

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 sữa bột và thực phẩm lành mạnh qua thẻ eWIC

Cách thức nộp đơn:

Tìm văn phòng WIC tại địa phương qua trang mạng maine.gov/WIC để lấy hẹn và tìm hiểu thêm về các dịch vụ WIC.

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 ngộ có thể giúp đỡ quý vị bất kỳ khi nào thuận tiện cho quý vị. Những chuyên viên này cũng có thể giới thiệu quý vị tới các dịch vụ khác.

Ai có thể nộp đơn xin tham gia Chương trình 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 được cha, ông/bà, cha mẹ chăm nuôi tạm thời, cha mẹ kế hoặc người giám hộ nuôi nấng có thể nộp đơn
- Bất kỳ ai cư ngụ ở tiểu bang Maine, bao gồm cả những người nhập cư làm việc ở Maine.

Người nộp đơn hội đủ điều kiện cũng phải đáp ứng được các yêu cầu về lợi tức của WIC và được xác định là 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.

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

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.



Bắt đầu cho ăn dặm

KHI NÀO

Vào khoảng 6 tháng tuổi. Nói chuyện với bác sĩ nhi khoa của quý vị nếu quý vị không chắc chắn!

Ở ĐÂU

Buộc giữ em bé trong ghế ăn hoặc để em ngồi trong lòng cha/mẹ. Để em bé hướng mặt về phía quý vị trong khi ăn.

NHƯ THẾ NÀO

Bắt đầu cho ăn từng loại thức ăn mới một. Việc này có thể giúp phát hiện xem là em có chứng dị ứng thực phẩm nào hay không.

Con quý vị có thể đã sẵn sàng ăn dặm nếu em:

- có thể tự ngồi mà không cần đỡ
- tỏ vẻ muốn ăn những thức ăn quý vị đang ăn

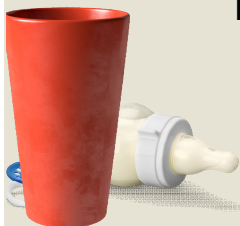
Các dấu hiệu phản ứng dị ứng

- nổi mẩn/nổi mào
- tiêu chảy/ói mửa
- ngứa
- các thay đổi về tính khí
- chảy nước mũi
- chảy nước mắt/mắt sưng húp
- hắt hơi

Gọi 911 nếu quý vị nhận thấy ...

- sưng lưỡi/sưng họng
- khó thở

Bắt đầu cho dùng ly



- Bắt đầu cho em bé dùng ly bắt đầu từ thời điểm 9 tháng tuổi.
- Bắt đầu bằng một chút sữa mẹ, sữa bột, hoặc nước trong một chiếc ly không thể vỡ.
- Giúp em bé cầm chiếc ly.
- Kiên nhẫn! Thực hành giúp em bé thành thạo.
- Trẻ em nên cai dùng bình sữa và chuyển sang dùng ly bắt đầu từ 12-14 tháng tuổi.

Khi nào tôi có thể cho con tôi ...

Sữa bò



12 tháng tuổi

Các nguy cơ bị nghẹn (các loại hạt quả, hạt nhỏ, nho nguyên trái v.v.)



2-3 tuần tuổi

Các loại thực phẩm có thêm đường (bánh, kẹo v.v.)



Trì hoãn càng lâu càng tốt