

# WIC 营养计划

WIC 助力缅因州家庭健康成长

## WIC 是什么？

WIC 是一项全面的补充营养计划，为家庭提供以下服务：

- 营养教育
- 母乳喂养支持及供应
- 健康检查和转诊
- 使用 eWIC 卡购买健康食品和配方奶粉的福利

## 谁可以申请 WIC 计划？

- 处于孕期、哺乳期或产褥期的妇女
- 五岁以下的婴幼儿
- 由父亲、祖父母、养父母、继父母或监护人照顾的儿童
- 缅因州的所有居民，包括在缅因州工作的移民

## 申请方式：

在 [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) 上找到您当地的 WIC 办事处进行预约，您也可以在该网站上获取有关 WIC 服务的更多信息。

## 如果您有疑问…… WIC 将为您解答！

WIC 的营养咨询师及有经验的妈妈志愿者咨询师随时为您服务。这些咨询师也会为您转介至其他服务。

符合条件的申请者还必须满足 WIC 的低收入标准，并且确实面临营养风险。

对于参加 SNAP、TANF 或 MaineCare 计划的家庭，无论其收入如何，都将自动获得申请 WIC 的资格。

如需了解有关收入和营养风险标准的更多信息，请访问 [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)。

## 如何获取有关缅因州 CDC WIC 营养计划的更多信息？

拨打 1-800-437-9300 或 207-287-3991

访问我们的网站 [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)



本机构提供平等机会。



## 添加辅食

### 时间

婴儿满  
6月龄。如果您不确定，请咨询您的儿科医生！

### 地点

将宝宝固定在高  
的座椅上  
或抱坐在父母腿  
上。宝宝进食时，  
时刻面向宝宝。

### 方式

每次  
添加一种食物。  
这样有助于确  
定潜在的食物  
过敏原。

**如果孩子出现以下情况，则表示可以开始摄入辅食：**

- 可以独立坐直
- 对您吃的食物表现出兴趣

### 过敏反应征兆

- 皮疹/荨麻疹
- 腹泻/呕吐
- 流鼻涕
- 气质变化
- 打喷嚏
- 眼睛流泪/浮肿

**如果您注意到孩子出现以下现象，请拨打 911：**

- 舌头/咽喉肿大
- 呼吸困难

## 从一个杯子开始

- 在孩子9个月大的时候开始教他们使用杯子。
- 往一个不易碎的杯子里倒入少量母乳、配方奶或水。
- 帮助您的孩子拿住杯子。
- 请耐心一点！熟能生巧。
- 孩子应该在12-14个月大的时候断奶。

## 各类食物摄入时间表

牛奶	—————→	12个月
有窒息危险的食物 (坚果、种子、整 颗葡萄等)	—————→	2-3岁
添加糖的食物(蛋 糕、糖果等)	—————→	越晚摄入越好