

# माँ और नवजात शिशु स्वास्थ्य मार्गदर्शिका

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS

NYC की देखभाल। बिना किसी अपवाद के।

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



संपर्क में रहें। हमें फॉलो करें।

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

## नए शिशु के आगमन पर आपको बधाई! अपनी देखभाल के लिए NYC Health + Hospitals पर भरोसा करने के लिए धन्यवाद।

नवजात शिशु के साथ पहले कुछ सप्ताह अनमोल होते हैं, लेकिन वे भारी भी हो सकते हैं। एक ओर, आपका शरीर प्रसव के बाद ठीक हो रहा है, आप घबराहट, थकान और नींद की कमी महसूस कर रही हैं, और दूसरी ओर आप अपने नवजात शिशु की देखभाल करना सीख रही हैं। इसमें समायोजन करने में समय लगेगा।

NYC Health + Hospitals में, हम आपको और आपके बढ़ते परिवार को सहयोग देने के लिए मौजूद हैं। यह मार्गदर्शिका आपको प्रसव के बाद के शुरुआती दिनों को प्रबंधित करने में मदद करेगी, तथा नए माता-पिता द्वारा पूछे जाने वाले कुछ सबसे सामान्य प्रश्नों के उत्तर देगी। यदि आपको अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो तो हमेशा अपनी देखभाल टीम से संपर्क करने में संकोच न करें।

ऑनलाइन और अन्य भाषाओं में उपलब्ध:  
[nychealthandhospitals.org/BabyGuide](http://nychealthandhospitals.org/BabyGuide)

### ► FINDHELP को अपने आस-पास देखें!

[www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYHealthAndHospitals.org) पर जाएं और अपने पड़ोस में संसाधनों की खोज के लिए अपना ज़िप कोड दर्ज करें, जिसमें डायपर बैंक, फूड पेंट्री और बहुत कुछ शामिल है। FindHelp के पास न्यूयॉर्क शहर में निःशुल्क और कम लागत वाले संसाधनों की 7,000 से अधिक सूचियां हैं।

### ► प्रत्यक्ष सहायता

अपनी देखभाल टीम से हमारे सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं, या मातृत्व गृह (Maternal Home) टीम के लिए रेफरल के लिए कहें, जो आपसे व्यक्तिगत रूप से मिल सकते हैं और NYC Health + Hospitals, शहर एजेंसियों और समुदाय-आधारित संगठनों के माध्यम से उपलब्ध सेवाओं को नेविगेट करने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

## प्रसव के बाद माताओं की देखभाल

बच्चे का जन्म आपके और आपके बच्चे के लिए एक महत्वपूर्ण घटना है। आपके शरीर में बड़े परिवर्तन हुए हैं और इसे “सामान्य” होने में कुछ समय लगेगा। यहां तक कि यदि आपको पहले कोई बच्चा हो चुका है, तो नए बच्चे के साथ चीजें बदल जाएंगी।

### आराम और गतिविधि

- + आपके शरीर को ठीक होने में लगभग 6 से 8 सप्ताह लगेंगे। इस दौरान, आपका गर्भाशय धीरे-धीरे अपने सामान्य आकार में आ जाएगा। पहले कुछ दिनों में आपको ऐंठन महसूस हो सकती है। हल्के से मध्यम ऐंठन गर्भाशय को सिकुड़ने में मदद करती है।
- + जितना संभव हो सके आराम करें। जब आपका बच्चा सो रहा हो तो झपकी लेने का प्रयास करें।
- + कम से कम दो सप्ताह तक अपने बच्चे से भारी कोई भी वस्तु न उठायें।
- + ऐसी किसी भी गतिविधि से बचें जिससे आपको सांस लेने में कठिनाई हो या आपकी मांसपेशियों पर दबाव पड़े।
- + अपने डॉक्टर या दाई से पूछें कि काम पर या शारीरिक गतिविधि पर वापस लौटना कब सुरक्षित होगा।

### शरीर की देखभाल और स्वच्छता

- + अपने हाथों को बार-बार धोएं, विशेषकर अपने बच्चे का डायपर बदलने या बाथरूम जाने के बाद।
- + पहले दो सप्ताह के दौरान केवल शॉवर लें, स्नान न करें। आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि आप कब पुनः स्नान कर सकते हैं।
- + यदि आप स्तनपान करा रही हैं, तो अपने निप्पलों पर साबुन का प्रयोग करने से बचें क्योंकि इससे आपकी त्वचा सूख सकती है।



## रक्तस्राव, और योनि एवं पेरिनियल देखभाल

- + बच्चे के जन्म (योनि प्रसव या सी-सेक्शन) के बाद, यह होना आम बात है:
  - 6 सप्ताह तक योनि से रक्तस्राव होना।
  - आपकी योनि और पेरिनियम (आपकी योनि और गुदा के बीच का क्षेत्र) में दर्द।
  - पैल्विक ऐंठन।
- + प्रसव के बाद पहले 24 घंटों में आपकी योनि से भारी, चमकदार लाल रंग का रक्तस्राव शुरू हो जाएगा। प्रसव के दो या तीन दिन बाद यह हल्के, लाल-भूरे रंग के स्राव में बदल जाएगा। इसके बाद रंग गुलाबी, फिर भूरा, फिर पीला और अंत में साफ हो जाएगा।
- + जब तक आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता यह न कहे कि यह सुरक्षित है, तब तक टैम्पोन या डौश का प्रयोग न करें। इसके बजाय पैड का उपयोग करें।

### ► यदि आपको निम्नांकित लक्षण हों तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें:

- + बुखार।
- + दाने।
- + सांस लेने में परेशानी या सांस फूलना।
- + दुर्गन्धयुक्त योनि से रक्तस्राव या स्राव
- + आपकी योनि से इतना खून निकलता है कि एक घंटे में दो सैनिटरी पैड भर जाते हैं।
- + आपकी योनि से बड़े रक्त के थक्के (गोल्फ की गेंद के आकार के)।
- + पेशाब करने में कठिनाई, पेशाब करते समय दर्द होना, या आप सामान्य से अधिक पेशाब कर रहे हों।
- + मल त्याग (पूप) की आवृत्ति में अचानक वृद्धि या कमी।
- + योनि में कटाव जिसमें संक्रमण के लक्षण हों (लालिमा, सूजन, दर्द, तरल पदार्थ या रक्त, गर्मी, मवाद या दुर्गन्ध)।
- + योनि में कटाव जो ठीक नहीं हो रहा हो।
- + लाल या सूजा हुआ पैर जो छूने पर दर्द होता या गर्म लगता है
- + प्रसव के बाद 12 सप्ताह तक मासिक धर्म न आना (और आपने पहले कभी स्तनपान नहीं कराया हो और हार्मोनल जन्म नियंत्रण नहीं करवाया हो)।
- + स्तनपान बंद करने के बाद 12 सप्ताह तक मासिक धर्म न आना (और आपने हार्मोनल जन्म नियंत्रण नहीं करवाया हो)।

## स्तन देखभाल

- + सूजन कम करने के लिए स्तनों और बगलों पर ठंडे पैक लगाएं।
- + हर समय अच्छी फिटिंग वाली, सपोर्टिव ब्रा पहनें।

### ► यदि आपको निम्नांकित लक्षण हों तो स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें:

- + किसी भी स्तन में लालिमा, गंभीर दर्द या गांठ

## सी-सेक्शन के बाद चीरे की देखभाल

- + सी-सेक्शन के बाद, चीरे से थोड़ी मात्रा में रक्त या स्पष्ट तरल पदार्थ निकलना सामान्य बात है।
- + अपनी पट्टियाँ बदलने से पहले और बाद में अपने हाथों को 20 सेकंड तक धोएं।

### ► स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें, अगर:

- + आपके सी-सेक्शन चीरे में संक्रमण के लक्षण दिखाई देते हैं (लालिमा, सूजन, दर्द, तरल पदार्थ या रक्त, गर्मी, मवाद, या दुर्गन्ध)।

## स्वस्थ भोजन और जीवनशैली

- + प्रतिदिन कम से कम 8 गिलास पानी पियें।
- + प्रतिदिन उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ खाएं, जैसे कि बीन्स, ब्राउन राइस, साबुत अनाज की ब्रेड और अनाज, तथा फल और सब्जियाँ। उच्च फाइबर वाले खाद्य पदार्थ कब्ज को रोक सकते हैं या इससे राहत दिला सकते हैं।
- + एल्कोहॉल ना पिएं। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है यदि आप स्तनपान करा रही हैं या दर्द से राहत के लिए दवा ले रही हैं।
- + धूम्रपान, वेप या निकोटीन या तंबाकू युक्त किसी भी उत्पाद का उपयोग न करें।



## लिंग

- + 6 सप्ताह तक सेक्स से बचें ताकि आपका शरीर ठीक हो सके।
- + यदि आप गर्भनिरोधक का उपयोग नहीं कर रही हैं, तो बच्चे के जन्म के तुरंत बाद गर्भवती होना संभव है, भले ही आपको मासिक धर्म न हुआ हो।
- + यदि आप तुरंत गर्भवती नहीं होना चाहती हैं, तो अपने लिए सर्वोत्तम जन्म नियंत्रण के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।
- + क्या आप एक और बच्चा पैदा करने की योजना बना रहे हैं? अपने और अपने बच्चे के लिए खराब स्वास्थ्य परिणामों के जोखिम को कम करने के लिए अपनी अगली गर्भावस्था से पहले कम से कम 18 महीने तक प्रतीक्षा करने पर विचार करें।

## प्रसवोत्तर प्राक्गर्भाक्षेपक

प्रसवोत्तर प्राक्गर्भाक्षेपक उच्च रक्तचाप से संबंधित एक गंभीर स्थिति है जो जन्म देने के छह सप्ताह बाद तक हो सकती है।

### ► यदि आपको निम्न में से कोई चेतावनी संकेत हो तो 911 पर कॉल करें:

- + सांस लेने में परेशानी या सांस फूलना
- + सीने में दर्द
- + दौरे या स्ट्रोक के लक्षण
- + धब्बे या अन्य दृष्टि परिवर्तन देखना
- + रक्तचाप 140/90 से अधिक होना
- + मतली या उल्टी महसूस होना
- + आपके हाथों और चेहरे में सूजन
- + गंभीर सिरदर्द
- + गंभीर पेट दर्द

### ► यह देखने के लिए इंतजार न करें कि लक्षण दूर हो जाएंगे या नहीं।

### ► स्वयं गाड़ी चलाकर अस्पताल न जाएँ।



## प्रसव के बाद चिकित्सा अपॉइंटमेंट

प्रसव के बाद माताओं को निम्नलिखित चिकित्सा अपॉइंटमेंट की अपेक्षा करनी चाहिए:

- + 3 दिनों के भीतर: एक चिकित्सक के साथ स्वास्थ्य मुलाकात (यह एक टेलीहेल्थ मुलाकात भी हो सकती है)।
- + 2 सप्ताह के भीतर: अपने घाव की जांच के लिए चिकित्सक से मिलें।
- + 2-8 सप्ताह के भीतर: एक चिकित्सक के साथ एक और स्वास्थ्य मुलाकात (यह एक टेलीहेल्थ मुलाकात भी हो सकती है)।

प्रसव के बाद स्वयं की देखभाल चिकित्सक करना केवल प्रसवोत्तर देखभाल से कहीं अधिक है। यदि आपको मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी दीर्घकालिक बीमारियाँ हैं, तो अपने प्राथमिक देखभाल को दिखाना भी महत्वपूर्ण है। आप आज ही 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) पर अपॉइंटमेंट लेने के लिए कॉल कर सकते हैं या अपने MyChart खाते के माध्यम से ऑनलाइन शेड्यूल कर सकते हैं।

## प्रसव के बाद अपनी भावनाओं का ख्याल रखना

### द बेबी ब्लूज़

बच्चे के जन्म के बाद दुखी, तनावग्रस्त महसूस करना या मूड में बदलाव होना आम बात है। इसे बेबी ब्लूज़ (Baby Blues) कहा जाता है। यह समस्या जन्म देने के बाद 60-80% लोगों में होती है और आमतौर पर दो सप्ताह के भीतर ठीक हो जाती है।

### प्रसवोत्तर अवसाद

प्रसवोत्तर अवसाद, बेबी ब्लूज़ से अधिक समय तक रहता है तथा अधिक गंभीर लगता है। यदि आप निम्नलिखित लक्षण अनुभव कर रही हैं तो आपको प्रसवोत्तर अवसाद हो सकता है:

- + सामान्य से अधिक बार रोना
- + भूख में बदलाव
- + नींद न आना या बहुत अधिक सोना
- + क्रोध की अनुभूतियाँ
- + प्रियजनों से दूर रहना
- + सुन्न या अपने शिशु से जुदा महसूस करना
- + इस बात की चिंता करना कि आप बच्चे को चोट पहुँचा देंगी
- + आपके शिशु के सो जाने पर भी सोने में कठिनाई होना



यदि आप प्रसवोत्तर अवसाद से पीड़ित हैं, तो आपके लिए सहायता उपलब्ध है।

- + प्रसवोत्तर अवसाद का सामना अकेले न करें। अपने डॉक्टर से संपर्क करें और पेशेवर सहायता लें। बातचीत थेरेपी, और शायद दवा, आपको अपने पुराने रूप में वापस लाने में मदद करेगी।
- + अपनी भावनाओं के बारे में अपने साथी, अन्य माताओं, मित्रों और परिवार के साथ खुलकर बात करें।
- + माताओं के लिए सहायता समूह में शामिल हों।
- + किसी रिश्तेदार या करीबी दोस्त को ढूँढ़ें जो बच्चे की देखभाल में आपकी मदद कर सके।
- + जैसे ही आपका डॉक्टर या अन्य प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता कहे कि यह ठीक है, तो टहलने जाएं और व्यायाम करें।
- + महत्वहीन कार्यों के बारे में चिंता न करें - नए शिशु की देखभाल करते समय आप वास्तव में क्या कर सकते हैं, इसके बारे में यथार्थवादी बनें।

अभी मदद चाहिए?

- + फ़ोन या वीडियो द्वारा अभी डॉक्टर से बात करने के लिए, [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) पर जाएं या 631-397-2273 पर कॉल करें।
- + 988 पर कॉल, टेक्स्ट या चैट करें 988 आत्महत्या और संकट लाइफलाइन तक पहुंचने के लिए, जो आपको 24/7 प्रशिक्षित संकट परामर्शदाताओं से जोड़ती है। वे आत्महत्या के बारे में सोचने वाले, मादक द्रव्यों के सेवन से जूझ रहे, मानसिक स्वास्थ्य संकट का सामना कर रहे, या किसी अन्य प्रकार के भावनात्मक संकट से जूझ रहे किसी भी व्यक्ति की मदद कर सकते हैं। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं जिसे संकटकालीन सहायता की आवश्यकता हो, तो आप उनसे संपर्क कर सकते हैं।

► **911 पर कॉल करें या आपातकालीन कक्ष में जाएं यदि:**

- + आपको खुद को या अपने बच्चे को चोट पहुंचाने के विचार आ रहे हैं।
- + आप बहुत उलझन में हैं।
- + आप ऐसी चीजें सुनते या देखते हैं जो अन्य लोग नहीं सुनते या देखते।



## अपने बच्चे की देखभाल

### स्तनपान

- + आपके बच्चे का पेट एक कंचे के आकार का है। आप अपने शिशु को कितनी बार दूध पिलाती हैं, यह अलग-अलग हो सकता है, लेकिन नवजात शिशुओं के लिए यह आमतौर पर हर कुछ घंटों में होता है।
- + शिशुओं को पता होता है कि उन्हें कितना स्तनपान करना है। जब वे सो जाते हैं तो वे आमतौर पर स्तन छोड़ कर या निप्पल को छोड़ कर स्वयं ही दूध पीना बंद कर देते हैं।
- + एक नर्सिंग तकिया बच्चे के वजन को सहारा दे सकता है और आपके लिए अधिक आरामदायक स्थिति बना सकता है।
- + संतुलित आहार खाने और खूब सारा पानी पीने से आपको स्तनपान कराने में मदद मिलेगी।
- + आपके निपल्स को साफ करने के लिए गर्म पानी ही पर्याप्त है। साबुन, शैम्पू और अन्य क्लीन्ज़र की मात्रा कम करने का प्रयास करें जो निपल्स के क्षेत्र में जलन पैदा कर सकते हैं।

### सहायता चाहिए?

- अस्पताल में, हमारी नर्सों और स्तनपान सलाहकार आपको शिशु की स्थिति के बारे में प्रशिक्षित कर सकते हैं और यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि आप उचित स्तनपान कर सकें।
- अपनी देखभाल टीम से व्यक्तिगत, ऑनलाइन, एक-एक करके और एक साथ ग्रुप सुविधा में उपलब्ध हमारी स्तनपान कक्षाओं के बारे में पूछें।
- यदि आप स्तनपान कराने में असमर्थ हैं या आपको अतिरिक्त स्तनपान सहायता की आवश्यकता है, तो अपने प्रदाता से संपर्क करें।



## अपने स्तनदूध का भंडारण

### भंडारण स्थान और तापमान

स्तन के दूध का प्रकार	काउंटरटॉप	रेफ्रिजरेटर	फ्रीज़र
ताज़ा निकला या पंप से निकला हुआ	4 घंटे तक	4 दिन तक	6 महीने के भीतर
पिघला हुआ, पहले से जमा हुआ	1-2 घंटे	24 घंटे तक	स्तन के दूध को पिघलाने के बाद कभी भी दोबारा जमाएं नहीं
दूध पिलाने के बाद बचा हुआ (बच्चे ने बोतल पूरी नहीं पी)	बच्चे के दूध पीने के बाद 2 घंटे के भीतर उपयोग करें		

## सुरक्षित नींद

अपने शिशु के साथ बिस्तर साझा करना सुरक्षित नहीं है और इससे शिशु को चोट लगने या मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है। आपके शिशु को सुरक्षित और आरामदायक नींद के लिए केवल कुछ चीजों की आवश्यकता होती है:

- + शिशुओं को हमेशा पीठ के बल लिटाकर सुलाना चाहिए।
- + शिशुओं को ऐसी ठोस सतह पर सुलाना चाहिए जो झुकी हुई न हो।
- + तकिए, कंबल, पालने के बम्पर और खिलौनों जैसी नरम वस्तुओं को अपने बच्चे के सोने के क्षेत्र से दूर रखें।
- + पहले छह महीनों तक, शिशुओं को या तो आपके शयनकक्ष में सोना चाहिए या फिर इतना पास सोना चाहिए कि आप रात में उनकी आवाज सुन सकें।
- + बच्चे को अपनी छाती पर लेकर न सोएं, न ही अपने बच्चे के साथ सोफे, रिक्लाइनर या रॉकर पर सोएं।



## अपने शिशु को नहलाना

- + हमेशा एक हाथ बच्चे पर रखें।
- + अपने शिशु को स्पंज से तब तक नहलाएं जब तक कि गर्भनाल अलग होकर ठीक न हो जाए।
- + अधिकांश शिशुओं को सप्ताह में केवल 2 या 3 बार ही स्नान की आवश्यकता होती है।

## अपने शिशु का तापमान नापना

यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा बीमार हो सकता है, तो उसका तापमान जांचें। जीवन के पहले वर्ष में कान में डालने वाले थर्मामीटर का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

- + डिजिटल थर्मामीटर को शिशु की बगल के बीच में रखें और कम से कम 3 मिनट तक या डिजिटल थर्मामीटर के बीप करने तक रखें।
- + सामान्य तापमान 97.7 और 99.6° F के बीच होता है।
  - यदि आपके शिशु का तापमान 97.7° F से कम है, तो अपने शिशु को 30 मिनट तक अपने पास (त्वचा से त्वचा) रखें। यदि शिशु का तापमान अभी भी कम है, तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ को कॉल करें।
  - यदि आपके शिशु का तापमान 100.4° F या इससे अधिक है, तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ को कॉल करें।

## गर्भनाल की देखभाल

- + शिशु की गर्भनाल के स्टंप को गिरने से पहले सूखना आवश्यक है, जो कि आमतौर पर जन्म के 1 से 3 सप्ताह बाद होता है।
- + अपने बच्चे के डायपर के सामने वाले हिस्से को मोड़कर रखें, ताकि वह बच्चे के टूठ को न ढके।
- + स्टंप को अपने आप गिरने दें। स्टंप को स्वयं न उखाड़ें।

## डायपर दाने

- + डायपर दाने आमतौर पर घर पर की जाने वाली साधारण देखभाल से ठीक हो जाते हैं, जैसे हवा में सुखाना, बार-बार डायपर बदलना, तथा जिंक ऑक्साइड क्रीम या मलहम का उपयोग करना।
- + यदि कुछ दिनों के बाद भी दाने में कोई सुधार न हो तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ को कॉल करें। दाने के उपचार के लिए आपको डॉक्टर द्वारा निर्धारित दवा की आवश्यकता हो सकती है।





## हेल्थीस्टेप्स विशेषज्ञ, शिशु और शिशु विशेषज्ञ से मिलें

क्या आपके अपने नवजात शिशु या उनके पालन-पोषण के बारे में प्रश्न हैं? NYC Health + Hospitals के बाल चिकित्सा प्राथमिक देखभाल विभाग शिशु और शिशु विशेषज्ञ प्रदान करते हैं जो आपके शिशु या शिशु के साथ आने वाली चुनौतियों से निपटने में आपकी मदद कर सकते हैं, जिनमें शामिल हैं:

- + रोना
- + सोना
- + नई दिनचर्या में समायोजन
- + पारिवारिक रिश्ते
- + माता-पिता को कोचिंग
- + खाने में नखरेबाज़ी
- + नखरे
- + प्रारंभिक साक्षरता कार्यक्रम

अपने नवजात शिशु के बाल चिकित्सा प्राथमिक देखभाल चिकित्सक से संपर्क करने के लिए HealthySteps विशेषज्ञ से बात करने के लिए कहें।

## भोजन, वित्तीय सहायता और अन्य संसाधन

आपके लिए निःशुल्क या कम लागत पर कई संसाधन उपलब्ध हैं: भोजन, डायपर, वित्तीय सहायता, कानूनी सहायता, और भी बहुत कुछ। संसाधनों में निम्न शामिल हैं:

### खाना

- + फूड पैट्री घर पर उपयोग के लिए निःशुल्क किराने का सामान देती हैं। अपने आस-पास फूड पैट्री के लिए [www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org) पर जाएं।
- + सूप किचन सामुदायिक केंद्रों पर निःशुल्क भोजन परोसते हैं। अपने आस-पास सूप किचन खोजने के लिए [www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org) पर जाएं।
- + पूरक पोषण सहायता कार्यक्रम (Supplemental Nutritional Assistance Program, SNAP) पात्रता मानदंडों को पूरा करने वाले परिवारों को किराने का सामान खरीदने के लिए धन उपलब्ध कराता है। अपने नजदीक SNAP केंद्र खोजने के लिए 311 पर कॉल करें।

- + महिलाओं, शिशुओं और बच्चों के लिए विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) 5 वर्ष तक के बच्चों वाले परिवारों को किराने का सामान (फार्मूला सहित), पोषण परामर्श और स्तनपान सहायता खरीदने के लिए धन प्रदान करता है। WIC साइटें कई NYC Health + Hospitals स्थानों पर उपलब्ध हैं। अपनी देखभाल टीम से रेफरल के लिए पूछें।

## वित्तीय सहायता

- + NYC निःशुल्क कर तैयारी व्यक्तियों को व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन निःशुल्क कर दाखिल करने में सहायता करती है तथा यह उन न्यूयॉर्क वासियों के लिए उपलब्ध है जो आय मानदंड को पूरा करते हैं। कर सीजन (जनवरी-अप्रैल) के दौरान, हमारे अस्पताल शहरव्यापी प्रयास के हिस्से के रूप में मुफ्त कर तैयारी की पेशकश करते हैं। अधिक जानकारी के लिए [nyc.gov/TaxPrep](http://nyc.gov/TaxPrep) पर जाएं।
- + वित्तीय सशक्तिकरण केंद्र आपको अपने वित्तीय लक्ष्यों तक पहुंचने में मदद करने के लिए निःशुल्क व्यक्तिगत वित्तीय परामर्श और कोचिंग सेवाएं प्रदान करते हैं, जिसमें आपके धन का प्रबंधन, आपके क्रेडिट को स्थापित करना या सुधारना, एक सुरक्षित और किफायती बैंक खाता खोलना, ऋण को कम करने या कम भुगतान करने की रणनीति विकसित करना आदि शामिल हैं। अधिक जानकारी के लिए [nyc.gov/TalkMoney](http://nyc.gov/TalkMoney) पर जाएं।

## शिशु आपूर्ति

- + डायपर बैंक माँ और बच्चे के लिए निःशुल्क डायपर और अन्य आवश्यक वस्तुएँ प्रदान करते हैं। अपने आस-पास डायपर बैंक खोजने के लिए [www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org](http://www.FindHelp.NYCHHealthAndHospitals.org) पर जाएं।

## आवास

- + आश्रय  
NYC बच्चों वाले परिवारों के लिए अलग आश्रय प्रदान करता है। परिवार प्रवेश आश्रय 24/7 खुला रहता है और 151 East 151st Street, Bronx, NY में स्थित है।
- + किफायती आवास  
NYC Housing Connect पर ऑनलाइन आवेदन करें।
- + सहायक आवास  
सहायक आवास उन बेघर लोगों के लिए उपलब्ध है, जो मानसिक स्वास्थ्य या मादक द्रव्यों के सेवन से पीड़ित हैं। हमारी स्वास्थ्य के लिए आवास (Housing for Health) टीम पात्र रोगियों को सहायक आवास के लिए आवेदन करने में मदद कर सकती है। अपनी देखभाल टीम से रेफरल के लिए पूछें।





## कानूनी सहायता

- + न्यूयॉर्क लीगल असिस्टेंस ग्रुप (New York Legal Assistance Group, NYLAG) के एक प्रभाग, LegalHealth के साथ साझेदारी में हमारे अस्पतालों में निःशुल्क कानूनी सेवाएं उपलब्ध हैं। अपनी देखभाल टीम से रेफरल के लिए पूछें।

## घरेलू हिंसा

- + **हॉटलाइन:** घरेलू और लिंग आधारित हिंसा से बचे लोगों के लिए सहायता उपलब्ध है। सेवाओं से जुड़ने के लिए, 1-800-621-HOPE (4673) पर NYC की 24-घंटे HOPE हॉटलाइन पर कॉल करें। (सुनने/बोलने में विकलांग लोगों के लिए, 866-604-5350 पर कॉल करें।) आप [on.nyc.gov/HotlineChat](https://on.nyc.gov/HotlineChat) पर किसी वकील से भी बात कर सकते हैं।
- + **पारिवारिक न्याय केंद्र** घरेलू और लिंग आधारित हिंसा से पीड़ित लोगों के लिए निःशुल्क और गोपनीय सहायता प्रदान करते हैं, जिसमें तत्काल सुरक्षा योजना, आश्रय सहायता, आपके और आपके बच्चों के लिए मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, कानूनी सहायता और साइट पर बाल देखभाल शामिल है। ये केंद्र सोमवार से शुक्रवार, सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक खुले रहते हैं। अधिक जानकारी के लिए [www.nyc.gov/NYCHope](https://www.nyc.gov/NYCHope) पर जाएं।

## विकासात्मक विलंब

- + **प्रारंभिक व्यवधान** सेवाएं 0-3 वर्ष की आयु के उन बच्चों के लिए उपलब्ध हैं जो अपनी आयु के अन्य बच्चों की तरह सीख, खेल, विकास, बातचीत या चल नहीं पाते हैं। यह कार्यक्रम निःशुल्क है। अपनी देखभाल टीम से रेफरल के लिए पूछें।

## Medicaid Managed Care

यदि आपके पास Medicaid Managed Care है और आपको भोजन, परिवहन या आवास के लिए सहायता की आवश्यकता है, तो आप NYC में किसी गैर-लाभकारी संगठन से भी संपर्क कर सकते हैं:

- + **Bronx:** सोमोस कम्युनिटी केयर (SOMOS Community Care), 833-766-6769
- + **Manhattan, Brooklyn, या Queens:** सार्वजनिक स्वास्थ्य समाधान (Public Health Solutions), 888-755-5045
- + **Staten Island:** स्टेटन आइलैंड परफॉर्मिंग प्रोवाइडर सिस्टम (Staten Island Performing Provider System, SIPPS), 917-830-1140

