سوياً ننمّي أسراً أقوى

تعرّفي على المزيد عن برنامج WIC وكيفيّة الالتحاق به!

لن تميّز إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية ميشيغان (Michigan Department of Health and Human Services: MDHHS) ضد أي شخص أو مجموعة بسبب العرق، أو الديانة، أو العمر، أو المنشأ الوطني، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الزوجية، أو المعلومات الجينية، أو الجنس، أو التوجّه الجنسي، أو الهوية الجنسية التي يتصورها الشخص لنفسه أو التعابير الجنسية التي يعطيها الشخص عن نفسه، أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة والعجز.

WIC MICHIGAN

إنني سليمة صحياً وذكيّة وأهل للمسؤولية وطيّبة وقوية.
إنني حريصة على إطعام أسرتي غذاء جيداً.
إنني في برنامج WIC.

حضّري نفسك

قومي بتنزيل التطبيق المجاني للتحضير لولادة طفلك لهواتف الموبايل. ابحثي عن تطبيق *Coffective* في متجر التطبيقات للشروع بذلك.

اتصلي

استعلمي عن معلومات حول وكالة WIC المحلية التابعة إليها بالاتصال هاتفياً بالرقم: 211.

الاستعلام عن أحقّية الالتحاق بالبرنامج

قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي: *wiccp.state.mi.us/clientportal* للحصول على معلومات حول العيادة المحلية ولتعرفي ما إذا كنت مؤهلة للحصول على خدمات من برنامج WIC.

معلومات عن الموعد

نوع الموعد: _____

التاريخ: _____ الوقت: _____

عيادة WIC المحلية: _____

ما الأشياء التي عليك أن تحضريها معك لزيارتك الأولى:

- إثبات بالدخل أو بطاقة المديكيد أو كلاهما
- إثبات بالهوية الشخصية لمقدّم الطلب (رخصة القيادة، شهادة الميلاد)
- إثبات بعنوان مقدّم الطلب
- إثبات بالحمل، إذا كان موجوداً (للنساء الحوامل)
- سجل بالتطعيم، إذا كان موجوداً (للأطفال)

www.michigan.gov/wic Rev. 11/19 DCH-1514 AR

Spanish	ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 800-942-1636 (TTY 711).
Arabic	ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 800-942-1636. (رقم هاتف الصم والبكم:-711).

التحقي ببرنامج WIC

لا تعرف الكثير من الأمهات إذا كنّ مؤهلات للالتحاق ببرنامج WIC. فإن مستوى الدخل للتأهيل إلى دخول البرنامج هو أكثر مما يعتقده كثير من الناس. يمكنك الالتحاق ببرنامج WIC بمجرد أن تعتقدين بأنك حامل. ستتلقّين مخصصات غذائية فوراً، فضلاً عن الحصول على معلومات عن التغذية ودروس تثقيفيّة عبر الإنترنت وصفوف تثقيفيّة تُعطى في مكان البرنامج والاجتماع مع اختصاصيين مسجّلين في شؤون التغذية.

شروط التأهيل

- يجب عليك أن تكوني حاملاً أو أمّاً ولّدت مولوداً حديثاً أو أمّاً تقوم بإرضاع رضيعها رضاعة طبيعية أو أي مولود رضيع أو طفل في عمر يتراوح من عام واحد إلى 4 أعوام.
- وأن تستوفي المبادئ التوجيهية لحدود الدخل.

2020-2019

يسري على الـ 48 ولاية المجاورة ومقاطعة كولومبيا (دي. سي) وغوام والأراضي التابعة للولايات المتحدة.

عدد الأفراد في الأسرة أو عدد أفراد المنزل	الدخل السنوي	الدخل الشهري	الدخل كل أسبوعين	الدخل الأسبوعي
2	$31,284	$2,607	$1,204	$602
3	39,461	3,289	1,518	759
4	47,638	3,970	1,833	917
كل شخص إضافي	8,177	682	315	158

يُرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني *www.fns.usda.gov/wic/wic-income-eligibility-guidelines* للحصول على معلومات كاملة عن المبادئ التوجيهية وأحقّية الالتحاق بالبرنامج.

تتغيّر المبادئ التوجيهية بشأن الدخل سنوياً ويسري مفعولها من أول يوليو حتى 30 يونيو.

مَدْ يد المساعدة

فيما يلي بعضاً من الطرق العظيمة التي تدعمها عيادة WIC المحلية خلال هذه الفترة في حياتك. إنك تبذلين قصارى جهدك لتربية أسرة معافاة صحياً وبرنامج WIC قادر على مساعدتك في الشؤون التالية:

- تحضيرك للذهاب إلى المستشفى
- تعليمك كيفيّة الإرضاع رضاعة طبيعية وتوسيع معرفتك حول رضيعك
- كيف تتدبّرين شؤون الرضاعة الطبيعية والقيام بها في حياتك
- الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات حول النمو والتغذية

برنامج WIC يعمل لأجلك

اغتنمي الفرصة واستفيدي من الخدمات التي يقدمها برنامج WIC. نحن موجودون هنا لمساعدتك في تقديم المعلومات والدعم الذي تحتاجين إليه للحصول على تجربة إيجابية للرضاعة الطبيعية.

- تقديم الدعم بعد مغادرة المستشفى - هاتفياً أو شخصياً
- المرشدات النظراء هن أمهات أرضعن أطفالهن وحصلن على تدريب لدعم الأمهات الجدد
- صفوف تثقيفيّة جماعية
- تثقيف عبر الإنترنيت
- دعم وجهاً لوجه على أساس فردي مع اختصاصي مسجّل في شؤون النظم الغذائية
- إحالات إلى خدمات صحية ورفاهية ("ويلفير") واجتماعية أخرى

ما هو برنامج WIC

يقدّم برنامج WIC

إن برنامج النساء والرضّع والأطفال الصغار (Women, Infants, and Children) الذي يُعرف باسمه المختصر WIC) برنامج تغذوي يساعد النساء الحوامل والأمهات المرضعات اللواتي ولّدن حديثاً، والرضّع والأطفال حتى سن الخامسة من العمر على تناول طعام غذائي جيّد والتركيز على النشاط والحركة والحفاظ على الصحة والعافية.

يزوّد برنامج WIC

- التثقيف في شؤون التغذية
- الدعم والمساعدة في شؤون الرضاعة الطبيعية
- التوجيه والإرشاد في شؤون التغذية
- القيام بالإحالة للحصول على الرعاية الصحية، واللقاحات وبرامج أخرى
- بطاقة WIC Bridge Card لشراءالمواد الغذائية الصحية

فيما يلي بعضاً من المعلومات الكثيرة جداً التي يقوم برنامج WIC بتزويدها: تغذية الحامل والجنين (ما قبل الولادة)، الرضاعة الطبيعية، تغذية طفلك، نصائح حول التربية الوالدية وتربية الأطفال.

يزوّد برنامج WIC مواداً غذائية صحية مثل

- الحليب
- الفاكهة والخضار
- العصير
- البيض
- الجبن
- اللبن (يوغرت)
- السيريال
- حبوب الفاصولياء أو العدس أو البازلاء
- زبدة الفول السوداني
- السمك المعلّب من التونة أو السلمون
- حبوب كاملة
  - باستا من قمح كامل
  - تورتيا
  - خبز / خبز اسفنجي منفوخ (بَنْزْ)
  - أرز أسمر
  - جريش الشوفان
- طعام غذائي وسيريال للرضّع
- حليب الصويا (للاطفال المشاركين في برنامج WIC ذوي احتياجات غذائية خاصة)

هل تعرفين؟

المضخات

أن معظم شركات التأمين الطبي بما فيها المديكيد تغطي تكاليف مضخة الثدي. وأن برنامج WIC موجود هنا لدعمك في شؤون الرضاعة الطبيعية وضخ الحليب من الثدي. وأن برنامج WIC قادر على مساعدتك بتزويدك بمعلومات حول:

- ماهيّة الأشياء التي عليك أن تتوقعينها عند ضخ الحليب من الثدي
- الحرص على تثبيت المضخة بشكل صحيح ومتطابق
- طريقة استخدام المضخة وتنظيفها وتخزين الحليب
- الرجوع إلى العمل أو الدراسة ووضع خطة لضخ الحليب
- معرفة الحقوق التي تتمتعين بها بشأن استخدام مضخة ضخ الحليب في مكان العمل

المخصصات المصروفة للأمهات المرضعات

- تتلقّى الأمهات المرضعات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية مخصصات مواد غذائية لفترة أطول من الأمهات غير المرضعات
- تحصل الأمهات المرضعات على مواد غذائية أكثر شهرياً من الأمهات غير المرضعات
- تحصل الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية فقط على أكبر مجموعة متنوعة من المواد الغذائية وأكبر كمية منها