

# Programme de nutrition WIC

Les familles du Maine sont en meilleure santé grâce à WIC

## Qu'est-ce que WIC ?

WIC est un programme complet d'aide nutritionnelle pour les familles :

- Une éducation nutritionnelle ;
- Une aide et du matériel pour l'allaitement au sein et à la poitrine ;
- Dépistage des problèmes de santé et recommandations ;
- Des bénéfices pour des aliments sains et lait infantile chargés sur une carte eWIC.

## Comment présenter une demande :

Trouvez votre WIC local sur [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC) pour prendre rendez-vous et en apprendre plus à propos des services WIC.

## Si vous avez une question... WIC a une réponse !

WIC vous propose des conseillers en nutrition et des des parents comme vous disponibles à votre convenance. Ces conseillers peuvent également vous donner des recommandations pour d'autres services.

## Qui est éligible au Programme WIC ?

- Les familles où la mère est enceinte, allaitante, et au cours de la période post-partum.
- Nourrissons et enfants jusqu'à l'âge de cinq ans.
- Enfants pris en charge par un père, grand-parent, famille d'accueil beau-parent ou tuteur sont éligibles.
- Toute personne qui réside dans l'État du Maine, notamment les immigrants qui travaillent dans l'État du Maine.

Les demandeurs éligibles doivent également répondre aux critères WIC en matière de revenu et doivent être considérés comme présentant un risque sur le plan nutritionnel.

Toute personne qui reçoit une aide SNAP, TANF, ou MaineCare est automatiquement qualifiée pour WIC, indépendamment de son revenu.

En savoir plus sur les critères relatifs au revenu et risque sur le plan nutritionnel, consultez [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC).

Où puis-je trouver plus d'informations sur le programme de nutrition WIC des CDC du Maine ?

Composez le 1-800-437-9300 ou le 207-287-3991

Consultez notre site Web : [maine.gov/WIC](http://maine.gov/WIC)



Cet organisme est un prestataire qui respecte le principe de l'égalité des chances.



## Commencer à donner des aliments solides

### QUAND

Environ à l'âge de 6 mois. Parlez-en à votre pédiatre si vous avez des doutes !

### OÙ

Sécurisé sur une chaise haute ou sur les genoux des parents. Faites face à votre bébé pendant qu'il est en train de manger.

### COMMENT

Introduisez de nouveaux aliments un seul à la fois. Ceci peut permettre de détecter n'importe quelle allergie alimentaire potentielle.

### Votre bébé peut être prêt pour les aliments solides s'il :

- peut s'asseoir seul
- montre de l'intérêt pour les aliments que vous mangez

### Signes d'une réaction allergique

- éruptions cutanées/urticaire
- écoulement nasal
- éternuement
- diarrhée/vomissements
- changements de comportement
- yeux larmoyants/gonflés

### Appelez le 911 si vous remarquez...

- gonflement de la langue ou de la gorge
- difficulté à respirer

## Premiers pas avec une tasse



- Présentez à votre enfant une tasse à partir de 9 mois.
- Commencez avec de petites quantités de lait maternel, de lait infantile, ou de l'eau dans une tasse incassable.
- Aidez votre bébé en tenant la tasse.
- Soyez patient ! C'est en s'exerçant que votre bébé s'améliore.
- Les enfants doivent passer du biberon à la tasse vers l'âge de 12 à 14 mois.

## Quand puis-je donner à mon enfant...

Du lait de vache	→	12 mois
Risques d'étouffement (noix, graines, raisins entiers, etc.)	→	2 à 3 ans
Aliments avec ajout de sucre (gâteau, friandise, etc.)	→	Retardez aussi longtemps que possible