

برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC)

تتمع الأسر في ولاية ماين بنمو صحي مع برنامج WIC

ما المقصود ببرنامج WIC؟

WIC هو برنامج متكامل يعتني بتغذية الأسر ويوفر ما يلي:

- التوعية التغذوية - الدعم والإمدادات اللازمة للرضاعة الطبيعية والتغذية من الصدر
- الفحوصات الصحية والإحالات الطبية
- مخصصات الأطعمة الصحية وتركيبات الحليب الاصطناعي التي تغطيها بطاقات eWIC

من يمكنه الاشتراك في برنامج WIC؟

- الأمهات في مراحل الحمل والرضاعة وما بعد الولادة.
- الرضع والأطفال حتى سن الخامسة.
- الأطفال الخاضعون لرعاية الآباء أو الأجداد، أو الآباء بالتبني، أو أزواج الأمهات/زوجات الآباء، أو الأوصياء.
- أي فرد مقيم في ولاية ماين، بمن فيهم المهاجرون العاملون في ماين.

ينبغي للمشاركين في برنامج WIC استيفاء إرشادات الدخل، ويجب أن يكونوا معرضين لمخاطر سوء التغذية.

أي شخص يتلقى منح SNAP أو TANF أو

MaineCare يصبح تلقائيًا مؤهلاً لتلقي خدمات برنامج WIC، بصرف النظر عن الدخل.

تعرف على المزيد حول إرشادات الدخل ومخاطر سوء التغذية عبر الرابط maine.gov/WIC.

كيفية تقديم طلب الاشتراك:

ابحث عن مكتب WIC المحلي في منطقتك عبر الرابط maine.gov/WIC لتحديد موعد.

أسأل...

وسيجيب WIC!

ينتمي إلى برنامج WIC مجموعة من مستشاري التغذية وغيرهم من المستشارين الذين من شأنهم مساعدتك وإحالتك إلى الخدمات الأخرى عند الحاجة!

امسح رمز QR (الاستجابة السريعة) ضوئيًا للتواصل مع طاقم عمل برنامج WIC في منطقتك وتحديد موعدك الأول.



ما المصادر التي يمكنني من خلالها التعرف على المزيد من المعلومات حول برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC) التابع لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في ولاية ماين؟

اتصل بالرقم 1-800-437-9300 أو 207-287-3991
زُر موقعنا الإلكتروني عبر الرابط maine.gov/WIC



تلتزم هذه المؤسسة بتحقيق مبدأ تكافؤ الفرص.



وكالات WIC المحلية في ولاية ماين

Aroostook County Action Program (برنامج عمل مقاطعة أروستوك)

تقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعة أروستوك
بريسك أيل 1-800-432-7881 أو 768-3026

Bangor Public Health & Community Services (مركز بانجور لخدمات الصحة العامة والخدمات المجتمعية)

يقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعتي بيسكاتاكويس وبينبوسكوت
بانجور 1-800-470-3769 أو 992-4570

Maine Family Planning (مؤسسة ماين لتنظيم الأسرة)

تقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعتي هانكوك وواشنطن
السوروث 1-800-492-5550 كاليب 454-3634 ماتشياس 255-8280

Maine General Medical Center (مركز ماين للطب العام)

يقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعتي كينبيك وسومرست
أوجوستا 626-6350 واترفيل 861-3580 سكاوهيجان 1-888-942-6333

MidCoast Maine Community Action (مؤسسة ميدكوست ماين للعمل المجتمعي)

تقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعات نوكس، ولينكولن، وساجاداهوك، والدو
بات 1-800-221-2221 بلفاست 338-1267 روكلاند 594-4329

The Opportunity Alliance (مؤسسة اتحاد الفرص)

تقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعة كمبرلاند
بورتلاند 1-800-698-4959 ويندهام 553-5800

Western Maine Community Action (مؤسسة غرب ماين للعمل المجتمعي)

تقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعات فرانكلين، وأكسفورد، وأندروسكوجين
ايسيت وبلتون 1-800-645-9636 أوبرن 1-877-512-8856

York County Community Action Corp. (مؤسسة مقاطعة يورك للعمل المجتمعي)

تقدم خدماتها للمقيمين في مقاطعة يورك
سانفورد 1-800-965-5762 بيدفورد 1-800-644-4202

كيف يقدم برنامج WIC الدعم للأمهات المرضعات؟

توفر مكاتب WIC المحلية للأمهات المرضعات
مضخات الثدي الكهربائية أو اليدوية وأكبر قدر
متنوع من مخصصات الأطعمة في إطار برنامج
WIC، بالإضافة إلى نصائح متخصصة من
مستشاري الإرضاع المعتمدين/مستشاري
الإرضاع المعتمدين من المجلس الدولي، والمزيد!

فوائد الرضاعة الطبيعية والتغذية من الصدر

لا يتطلب أي استعدادات خاصة
يمكن أن يؤدي إلى تقلص الرحم ليعود إلى حجمه الأصلي؛
ما يساعد جسم الأم المرضعة على العودة إلى شكلها الأصلي
قبل الحمل
يمكن أن يساعد في الوقاية من سرطان الثدي والمبيض
يخلق علاقة وثيقة بين الأم والطفل

ما الأطعمة التي يمكنني الحصول عليها من خلال برنامج WIC؟

تختلف مخصصات الأطعمة باختلاف العمر، والاحتياجات
الغذائية، وحالة إطعام الرضيع.

يمكن أن تشمل مخصصات الأطعمة على:

- حليب التوفو وحليب الصويا
- الحليب، والبيض، والجبن، والأسماك المعلبة
- والزيادي
- خبز الحبوب الكاملة، أو خبز
- الفاكهة والخضراوات
- التورتيا، أو دقيق الشوفان،
- زبدة الفول السوداني
- أو المعكرونة، أو الأرز
- العصير
- البني
- الحبوب
- أطعمة الأطفال
- تركيبات الحليب
- الاصطناعي للرضع
- الفاصوليا الجافة/المعلبة



للتعرف على المزيد، زُر
الرابط maine.gov/WIC