

# برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال (WIC)

تنعم الأسر في ولاية ماين بنمو صحي مع برنامج WIC

## من يمكنه الاشتراك في برنامج WIC؟

- الأمهات في مراحل الحمل، والرضاعة، وما بعد الولادة.
- الرضع والأطفال حتى سن الخامسة.
- يمكن الاشتراك للأطفال الخاضعين لرعاية الآباء، أو الأجداد، أو الآباء بالتبني، أو أزواج الأمهات/زوجات الآباء، أو الأوصياء.
- الأفراد المقيمون في ولاية ماين، بمن فيهم المهاجرون العاملون في ماين.

## ما المقصود ببرنامج WIC؟

WIC هو برنامج متكامل يعتني بتغذية الأسر ويوفر ما يلي:

- التوعية التغذوية
- الدعم والإمدادات اللازمة للرضاعة الطبيعية وتغذية الصدر
- الفحص الصحي والإحالة إلى المزيد من الخدمات
- مخصصات الأطعمة الصحية وتركيبات الحليب الاصطناعي التي تغطيها بطاقات eWIC

## كيفية تقديم طلب الاشتراك:

ابحث عن مكتب WIC المحلي في منطقتك عبر الرابط [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) لتحديد موعد والتعرف على المزيد من المعلومات عن خدمات WIC.

ينبغي لمقدمي الطلبات المؤهلين أيضًا استيفاء إرشادات WIC المتعلقة بالدخل، ويجب أن يكونوا معرضين لمخاطر سوء التغذية.

أي فرد 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](http://maine.gov/WIC).

## اسأل...

### وسيجيب WIC!

ينتمي إلى برنامج WIC مجموعة من مستشاري التغذية وغيرهم من المستشارين المتاحين متى شئت، والذين بإمكانهم إحالتك إلى المزيد من الخدمات.

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](http://maine.gov/WIC)



تلتزم هذه المؤسسة بتحقيق مبدأ تكافؤ الفرص.



## طرح الأطعمة الصلبة في خطة التغذية

### كيف

أضف طعامًا واحدًا جديدًا في كل مرة. سيساعدك لكا في اكتشاف أي حساسية غذائية قد يكون طفلك مصابًا بها.

### أين

في وضع ثابت في كرسي مرتفع أو في حضن الأم/الأب. يجب أن تكون مواجهًا لطفلك أثناء إطعامه.

### متى

في سن 6 أشهر. تحدث إلى طبيب الأطفال ما لم تكن متأكدًا!

قد يكون طفلك مستعدًا لتناول الأطعمة الصلبة في الحالات التالية:

- القدرة على الوقوف بمفرده
- إبداء رغبته في الأطعمة التي تتناولها

### علامات الإصابة برد فعل تحسسي

- الإسهال/القيء
- تغير المزاج
- تدميع/انتفاخ العين
- الطفح الجلدي/الشرى
- سيلان الأنف
- العطس

اتصل بالرقم 911 إذا لاحظت ما يلي...

- صعوبة التنفس
- انتفاخ اللسان/الحلق

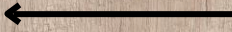
## بدء استخدام الأكواب

- قدم الأكواب لطفلك بدءًا من سن 9 أشهر.
- ابدأ بوضع كميات قليلة من حليب الثدي، أو الحليب الاصطناعي، أو الماء في أكواب غير قابلة للكسر.
- أمسك بالأكواب لمساعدة طفلك على استخدامه.
- كن صبورًا! فمع التكرار، يصبح الأمر في غاية السهولة.
- يجب تحويل الأطفال من الزجاجات إلى الأكواب في سن 12-14 شهرًا.



## متى يمكنني إعطاء طفلي...

في سن 12 شهرًا



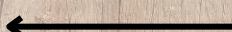
حليب البقر

في سن عامين - 3 أعوام



الأطعمة التي قد تسبب الاختناق (المكسرات، الحبوب، العنب، وما إلى ذلك)

يُفضّل التأخير لأطول فترة ممكنة



الأطعمة التي تحتوي على السكر المضاف (الكعك، الحلوى، وما إلى ذلك)