

# Mpango wa Lishe wa WIC

## Familia za Maine Hukua na Afya Bora na WIC

### WIC ni nini?

WIC ni mpango kamili wa utunzaji wa lishe kwa familia ambayo hutoa:

- Msaada wa Elimu ya Lishe
- Kunyonyesha na vifaa vya kunyonyesha
- Uchunguzi wa afya na rufaa
- Faida za chakula bora na mchanganyiko kwa kadi ya eWIC

### Nani anaweza kutuma maombi ya WIC?

- Wajawazito, wazazi wanaonyonyesha na wazazi baada ya kuzaa.
- Watoto wachanga na watoto hadi umri wa miaka mitano
- Watoto wanaotunzwa na baba, babu, mlezi, mzazi wa kambo au mlezi
- Mtu yeyote anayeishi Maine, wakiwemo wahamiaji wanaofanya kazi Maine

### Jinsi ya Kujaza:

Tafuta ofisi ya WIC iliyo karibu nawe kwenye [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) kupanga miadi

Washirika wa WIC lazima watimize miongozi ya mapato na wawe katika hatari ya lishe.

Yeyote anayepokea SNAP, TANF, au MaineCare inahitimu kiotomatiki kwa WIC, bila kujali mapato.

Pata maelezo zaidi kuhusu miongozi ya hatari ya mapato na lishe katika [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC).

### Kama una swali...

### WIC ina jibu!

WIC ina washauri wa lishe na rika ili kukusaidia na kukuunganisha kwa huduma zingine ikihitajika!



Skani Kodi ya QR ili kuungana na wafanyikazi wa WIC walio karibu nawe na uweke miadi yako ya kwanza

### Je, ninaweza kupata wapi maelezo zaidi kuhusu mpango wa Lishe wa Maine CDC WIC?

Piga simu 1-800-437-9300 au 207-287-3991  
Tembelea tovuti yetu kwenye [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)



Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.

# Mashirika ya WIC ya Maine

## Mpango wa kitendo wa Kaunti ya Aroostook

Inatoa huduma kaunti za Aroostook  
Presque Isle 1-800-432-7881 au 768-3026

## Afya ya Umma na Huduma za Jamii za Bangor

Inatoa huduma kaunti za Piscataquis na Penobscot  
Bangor 1-800-470-3769 au 992-4570

## Mpango wa Uzazi wa Maine

Inatoa huduma kaunti za Hancock na Washington  
Ellsworth 1-800-492-5550 Calais 454-3634 Machias 255-8280

## Kituo Kikuu cha Matibabu cha Maine

Inatoa huduma kaunti za Kennebec na Somerset  
Augusta 626-6350 Waterville 861-3580 Skowhegan 1-888-942-6333

## Hatua ya Jumuiya ya MidCoast Maine

Inatoa huduma kaunti za Knox, Lincoln, Sagadahoc, na Waldo  
Bath 1-800-221-2221 Belfast 338-1267 Rockland 594-4329

## Muongano wa Fursa

Inatoa huduma kaunti ya Cumberland  
Portland 1-800-698-4959 Windham 553-5800

## Hatua ya Jumuiya ya Maine Magharibi

Inatoa huduma kaunti za Franklin, Oxford, na Androscoggin East  
Wilton 1-800-645-9636 Auburn 1-877-512-8856

## Shirika la hatua za jumuiya za kaunti ya York.

Inatoa huduma kaunti ya York  
Sanford 1-800-965-5762 Biddeford 1-800-644-4202

## Faida za kunyonyesha

- Haihitaji maandalizi maalum
- Inaweza kusababisha uterasi kusinyaa hadi saizi yake ya asili, hivyo kusaidia mwili wa mzazi anayenyonyesha kurudi katika umbo lake la kabla ya ujauzito.
- Inaweza kusaidia kujikinga na saratani ya matiti na ovari
- Hukuza uhusiano wa karibu wa mzazi na mtoto

## Je, WIC inasaidia vipi wazazi wanaonyonyesha?

Ofisi za eneo la WIC huwapa wazazi wanaonyonyesha pampu za matiti za umeme au za mikono, idadi kubwa zaidi na aina mbalimbali za manufaa ya chakula katika mpango wa WIC, ushauri wa kitaalamu kutoka kwa CLCs/IBCLCs, na Zaidi!

## Ni vyakula vipi naweza kupata na WIC?

Faida za chakula hutofautiana kulingana na umri, mahitaji ya lische, na hali ya kulisha watoto wachanga.

Faida za vyakula zinaweza kujumuisha:

- Maziwa, mayai, jibini na mtindi
- Tofu na maziwa ya soya
- Matunda na mboga
- Samaki ya makopo
- Siagi ya njugu karanga
- Mikate ya nafaka nzima, tortilla, oatmeal, pasta au mchele wa kahawia
- Juisi
- Vyakula vya Watoto
- Nafaka
- Fomula za watoto wachanga
- Maharage makavu/ makopo



ili kujifunza zaidi,  
tembelea [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)