرحم إلى حجمه الطبيعي ببطء. قد تشعرين بتشنجات خلال الأيام القليلة الأولى. وهذه التشنجات الخفيفة إلى المتوسطة تُساعد الرحم على الانكماش.
- + استريحي قدر الإمكان. حاولي أخذ قيلولة عندما يكون طفلك نائمًا.
- + لا ترفعي أي شيء أثقل من طفلك لمدة أسبوعين على الأقل.
- + تجنبي أي أنشطة تجعلك تتنفسين بصعوبة أو تجهدين عضلاتك.
- + استشري طبيبك أو ممرضة التوليد لمعرفة الوقت الآمن للعودة إلى العمل أو النشاط البدني.

### العناية بالجسم والنظافة

- + اغسلي يديك بشكل متكرر، خاصة بعد تغيير حفاضات طفلك أو استخدام الحمام.
- + خلال الأسبوعين الأولين، اكتفي بالاستحمام تحت الدش فقط - بدون غطس بحوض الاستحمام لفترة طويلة. سيخبرك طبيبك متى يمكنك العودة إلى الاستحمام في حوض الاستحمام.
- + إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، تجنبي استخدام الصابون على حلماتك لأنه يمكن أن يجفف بشرتك.



## النزيف والعناية بالمهبل والمنطقة بين المهبل والشرج

- + بعد ولادة الطفل (الولادة الطبيعية أو الولادة القيصرية)، من الشائع أن يكون لديك:
  - نزيف مهبلي لمدة تصل إلى 6 أسابيع.
  - ألم في المهبل والمنطقة بين المهبل والشرج.
  - تقلصات الحوض.

+ سيبدأ النزيف المهبلي كندفق أحمر كثيف وساطع في أول 24 ساعة بعد الولادة. وسوف يتغير إلى تدفق بني مائل للاحمرار بعد يومين أو ثلاثة أيام من الولادة. وسيتحول اللون بعد ذلك إلى اللون الوردى، ثم البني الفاتح ثم الأصفر وأخيراً يُصبح شفافاً.

+ لا تستخدمى السدادات القطنية أو الغسول المهبلي حتى يُخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بأن هذه المنتجات آمنة. استخدمى الفوط الصحية بدلاً من ذلك.

### التعليق بمقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك:

- + حمى.
- + طفح جلدي.
- + صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس.
- + نزيف مهبلي كريه الرائحة أو إفرازات
- + الكثير من الدم من المهبل لدرجة أنك تملأين فوطتين صحييتين في ساعة واحدة.
- + جلطات دموية كبيرة من المهبل (بحجم كرة الغولف).
- + صعوبة في التبول أو ألم عند التبول أو التبول أكثر من المعتاد.
- + زيادة أو نقصان مفاجئ في عدد مرات التبرز.
- + تمزق مهبلي تظهر عليه علامات العدوى (الاحمرار أو التورم أو الألم أو خروج سائل أو دم أو سخونة أو صديد أو رائحة كريهة).
- + تمزق مهبلي الذي لا يلتئم.
- + ساق حمراء أو منتفخة مؤلمة أو دافئة الملمس
- + عدم عودة الدورة الشهرية لمدة 12 أسبوعاً بعد الولادة (وليس لديك تاريخ من الرضاعة الطبيعية ولا تستخدمين وسائل منع الحمل الهرمونية).
- + عدم عودة الدورة الشهرية لمدة 12 أسبوعاً بعد التوقف عن الرضاعة الطبيعية (مع عدم استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية).

## العناية بالثدي

- + ضع كمادات باردة على الثديين وتحت الذراعين للمساعدة على علاج التورم.
- + ارتدي حمالة صدر داعمة ومناسبة في جميع الأوقات.

### التعليق بمقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك:

- + احمرار أو ألم شديد أو كتلة في أي من الثديين

## العناية بالشق الجراحي بعد الولادة القيصرية

- + بعد الولادة القيصرية، من الشائع خروج كمية صغيرة من الدم أو سائل شفاف من الشق الجراحي.
- + اغسلي يديك لمدة 20 ثانية قبل تغيير الضمادات وبعده.

### التعليق بمقدم الرعاية الصحية إذا:

- + ظهرت على شق الولادة القيصرية علامات عدوى (مثل الاحمرار أو التورم أو الألم أو خروج سائل أو دم أو سخونة أو صديد أو رائحة كريهة).

## الأكل الصحي ونمط الحياة

- + اشربي ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء كل يوم.
- + تناولي الأطعمة الغنية بالألياف كل يوم، مثل الفاصوليا والأرز البني وخبز الحبوب الكاملة والحبوب والفواكه والخضروات. الأطعمة الغنية بالألياف قد تمنع أو تخفف من الإمساك.
- + لا تشربي الكحول. هذا مهم بشكل خاص إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية أو تتناولين أدوية لتخفيف الألم.
- + لا تدخني التدخين العادي ولا تدخني السجائر الالكترونية ولا تستهلكي أي منتجات تحتوي على النيكوتين أو التبغ.



## العلاقة الجنسية

- + تجنب ممارسة الجنس لمدة 6 أسابيع حتى يتمكن جسمك من الشفاء.
- + إذا كنت لا تستخدمين وسائل منع الحمل، فمن الممكن أن تصبحي حاملاً بعد فترة وجيزة من إنجاب طفلك، حتى لو لم تأتِكِ الدورة الشهرية.
- + إذا كنت لا ترغبين في الحمل على الفور، فتحدثي إلى طبيبك عن أفضل شكل من أشكال تحديد النسل بالنسبة لك.
- + هل تخططي لإنجاب طفل آخر؟ يُستحسن الانتظار لمدة 18 شهراً على الأقل قبل الحمل التالي لتقليل خطر النتائج الصحية السيئة لك ولطفلك.

## تسمم الحمل بعد الولادة

تسمم الحمل بعد الولادة هو حالة خطيرة تتعلق بارتفاع ضغط الدم يمكن أن تحدث لمدة تصل إلى ستة أسابيع بعد الولادة.

## المواعيد الطبية بعد الولادة

- يجب أن تتوقع الأمهات المواعيد الطبية التالية بعد الولادة:
  - + خلال 3 أيام: زيارة صحية عند الطبيب (قد تكون زيارة رعاية صحية عن بعد).
  - + في غضون أسبوعين: زيارة عند الطبيب لفحص جرحك.
  - + في غضون 2-8 أسابيع: زيارة صحية أخرى عند الطبيب (قد تكون زيارة رعاية صحية عن بعد).
- إن الاعتناء بنفسك بعد الولادة هو أكثر من مجرد رعاية ما بعد الولادة. إذا كنتِ تعانين من حالات مزمنة، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، فمن المهم أيضاً مراجعة طبيب الرعاية الأولية الخاص بك. يمكنك الاتصال لتحديد موعد اليوم على **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)** أو تحديد موعد عبر الإنترنت من خلال حسابك على MyChart.

## الاعتناء بمشاركك بعد الولادة

### الكآبة النفاسية

من الشائع الشعور بالحزن أو التوتر أو تقلب المزاج بعد إنجاب طفلك. وهذا ما يسمى بالكآبة النفاسية أو الحزن بعد الولادة، ويحدث لدى 60 - 80% من الأمهات بعد الولادة وعادة ما يزول في غضون أسبوعين.

### اكتئاب ما بعد الولادة

يستمر اكتئاب ما بعد الولادة لفترة أطول من الكآبة النفاسية ويكون أكثر حدة. قد تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة إذا كنت تعانين من الأعراض التالية:

- + البكاء أكثر من المعتاد
- + تغير في الشهية
- + عدم القدرة على النوم أو النوم لفترات طويلة جداً
- + الشعور بالغضب
- + الانعزال عن الأحباب
- + الإحساس بالحدَر أو الانفصال عن طفلك
- + القلق من أنك ستؤذنين الطفل
- + صعوبة النوم حتى عندما يكون طفلك نائماً.

### اتصلي بالرقم 911 إذا كانت لديك إحدى علامات الخطر التالية:

- + صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
- + ألم في الصدر
- + نوبات تشنّج أو أعراض السكتة الدماغية
- + رؤية بقع أو تغيرات في الرؤية
- + قراءة ضغط الدم أعلى من 140/90
- + الشعور بالغثيان أو التقيؤ
- + تورم في يديك ووجهك
- + صداع شديد
- + ألم شديد في المعدة

لا تنتظري لمعرفة ما إذا كانت الأمراض ستختفي.

لا تقودي السيارة بنفسك إلى المستشفى.



## الاعتناء بطفلك

### الرضاعة الطبيعية

- + معدة طفلك بحجم حبة الكرز تقريبًا. سيختلف عدد المرات التي ترضعين فيها طفلك، ولكنه عادةً ما يكون كل بضع ساعات لحديثي الولادة.
- + يعرف الأطفال كمية حليب الثدي التي يحتاجون إلى تناولها. عادة ما ينهون الرضاعة بأنفسهم عن طريق ترك الثدي أو إطلاق الحلمة عندما ينامون.
- + يمكن أن تدعم وسادة الرضاعة وزن الطفل وتوفير وضعية أكثر راحة لك.
- + سيساعدك تناول نظام غذائي متوازن وشرب الكثير من الماء على إنتاج حليب الثدي.
- + الماء الدافئ يكفي لتنظيف حلماتك. حاولي تقليل كمية الصابون والشامبو والمنظفات الأخرى التي قد تهيج المنطقة.

### هل تحتاجين إلى مساعدة؟

- في المستشفى، يمكن للممرضات ومستشاري الرضاعة لدينا تدريبك على وضع طفلك وضمان تحقيق الالتئام المناسب.
- أسأل فريق الرعاية الخاص بك عن فصول الرضاعة الطبيعية المتاحة شخصيًا وعبر الإنترنت وبشكل فردي وفي مجموعات.
- إذا كنت غير قادرة على الرضاعة الطبيعية أو كنت بحاجة إلى دعم إضافي للرضاعة الطبيعية، فاتصلي بمقدم الرعاية الخاص بك.

إذا كنت تعانين من اكتئاب ما بعد الولادة، فالمساعدة متاحة.

- + لا تواجهي اكتئاب ما بعد الولادة بمفردك. اتصلي بطبيبك واحصلي على مساعدة مهنية. سيساعدك العلاج بالكلام، وربما الأدوية، على العودة إلى حالتك الطبيعية.
- + تحدثي بصراحة عن مشاعرك مع شريكك والأمهات الأخريات والأهل والأصدقاء.
- + انضمي إلى مجموعة دعم للأمهات.
- + ابحثي عن قريب أو صديقة مُقربة يمكنها مساعدتك على رعاية الطفل.
- + بمجرد أن يُخبرك طبيبك أو غيره من مقدمي الرعاية الصحية الأولية أنه لا بأس، يمكنك المشي وممارسة الرياضة.
- + حاولي ألا تقلقي بشأن المهام غير المهمة - كوني واقعية بشأن ما يمكنك فعله حقا أثناء رعاية طفل جديد.

### هل تحتاجين إلى مساعدة الآن؟

- + لتحدثي إلى الطبيب الآن عبر الهاتف أو الفيديو، تفضلي بزيارة [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) أو اتصلي على 631-397-2273.
- + **اتصلي أو أرسل رسالة نصية أو دردشي على الرقم 988** للوصول إلى خط الدعم للأزمات ومنع الانتحار (988 Suicide & Crisis Lifeline)، والذي يوصلك بمستشاري الأزمات المدربين على مدار الساعة. يمكنهم مساعدة أي شخص يفكر في الانتحار، أو يعاني من اضطرابات تعاطي المواد، أو يعاني من أزمة صحية عقلية، أو أي نوع آخر من الاضطراب العاطفي. يمكنك أيضًا الاتصال بهم إذا كنت قلقة بشأن شخص قد يحتاج إلى دعم في الأزمات.

### اتصلي على 911 أو توجهي إلى غرفة الطوارئ إذا:

- + كانت تراودك أفكار إيذاء نفسك أو طفلك.
- + كنت في حيرة من أمرك.
- + كنت تسمعين أو ترين أشياء لا يراها الآخرون.



## مواقع التخزين ودرجات الحرارة

نوع حليب الثدي	كوتريوتوب	الثلاجة	المجمد (الفريزر)
تم شطفه أو ضغه حديثاً	حتى 4 ساعات	حتى 4 أيام	في غضون 6 أشهر
إذابته بعد أن كان مجمدًا مسبقًا	ساعة - ساعتين	حتى 24 ساعة	لا تقومي أبدًا بإعادة تجميد حليب الثدي بعد إذابته
بقايا الحليب بعد الرضاعة (الطفل لم ينته من الرضاعة)	استخدميه في غضون ساعتين بعد انتهاء الطفل من الرضاعة		

## النوم الآمن

إن مشاركة السرير مع طفلك ليست آمنة وتزيد من خطر إصابة الطفل أو وفاته. يحتاج طفلك فقط إلى بعض الأشياء للحصول على نوم آمن ومريح:

- + يجب دائمًا وضع الأطفال على ظهورهم عند النوم.
- + يجب أن ينام الأطفال على سطح صلب غير مائل.
- + أبعدي الأشياء الناعمة مثل الوسائد والبطنيات ومصدات سرير الأطفال والألعاب عن منطقة نوم طفلك.
- + خلال الأشهر الستة الأولى، يجب أن ينام الأطفال إما في غرفة نومك أو قريبًا بدرجة كافية حتى تتمكني من سماعهم أثناء الليل.
- + لا تنامي والطفل على صدرك ولا تنامي معه على الأرائك أو الكراسي المائلة أو الهزازة.

## تحميم طفلك

- + احرص دائمًا على إبقاء يد واحدة على الطفل أثناء الاستحمام.
- + حمّمي طفلك بإسفنجة حتى يسقط الحبل السري ويلتئم مكانه.
- + يحتاج معظم الأطفال إلى الاستحمام 2 أو 3 مرات في الأسبوع فقط.

## قياس درجة حرارة طفلك

إذا كنت تعتقدين أن طفلك قد يكون مريضًا، فافحصي درجة حرارته. لا ينبغي أن تستخدم موازين حرارة الأذن في السنة الأولى من عمر الطفل.

- + ضعي مقياس حرارة رقمي في وسط إبط الطفل، وابقيه لمدة 3 دقائق على الأقل أو حتى يصدر مقياس الحرارة الرقمي صوتًا.
- + تتراوح درجة الحرارة العادية بين 97.7° F و 99.6° F.
- إذا كانت درجة حرارة طفلك أقل من 97.7° F، فأمسكيه بحيث يكون ملاصقًا لجسمك (الجلد يلامس الجلد) لمدة 30 دقيقة. إذا كانت درجة حرارة الطفل لا تزال منخفضة، فاتصلي بطبيب الأطفال.
- إذا كانت درجة حرارة طفلك 100.4° F أو أعلى، فاتصلي بطبيب الأطفال.

## العناية بالحبل السري

- + يحتاج الجزء المتبقي من الحبل السري للطفل إلى الجفاف قبل أن يسقط، والذي عادة ما يكون بعد 1 إلى 3 أسابيع من الولادة.
- + احرص على طي الجزء الأمامي من حفاضة الطفل لأسفل حتى لا تغطي الحبل السري.
- + اتركي الحبل السري يسقط من تلقاء نفسه، ولا تسحبيه بنفسك.

## طفح الحفاضات

- + عادة ما يزول طفح الحفاض بالرعاية المنزلية البسيطة، مثل التجفيف بالهواء، وتغيير الحفاضات بمعدل أكثر من المعتاد، واستخدام كريم أو مرهم يحتوي على أكسيد الزنك.
- + إذا لم يتحسن الطفح الجلدي بعد بضعة أيام، فاتصلي بطبيب الأطفال. قد تحتاجين إلى وصفة طبية لعلاج الطفح الجلدي.



## قائلي اختصاصي HealthySteps الخبير في شؤون الرضع والأطفال الصغار

هل لديك أسئلة عن مولودك الجديد أو التربية؟ توفر أقسام الرعاية الأولية للأطفال في NYC Health + Hospitals خبراء في الأطفال الرضع والأطفال الصغار ويمكنهم مساعدتك على التغلب على التحديات مع طفلك أو طفلك الصغير، بما في ذلك:

- + البكاء
- + النوم
- + التكيف مع الروتين الجديد
- + العلاقات الأسرية
- + إرشاد الوالدين
- + الانتقائية في الأكل
- + نوبات الغضب
- + برامج محو الأمية المبكرة

اطلبي من طبيب الرعاية الأولية للأطفال حديثي الولادة التحدث مع اختصاصي HealthySteps للتواصل.

## الغذاء والمساعدة المالية والموارد الأخرى

هناك العديد من الموارد المتاحة لك مجاناً أو بتكلفة منخفضة: الطعام والحفاضات والمساعدة المالية والمساعدة القانونية، وغير ذلك الكثير. تشتمل الموارد على ما يلي:

## الطعام

+ **تقدم مغازن** الطعام البقالة المجانية لاستخدامها في المنزل. تفضلي زيارة [www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org)

للتثور على مغازن الطعام القريبة منك.

+ **تقدم مطابخ** الحساء وجبات الطعام في المراكز المجتمعية دون أي تكلفة. تفضلي زيارة [www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org)

للتثور على مطابخ الحساء القريبة منك.

+ **يوفر برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP)** المال لشراء البقالة للعائلات التي تستوفي معايير

الأهلية. اتصلي على 311 للتثور على مركز SNAP القريب منك.

+ **يوفر برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC)** المال لشراء البقالة (بما في ذلك الحليب الصناعي)، والاستشارات الغذائية، ودعم الرضاعة الطبيعية للعائلات التي لديها أطفال حتى سن 5 سنوات. تتوفر مواقع WIC في العديد من مواقع NYC Health + Hospitals. اطلبي من فريق الرعاية الخاص بك الإحالة.

## الإعانات المالية

+ **تُساعد خدمة NYC Free Tax Prep** الأفراد على تقديم ضرائبهم مجاناً سواء شخصياً أو عبر الإنترنت وهذه الخدمة متوفرة لسكان نيويورك الذين يستوفون معايير الدخل. خلال موسم الضرائب (من يناير إلى أبريل)، تقدم مستشفياتنا خدمة إعداد الضرائب مجاناً كجزء من الجهود على مستوى المدينة. تفضلي زيارة [nyc.gov/TaxPrep](http://nyc.gov/TaxPrep) لمعرفة المزيد.

+ **تقدم مراكز** التمكين المالي استشارات مالية مجانية فردية وخدمات تدريب لمساعدتك على الوصول إلى أهدافك المالية، بما في ذلك كيفية إدارة أموالك، وإنشاء أو تحسين سجلك الائتماني، وفتح حساب مصرفي آمن وبأسعار معقولة، ووضع استراتيجية لتقليل الديون أو خفض المدفوعات، وأكثر من ذلك. تفضلي زيارة [nyc.gov/TalkMoney](http://nyc.gov/TalkMoney) لمعرفة المزيد.

## مستلزمات الأطفال

+ **تقدم بنوك** الحفاضات حفاضات مجانية وغيرها من العناصر الأساسية للأم والطفل. تفضلي زيارة [www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org) للتثور على بنوك حفاضات القريبة منك.

## السكن

### الملاجئ

+ **تقدم NYC** ملاجئ منفصلة للعائلات التي لديها أطفال. ملجأ استقبال العائلات مفتوح على مدار الساعة ويقع في 151 East 151st Street, Bronx, NY.

### السكن ميسور التكلفة

+ **تقدمي** بطلب عبر الإنترنت في NYC Housing Connect.

### السكن الداعم

+ **يتوفر** السكن الداعم للأشخاص الذين يعانون من التشرد والذين لديهم تشخيص للصحة العقلية أو تعاطي المواد. يمكن لفريق السكن من أجل الصحة (Housing for Health) لدينا مساعدة المرضى المؤهلين على التقدم بطلب للحصول على سكن داعم. اطلبي الإحالة من فريق الرعاية الخاص بك.



## المساعدة القانونية

+ **تتوفر الخدمات** القانونية المجانية في مستشفياتنا بالشراكة مع LegalHealth، وهي قسم من مجموعة المساعدة القانونية في نيويورك (New York Legal Assistance Group, NYLAG).  
اطلبي الإحالة من فريق الرعاية الخاص بك.

## العنف المنزلي

- + **الخط الساخن:** المساعدة متاحة للناجين من العنف المنزلي والعنف القائم على النوع الاجتماعي. للاتصال بالخدمات، اتصلي بالخط الساخن HOPE التابع لمدينة NYC على مدار 24 ساعة على الرقم (4673) HOPE-1-800-621-1، الهاتف النصي: 866-604-5350. أو الدردشة مع أحد المحامين على [on.nyc.gov/HotlineChat](https://on.nyc.gov/HotlineChat).
- + **تقدّم مراكز** عدالة الأسرة مساعدة مجانية وسرية للأشخاص الذين يعانون من العنف المنزلي والعنف القائم على النوع الاجتماعي، بما في ذلك التخطيط الفوري للسلامة، والمساعدة في الملجأ، واستشارات الصحة العقلية لك ولأطفالك، والمساعدة القانونية، ورعاية الأطفال في الموقع. المراكز مفتوحة من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى 5 مساءً. تعرفي على المزيد عبر [www.nyc.gov/NYCHope](https://www.nyc.gov/NYCHope).

## تأخر النمو

- + **تتوفر خدمات التدخل** المبكر للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 إلى 3 سنوات والذين لا يتعلمون أو يلبون أو يركبون أو يتحدثون أو يمشون مثل أقرانهم. البرنامج مجاني. اطلبي الإحالة من فريق الرعاية الخاص بك.

## خطة Medicaid Managed Care

- إذا كان لديك خطة Medicaid Managed Care وتحتاجين إلى دعم بشأن الطعام أو النقل أو السكن، فيمكنك أيضًا التواصل مع إحدى المنظمات غير الربحية في مدينة NYC:
- + **SOMOS:Bronx** للرعاية المجتمعية (SOMOS Community Care).  
833-766-6769
- + **Manhattan أو Brooklyn أو Queens:** حلول الصحة العامة،  
888-755-5045. (Public Health Solutions)
- + **Staten Island:** نظام مقدمي الخدمات في جزيرة ستاتن  
(Staten Island Performing Provider System, SIPPS)  
917-830-1140

