

Chương trình dinh dưỡng WIC

Các gia đình tại Maine phát triển và khỏe mạnh với WIC

WIC là gì?

WIC là chương trình chăm sóc dinh dưỡng toàn diện dành cho các gia đình. Chương trình có các dịch vụ sau đây:

- Giáo dục về dinh dưỡng
- Hỗ trợ và cung cấp vật dụng cho việc cho con bú sữa mẹ và ôm con vào lòng cho bú
- Khám sức khỏe dò tìm bệnh và giới thiệu
- Trợ cấp phúc lợi sữa bột và thực phẩm lành mạnh qua thẻ eWIC

Ai có thể nộp đơn xin WIC?

- Những người đang mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ và mới sinh con
- Trẻ sơ sinh và trẻ em tới 5 tuổi
- Trẻ em do cha, ông/bà, cha mẹ chăm nuôi tạm thời, cha mẹ kế hoặc người giám hộ nuôi nấng
- Bất kỳ ai cư ngụ ở tiểu bang Maine, bao gồm cả những người nhập cư làm việc ở Maine

Cách thức nộp đơn:

Tìm văn phòng WIC tại địa phương qua trang mạng maine.gov/WIC để lấy hẹn.

Nếu quý vị có thắc mắc... WIC có thể giải đáp!

WIC có các chuyên viên cố vấn về dinh dưỡng và người đồng cảnh để trợ giúp và kết nối quý vị với các dịch vụ khác, nếu cần!

Những người tham gia WIC phải đáp ứng được các điều kiện về lợi tức và có nguy cơ suy dinh dưỡng.

Bất kỳ ai được trợ cấp SNAP, TANF, hoặc MaineCare đương nhiên đủ điều kiện nhận WIC, bất kể mức lợi tức.

Tim hiểu thêm về các quy định hướng dẫn liên quan đến lợi tức và nguy cơ dinh dưỡng tại maine.gov/WIC.



Scan mã QR để kết nối với nhân viên WIC nơi gần nhất để lấy hẹn đầu tiên cho quý vị.

Tôi có thể tìm hiểu thêm về Chương trình dinh dưỡng của Maine CDC ở đâu?

Gọi số 1-800-437-9300 hoặc 207-287-3991
Vào trang mạng của chúng tôi tại maine.gov/WIC



Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.



Các cơ quan WIC Địa Phương ở Maine

Chương trình Hoạt động của Quận Aroostook

Phục vụ Quận Aroostook
Presque Isle 1-800-432-7881 hoặc 768-3026

Chương trình Dịch vụ cộng đồng và y tế công cộng Bangor

Phục vụ các Quận Piscataquis và Penobscot
Bangor 1-800-470-3769 hoặc 992-4570

Chương trình Kế hoạch gia đình Maine

Phục vụ các Quận Hancock và Washington
Ellsworth 1-800-492-5550 Calais 454-3634 Machias 255-8280

Trung tâm y khoa đa khoa Maine

Phục vụ các Quận Kennebec và Somerset
Augusta 626-6350 Waterville 861-3580 Skowhegan 1-888-942-6333

Chương trình Hoạt động cộng đồng MidCoast Maine

Phục vụ các Quận Knox, Lincoln, Sagadahoc và Waldo
Bath 1-800-221-2221 Belfast 338-1267 Rockland 594-4329

Tổ chức Liên hiệp cơ hội

Phục vụ Quận Cumberland
Portland 1-800-698-4959 Windham 553-5800

Chương trình Hoạt động cộng đồng Western Maine

Phục vụ các Quận Franklin, Oxford, và Androscoggin East
Wilton 1-800-645-9636 Auburn 1-877-512-8856

Tập đoàn Hoạt động cộng đồng Quận York

Phục vụ Quận York
Sanford 1-800-965-5762 Biddeford 1-800-644-4202

Lợi ích của việc cho con bú sữa mẹ và ôm con vào lòng cho bú

- Không cần chuẩn bị đặc biệt
- Có thể làm cho tử cung co thắt, rút trở lại kích thước ban đầu, giúp cơ thể người mẹ trở về hình dáng trước khi mang thai
- Có thể giúp ngừa ung thư vú và ung thư buồng trứng
- Khuyến khích sự gắn bó giữa cha mẹ-con

WIC hỗ trợ các cha mẹ cho con bú sữa mẹ như thế nào?

Các văn phòng WIC địa phương cung cấp cho cha mẹ đang cho con bú sữa mẹ máy bơm sữa bằng điện hoặc bằng tay, nhiều hình thức trợ cấp thực phẩm với số lượng nhiều nhất trong chương trình WIC, dịch vụ chuyên viên cố vấn từ CLC/IBCLC và nhiều dịch vụ khác!

Tôi có thể mua những loại thực phẩm nào bằng WIC?

Quyền lợi trợ cấp thực phẩm khác nhau tùy theo độ tuổi, nhu cầu dinh dưỡng và tình trạng ăn uống của em bé.

Quyền lợi trợ cấp thực phẩm có thể bao gồm:

- Sữa, trứng, phô-mai & ya-ur
- Rau và trái cây
- Bơ đậu phộng
- Nước trái cây
- Cốm khô (Cereal)
- Đậu hạt khô/đóng lon
- Đậu hũ & sữa đậu nành
- Cá đóng hộp
- Bánh mì, bánh bột bắp tortilla làm bằng ngũ cốc nguyên chất, yến mạch, mì nui hoặc gạo lứt
- Thực phẩm cho em bé
- Sữa bột cho trẻ sơ sinh



Để tìm hiểu thêm, vào trang mạng maine.gov/WIC