

Pwogram Nitrisyon WIC

Fanmi Maine yo ap Grandi Ansante avèk WIC

Kisa WIC ye?

WIC se yon pwogram nitrisyon konplè pou fanmi yo ki ofri :

- Edikasyon
- Nitrisyonèl pou Alètman ak sipò ak founiti pou alètman
- Egzamen sante ak referans
- Bon jan kalite manje ak benefis lèt tibebe ki chaje sou yon kat eWIC

Kijan pou Aplike:

Jwenn Biwo lokal WIC ou nan maine.gov/WIC pou mete yon randevou epi aprann plis sou sèvis WIC yo.

Si ou gen yon kesyon...

WIC gen yon repons!

WIC gen konseye an nitrisyon ki disponib pou ede w kapab bay tou referans pou lòt sèvis yo.

Kimoun ki ka aplike pou Pwogram WIC?

- Paran ansent, kap bay tete, ak apre akouchman.
- Tibebe ak timoun jika laj senkan
- Timoun ki sou responsablite yon papa, granparan, paran adoptif boparan oswa gadyen ka aplike
- Nenpòt moun kap viv nan Maine, enkli migran kap travay nan Maine

Aplikasyon ki elijib yo dwe reponn avèk gid revni WIC yo epi yo dwe gen risk pou nitrisyon.

Nenpòt moun ki resevwa SNAP, TANF, oswa MaineCare kalifye otomatikman pou WIC, kèlkeswa revni an.

Aprann plis sou revni ak gid sou risk nitrisyon nan maine.gov/WIC.

Ki kote mwen ka jwenn plis sou Pwogram Nitrisyon WIC CDC Maine?

Rele 1-800-437-9300 oswa 207-287-3991

Vizite sit entènèt nou an nan maine.gov/WIC



Enstitisyon sa a se yon founisè opòtinite egal.



Entwodui Manje Solid

KILÈ

Nan apeprè 6 mwa. Pale avèk pedyat ou si ou pa sèten!

KI KOTE

Sekirize nan yon chèz wo oswa sou janm yon paran. Bay tibebe w fas pandan wap ba yo manje.

KIJAN

Entwodui nouvo manje youn alafwa. Sa a kapab ede w jwenn nenpòt potansyèl alèji manje.

Tibebe w la kapab pare pou manje solid si yo:

- Ka chita pou kont yo
- Montre enterè nan aliman wap maje yo

Siy yon reyaksyon alèjik

- gratèl/itikè
- nen kap koule
- etènye
- dyare/vomisman
- Chanjman nan tanperaman
- Zye ki gen dlo/gonfle

Rele 911 si ou remake...

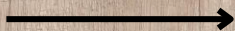
- Lang/gòj anfle
- difikilte pou respire

Kòmanse avèk yon tas

- Entwodui pitit ou avèk yon tas apati 9 mwa.
- Kòmanse avèk yon ti kantite lèt manman, lèt bwat, oswa dlo nan yon tas ki pa ka kase.
- Ede pitit ou lè ou kenbe tas la.
- Ou dwe gen pasyans! Pratik bay pèfeksyon.
- Timoun yo dwe sevre nan bibron a tas nan lespas 12-14mwa.

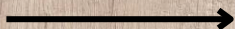
Kilè mwen ka bay pitit mwen...

Lèt Bèf



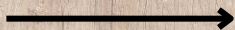
12 mwa

Risk pou toufe (nwa, grenn, rezen antye, elatriye.)



2-3 ane

Manje avèk sik ajoute (gato, sirèt, elatriye.)



Retade otan ke posibil