



缅因州家庭借助 WIC 健康成长



缅因州 CDC WIC 营养计划提供:

- 购买健康食物的福利
- 健康和营养信息
- 孕期保健小贴士
- 母乳喂养支持



如果您的家庭收入符合《WIC 指导方针》的规定，且满足以下条件，则可以参与 WIC 计划:

- ◆ 是孕妇
- ◆ 正在母乳喂养 1 岁内的婴儿
- ◆ 在过去 6 个月内生产
- ◆ 有 5 岁以下的孩子
 - ◇ 由父亲、祖父母、寄养父母、继父母或监护人照料的孩子可能有资格参加该计划。



可在何处查看有关缅因州 CDC WIC 营养计划的更多信息?

访问我们的网站

www.maine.gov/WIC

或致电 1-800-437-9300

TTY Maine 中继服务 711

卫生与公众服务部 (“DHHS”) 在计划准入或其政策、计划、服务或活动的实施或员工雇佣方面，不会因残疾、种族、肤色、性别、性取向、年龄、国籍、宗教或政治信仰、血统、家庭或婚姻状况、遗传信息、关联、之前的索赔或权利主张或者检举活动而产生歧视。本通知根据以下法案条款制定：1990 年《美国残疾人法案》 (“ADA”) 第 II 章；1964 年修订的《民权法案》第 VI 章；1973 年修订的《康复法案》第 504 条；1975 年《年龄歧视法》；1972 年《教育修正案》第 IX 章；《平价医疗法案》第 1557 条；《缅因州人权法案》；《关于缅因州服务合同的行政命令》；以及禁止此类歧视的所有其他法律和法规。有关 ADA 和员工雇佣做法的疑问、担忧、投诉或额外信息请求，可通过以下方式提交给 DHHS ADA/EEO 协调员：邮寄至 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011；致电 207-2874289 (V)；207-287-1871(V)；或 Maine Relay 711 (TTY)。有关 ADA 和计划、服务或活动的疑问、担忧、投诉或额外信息请求，可通过以下方式提交给 DHHS ADA/民权协调员：邮寄至 11 State House Station, Augusta, Maine 04333-0011；致电 207 -287-3707 (V)；Maine 中继服务 711 (TTY)；或发送电子邮件至 ADA-CivilRights.DHHS@maine.gov。还可通过以下方式向美国卫生与公众服务部、民权办公室进行公民权利投诉：致电 800-368-1019 或 800-537-7697 (TDD)；邮寄至 200 Independence Avenue, SW, Room 509, HHS Building, Washington, D.C. 20201；或访问 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 线上进行。对于 DHHS 的计划和服 务，在有效沟通方面需要辅助设施的个人，请将自己的需求和偏好告知 ADA/民权协调员。此通知可基于个人要求，以其他格式提供。

缅因州 CDC WIC 营养计划

1-800-437-9300 或 207-287-3991

此机构提供平等机会。

WIC 是什么？

WIC 是一个针对成长中家庭的营养和健康计划，提供：

- ◆ 营养教育
- ◆ 母乳哺育支持
- ◆ 健康筛查
- ◆ 购买健康食物的福利，如：

- ◇ 牛奶、鸡蛋、奶酪和酸奶
- ◇ 豆腐和豆浆
- ◇ 水果和蔬菜
- ◇ 鱼罐头
- ◇ 花生酱
- ◇ 全麦面包、玉米饼、燕麦片、
- ◇ 果汁
- ◇ 意大利面或糙米
- ◇ 谷类食物
- ◇ 婴幼儿食品
- ◇ 干燥豆子或罐装豆子
- ◇ 婴儿配方食品



婴幼儿可从 WIC 获得什么福利？

婴幼儿可以获得吸乳器（如果需要）或铁强化婴儿配方食品。

6 个月后，他们还可以获得：

- 婴幼儿食用的谷类食品、水果和蔬菜
- 婴幼儿食用的肉类食品（仅向完全母乳喂养的婴幼儿提供）

如果有疑问...

WIC 将为您解答。

- ◆ 我在孕期应该吃什么？
- ◆ 我想要进行母乳喂养，该从何处着手？
- ◆ 我的小孩实在太挑食了！该怎么办？
- ◆ 怎么才能让孩子多吃点水果和蔬菜？
- ◆ 如何让孩子维持健康的体重？
- ◆ WIC 是否可以出借吸乳器？

母乳是婴儿的最佳食物。



WIC 员工鼓励新手妈妈母乳喂养。

要了解有关母乳喂养的更多信息，请访问我们的网站：

www.maine.gov/wic

缅因州的 WIC 本地机构

阿鲁斯图克县行动计划 (Aroostook County Action Program)

服务阿鲁斯图克县

普雷斯克艾尔 1-800-432-7881 或 768-3026

班格尔公共卫生和社区服务 (Bangor Public Health & Community Services)

服务卡塔奎奇和盆诺斯科特县

班格尔.....1-800-470-3769 或 992-4570

缅因州中部海岸社区活动 (MidCoast Maine Community Action)

服务诺克斯、林肯、萨加达霍克和

沃尔多县

巴思.....1-800-221-2221

贝尔法斯特.....338-1267

洛克兰 ..594-4329

缅因州家庭计划 (Maine Family Planning)

服务汉考克和华盛顿县

埃尔斯沃斯.....1-800-492-5550 或 667-5304

加来.....454-3634

马柴厄斯.....255-8280

缅因州通用医疗中心 (Maine General Medical Center)

服务肯纳贝克和萨默塞特县

奥古斯塔.....626-6350

沃特维尔 ..861-3580

斯科希甘..861-3593 或 1-888-942-6333

机会联盟 (The Opportunity Alliance)

服务坎伯兰郡

波特兰.....1-800-698-4959 或 553-5800

温德姆.....553-5800

缅因州西部社区活动 (Western Maine Community Action)

服务富兰克林、牛津和

安德罗斯科根县

东威尔顿...1-800-645-9636 或 645-3764

奥本.....1-877-512-8856 或 795-4016

约克郡社区活动公司 (York County Community Action Corp.)

服务约克郡

桑福德.....1-800-965-5762

毕德佛.....1-800-644-4202