

# د WIC د تغذیې برنامه

د مین کورنی WIC سره صحتی وده کوی

## WIC څه شی دی؟

د کورنیو لپاره د تغذیې پاملرنی یوه بشپړه برنامه ده چی وړاندیز کوی:

- د تغذیې زده کړه د مور شپډو او
- د سینی شپډو ملاتړ او عرضی (تجهیزات)
- صحتی معاینی او راجع کول
- په یو eWIC کارت کی صحتی خواره او فورمولی کتی

## څوک د WIC لپاره غوښتنه کولی شی؟

- امېندواره، روزنه (پاملرنه) کونکی، او د زیرون نه وروسته والدین.
- کوچنی او تر پنځه کلن پوری ماشومان
- هغه ماشومان چی پالنه بی پلار، نیا نېکه، رضایی والدین، ناسکه (مېرنی) والدین یا سرپرست کوی
- هر هغه څوک چی مین کی ژوند کوی، پشمول د کډوالو چی مین کی کار کوی

د WIC کډون وال باید د عاید لارښوونی پوره کړی او د تغذیوی خطر سره مخ وی.

هر هغه څوک چی ترلاسه کوی TANF، SNAP، یا

د مین پاملرنه (ترلاسه کوی) د عاید په پام کی نیولو پرته په اتومات ډول سره د WIC ور گړخی.

د عاید او تغذیوی خطر په اړه په [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) کی نور معلومات تر لاسه کړی.

## څنگه باید غوښتنه (درخواست) وکړی:

د یو ملاقات لپاره په [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) کی خپل ځایی WIC دفتر ومومی.

## که تاسو کومه پوښتنه لری...

### WIC یو ځواب لری!

WIC د تغذیې او ورته (حبثیت لرونکی) مشاورین لری چی تاسو سره مرسته وکړی او د ارتیا په صورت کی تاسو د نورو خدماتو سره وصل کړی!

خپل نږدی WIC کارمندانو سره اړیکه نیولو لپاره QR کود سکېن کړی او خپل لومړی ملاقات ترتیب کړی.



چېرته کولی شم د مین CDC WIC تغذیوی برنامی په اړه نور معلومات ترلاسه کړم؟

9300-437-800-1 یا 3991-287-207 ته زنگ ووهی  
زمونږ د ویب پانی لیننه وکړی په [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)



دا اداره د یو مساوی فرصت چمتو کونکی ده.



## په مېن کې د WIC ځایي ادارې

د اپروسټوک کاونټي د عمل برنامه

د اپروسټوک کاونټي خدمت کول

پرېسکو اسلي 1-800-432-7881 يا 3026-768

د بنگور عامه روغتيا او ټولنيز خدمتونه

د پيسکاتاکويس او پېنېسکوت کاونټيانو خدمت کول

بنگور 1-800-470-3769 يا 4570-992

د مین فاميلي پلاننگ (د ماشومانو د کنټرول او د زېږون تر منځ وقفي پلان)

د هینکوک او واشنگټن کاونټيانو

اپلسورت 1-800-492-5550 کالېس 3634-454 ماشپس 8280-255

د مین عمومي طبي مرکز

د کېنېک او سومرسېټ کاونټيانو خدمت کول

آکسټا 6350-626 وائروايل 3580-861 سکويکن 1-888-942-6333

د مېډ کوسټ مېن ټولنيز عمل

د کنوکس، لنکن، سگاډو هاک، او والډو کاونټيانو خدمت کول

بات 1-800-221-2221 بېلفاسټ 1267-338 راکلېنډ 4329-594

د فرصت اتحاد

د کمبرلېنډ کاونټي خدمت کول

پورټلېنډ 1-800-698-4959 ونډهم 5800-553

د غربي مېن ټولنيز عمل د فرینکلن، آکسفورډ، او اپنډروسکوگن کاونټيانو

خدمت کول ایسټ ولټن 1-800-645-9636 اوېرن 1-877-512-8856

د پارک کاونټي د ټولنيز عمل کارپورېشن.

د پارک کاونټي خدمت کول

سانفورډ 1-800-965-5762 بېلفورډ 1-800-644-2402

WIC څنگه د روزنه کونکي مور

پلار ملاتړ کوي؟

د مور شپډو او سيني شپډو گټي

د WIC ځایي (سيمه ايز) دفترونه روزنه کونکي والډېنو لپاره د سېني برقي يا لاسي پمپونه، په WIC برنامو کې د خواړو د گټو تر ټولو لوی مقدار او ډولونه، د CLCs/IBCLCs څخه ماهرانه توصیې (مشورې) او نور چمتو کوي!

• کومې ځانگړي تياري ته اړتيا نلري  
• کولی شي رحم خپل اصلي اندازې ته راټول کړي، چې د روزنه کونکي مور بدن سره د امېنډواري څخه د مخه بڼې (شکل) ته بېرته راگرځېدو کې مرسته کوي  
• د سيني او د تخمدان د سرطان په وړاندې ساتنه کې مرسته کوي  
• د والډېنو او ماشوم ترمنځ نږدې اړېکې ته وده ورکوي

زه د WIC سره کوم خواړه ترلاسه کولی شم؟

د خوړو گټي د عمر، تغذیوي اړتیا، او د ماشوم د تغذیوي وضعیت پر بنسټ توپیر لري.

د خوړو گټو کې ممکن شامل وي:

- توفو او سوی (د سویلېن او سویډي، هکې، پنېر او مستي اوبو نه تیار شوي) شیدي
- تازه میوي او سبزياتي
- په کڅوره کې ساتل شوي
- جوس مایي
- د غنمو ډوډۍ، تورټیلا، د مېده حیویات
- شوو اوریشو خواړه، پاسټا يا وچ/په کڅوره کې ساتل شوي نسواري وریجې لوبیا
- د ماشوم خواړه
- د ماشوم (لپاره د خوړو) فورمولونه

WIC نوي والډېن هڅوي

د مور شپډو يا سيني شپډو سره تغذیه کول

د نور معلوماتو ترلاسه کولو لپاره، د  
maine.gov/WIC څخه لیدنه  
وکړئ