

## WIC في سبيل صحة جيدة

برنامج WIC يعمل بنجاح أثبتت المشاركة في برنامج WIC انها تحسن تناول الغذائي، وتزيد المعرفة الصحية، وتحسن مستويات الحديد في الدم، وتخفيض معدلات وفيات الرضع، وتزيد معدلات الرضاعة الطبيعية، وتخفيض تكاليف الرعاية الصحية على المدى الطويل.

اتصل بنا

هاتف: 207-553-5800

مجانياً: 1-877-429-6884

هذه المؤسسة تتيح الفرص على نحو متكافئ.



# TOA WIC

في خدمة مقاطعة  
CUMBERLAND  
207-553-5800

the  
Opportunity  
Alliance

WIC MAINE

TOA WIC  
The Opportunity Alliance  
190 Lancaster Street  
Suite 310  
Portland, Maine 04101

## التقدم بطلب للحصول على منافع WIC

اتصلوا بالرقم **207-553-5800** لجدولة موعد في  
Portland أو South Portland أو Westbrook أو  
Windham، أو Bridgton، أو Standish أو  
Brunswick.

احضروا معكم إلى موعدكم ما يلي:

مستندات لإثبات الهوية تعرف بجميع مقدمي الطلبات والأهل - بطاقة Maine Care، رخصة قيادة، SSID، بطاقة اثبات الهوية العادة للمدرسة أو للتوظيف، اثبات هوية صادرة عن الولاية، جواز سفر، شهادة ميلاد، بطاقة سرير في مستشفى، أو سجل تطعيم.

إثبات عن الدخل - بطاقات Maine Care أو رسالة الاستحقاق، رسالة SNAP أو TANF، قسائم دفع، بيان عن الدخل من قبل الجيش، إفادة بالدفع من صاحب العمل، اتفاق نفقة طفل أو نفقة الطالق، بيانات دخل الضمان المضاف SSI اودخل الضمان المضاف للاعاقبة SSID. الإرشادات المتعلقة بالدخل في [maine.gov/wic](http://maine.gov/wic).

دليل على عنوان السكن - فاتورة خدمات عامة أو بريد يتضمن الاسم وعنوان السكن، رخصة قيادة تتضمن عنوان السكن، مستندات الإيجار/الرهن العقاري تتضمن الاسم وعنوان السكن، وثائق TANF أو SNAP أو MaineCare عليها عنوان السكن.





## دعم الرضاعة من الثدي

- التثقيف حول المنافع الصحية للرضاعة من الثدي للوالدة وللرضيع
- تقديم الدعم عبر الهاتف، الرسائل النصية، والمواعيد الشخصية مع المستشارين ، ومع مستشاري الارضاع المجازين **CLCs** ومع اعضاء المجلس العالمي لمستشاري الارضاع المجازين و**IBCLCs**
- اعارة مضخات الثدي الكهربائية مجاناً
- ألاجوبة على الأسئلة والمخاوف المتعلقة بقضايا مثل انسداد القنوات ومشاكل الرضاعة

## فريق برنامج WIC

مستشارو **WIC** مدربون على التغذية والصحة العامة، وهم مدعومون من قِبَل أخصائيي النظم الغذائية المسجلين ومستشاري الإرضاع المجازين.

“ساعدني برنامج **WIC** عندما لم يحب أطفالتي تناول الخضار. انهم الان يحبون تناول الخضار”  
- اهل مشاركون في برنامج **WIC** مع **TOA**

## أطعمة WIC

- الفواكه والخضار:
- طازجة، مجلدة أو معلبة
- حليب أو مشروب صويا
- جبن، لبن و/أو توفو (tofu)
- بيض
- حبوب سيريبال
- زبدة فستق سوداني
- خبز مصنوع من القمح الكامل، شوفان، رز
- أسمر، تورتيلا ومعكرونة مصنوعة من القمح الكامل
- فصوليا: مجففة أو معلبة
- سمك تونا، سالمون أو سردين معلب
- عصير **100%**، معلب أو مركز
- طعام أطفال
- الطعام البديل عن الحليب للرضع – الفورمولا -

## زبائن WIC

يمكن للأطفال المشاركة في برنامج **WIC** خلال فترة الاعتناء بهم من قبل الأمهات، الآباء، الجدات/الأجداد، الزوج/الزوجة المعيلة (**foster care**) زوج الأم/زوجة الأب أو الأوصياء القانونيين المعيّنين.



## يزود برنامج WIC

- بمنافع الطعام الصحي
- بتقديم نصائح للتسوق ولتحضير وجبات طعام صحية ووجبات خفيفة
- بفحص فقر الدم
- بقياس الطول والوزن
- بدعم الرضاعة من الثدي
- بأفكار مفيدة حول الحمل
- بربط المشاركين بالموارد المتوفرة في المنطقة

## يخدم برنامج WIC

- الحوامل
- الأمهات المرضعات من الثدي للرضع دون السنة من العمر
- الأشخاص في مرحلة الـ **6** أشهر بعد الارضاع
- الرضع
- الأطفال لغاية السن **5**