

WIC 营养计划

WIC 助力缅因州家庭健康成长

WIC 是什么？

WIC 是一项全面的补助营养计划，为家庭提供以下服务：

- 营养教育 母乳喂养支持及供应
- 健康检查和转诊
- 使用 eWIC 卡购买健康食品和配方奶粉的福利

谁可以申请 WIC？

- 处于孕期、哺乳期或产褥期的妇女
- 五岁以下的婴幼儿
- 由父亲、祖父母、养父母、继父母或监护人照顾的儿童
- 缅因州的所有居民，包括在缅因州工作的移民

申请方式：

在 maine.gov/WIC 上找到您当地的 WIC 办事处进行预约。

如果您有疑问..... WIC 将为您解答！

WIC 的营养咨询师及有经验的妈妈志愿者会帮助您，如有需求，也会帮你联系其他服务！

WIC 参与者必须符合低收入标准，并且确实面临营养风险。

对于参加 SNAP、TANF 或 MaineCare 计划的家庭，

无论其收入如何，都将自动获得申请 WIC 的资格。

如需了解有关收入和营养风险标准的更多信息，请访问 maine.gov/WIC。



扫描二维码联系您附近的 WIC 工作人员，并发起您的首次预约。

如何获取有关缅因州 CDC WIC 营养计划的更多信息？

拨打 1-800-437-9300 或 207-287-3991

访问我们的网站 maine.gov/WIC



本机构提供平等机会。



缅因州 WIC 本地机构

阿鲁斯图克县行动计划

服务于阿鲁斯图克县
普雷斯克艾尔 1-800-432-7881 或 768-3026

班戈公共卫生与社区服务机构

服务于皮斯卡特奎斯县和佩诺布斯科特县
班戈 1-800-470-3769 或 992-4570

缅因州家庭计划

服务于汉考克县和华盛顿县
埃尔斯沃思 1-800-492-5550 加来 454-3634 马柴厄斯 255-8280

缅因州综合医疗中心

服务于肯纳贝克县和桑莫塞县
奥古斯塔 626-6350 沃特维尔 861-3580 斯科希甘 1-888-942-6333

缅因州中部海岸社区行动

服务于诺克斯县、林肯县、萨加达霍克县和沃尔多县
巴斯 1-800-221-2221 贝尔法斯特 338-1267 罗克兰 594-4329

机会联盟

服务于坎伯兰县
波特兰 1-800-698-4959 温德姆 553-5800
缅因州西部社区行动 服务于富兰克林县、牛津县和安德罗斯科
金斯县 东威尔顿 1-800-645-9636 奥本 1-877-512-8856

约克县社区行动公司

服务于约克县
桑福德 1-800-965-5762 比迪福德 1-800-644-4202

母乳喂养的好处

- 无需进行特殊准备
- 有助于子宫收缩到原来的大小，从而帮助哺乳期妇女恢复到怀孕前的身材
- 有助于预防乳腺癌和卵巢癌
- 促进亲密的亲子关系

WIC 如何为哺乳期妇女提供支持？

本地 WIC 办事处将通过 WIC 计划为哺乳期妇女提供电动或手动吸乳器、丰富多样的食品福利、CLC/IBCLC 的专家建议等！

WIC 会为您提供哪些食品？

食品福利根据年龄、营养需求和婴儿喂养状况而异。

具体包括：

- 牛奶、鸡蛋、奶酪和酸奶
- 水果和蔬菜
- 花生酱
- 果汁
- 谷类食品
- 干豆或豆类罐头
- 豆腐和豆奶
- 鱼类罐头
- 全麦面包、玉米饼、燕麦片、意大利面或糙米
- 婴幼儿食品
- 婴儿配方奶粉



如需了解更多信息，请访问 maine.gov/WIC