

Programa de Nutrição

As Famílias do Maine Crescem Saudáveis com o Programa

WIC

O que é WIC?

WIC é um programa completo de cuidados nutricionais para famílias que oferece:

- Formação sobre nutrição
- Apoio e produtos para amamentação e aleitamento
- Rastreios e encaminhamentos de saúde
- Os benefícios da alimentação saudável e do leite em pó num cartão eWIC

Quem pode candidatar-se ao programa WIC?

- Mulheres grávidas, lactantes e pais pós-parto.
- Bebés e crianças até aos cinco anos
- Crianças a cargo de um pai, avós, pai adotivo, padrasto ou tutor
- Qualquer pessoa que resida no Maine, incluindo migrantes que trabalhem no Maine

Como se candidatar:

Encontre o seu gabinete WIC local em maine.gov/WIC para agendar uma consulta.

Para cada dúvida... o programa WIC tem uma resposta!

O programa WIC tem consultores de nutrição e outros para o ajudar e encaminhar para outros serviços, se necessário!

Os participantes do programa WIC devem cumprir as directrizes de rendimento e estar em situação de risco nutricional.

Qualquer subscritor dos programas SNAP, TANF ou MaineCare é automaticamente elegível para o programa WIC, independentemente do rendimento.

Saiba mais sobre as directrizes de rendimento e risco nutricional em maine.gov/WIC.



Faça a leitura do código QR para se ligar a colaboradores do programa WIC perto de si e agendar a sua primeira consulta.

Onde posso saber mais sobre o Programa de Nutrição WIC do CDC do Maine?

Ligue para 1-800-437-9300 ou 207-287-3991
Visite o nosso website em maine.gov/WIC



Esta instituição é um prestador que respeita a igualdade de oportunidades.



Agências Locais do Programa WIC no Maine

Programa de Acção do Condado de Aroostook

Servir o Condado de Aroostook
Presque Isle 1-800-432-7881 ou 768-3026

Serviços Comunitários e de Saúde Pública de Bangor

Servir os Condados de Piscataquis e Penobscot
Bangor 1-800-470-3769 ou 992-4570

Planeamento Familiar em Maine

Servir os Condados de Hancock e Washington
Ellsworth 1-800-492-5550 Calais 454-3634 Machias 255-8280

Centro Clínico Geral do Maine

Servir os Condados de Kennebec e Somerset
Augusta 626-6350 Waterville 861-3580 Skowhegan 1-888-942-6333

Acção Comunitária do MidCoast Maine

Servir os Condados de Knox, Lincoln, Sagadahoc e Waldo
Bath 1-800-221-2221 Belfast 338-1267 Rockland 594-4329

The Opportunity Alliance

Servir o Condado de Cumberland
Portland 1-800-698-4959 Windham 553-5800

Acção Comunitária de Maine Ocidental

Servir os Condados de Franklin, Oxford, e Androscoggin East Wilton 1-800-645-9636 Auburn 1-877-512-8856

York County Community Action Corp.

Servir o Condado de York
Sanford 1-800-965-5762 Biddeford 1-800-644-4202

Benefícios da Amamentação e do Aleitamento

- Não requer preparação especial
- Pode ajudar o útero a voltar ao seu tamanho original, ajudando o corpo de uma mãe lactante a voltar à sua forma pré-gravidez
- Pode ajudar a proteger do cancro da mama e dos ovários
- Promove o estreitamento de laços entre o bebé e a mãe

Como é que o programa WIC apoia as mães lactantes?

Os gabinetes WIC locais dão às mães lactantes bombas de peito manuais ou eléctricas, o máximo de benefícios alimentares em quantidade e variedade do programa WIC, aconselhamento especializado de CLCs/IBCLCs e muito mais!

Que tipo de alimentos posso obter com o programa WIC?

Os benefícios alimentares variam com base na idade, na necessidade nutricional e no estado de alimentação do bebé.

Os benefícios alimentares podem incluir:

- Leite, ovos, queijo e iogurte
- Frutas e vegetais
- Manteiga de amendoim
- Sumo
- Cereais
- Feijões secos/enlatados
- Tofu e leite de soja
- Peixe enlatado
- Pães integrais, tortilhas, aveia, massa ou arroz integral
- Comida para bebé
- Leite em pó para bebé



Para saber mais, visite
maine.gov/WIC