Amamentar é um presente que só você pode dar a seu bebê, mas você não precisa fazer isso sozinha. WIC está aqui para ajudar.

SOBRE WIC

WIC (**W**omen, **I**nfants and **C**hildren) é um programa que oferece serviços gratuitos para famílias de Massachusetts consideradas adequadas para o programa. O WIC fornece alimentos saudáveis para mães que amamentam, bebês e crianças. Também oferece ajuda para mulheres que amamentam e educação sobre nutrição e saúde.

Para se inscrever no WIC ou marcar uma consulta, ligue para 1-800-942-1007. Muitos escritórios do WIC abrem à noite e aos sábados. Você também pode comparecer a um escritório sem marcar hora.

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

Para obter mais informações sobre o WIC, ligue para 1-800-942-1007 ou para um programa próximo de você.

BOSTON AREA	
Blue Hill Corridor	(617) 822-5584
Brighton/Roslindale	(617) 254-0492
Cambridge/Somerville	(617) 666-5059
Chelsea/Revere	(617) 887-4340
Dorchester North	(617) 825-8994
Dorchester South	(617) 825-0805
East Boston	(617) 568-6440
Jamaica Plain	(617) 983-6086
Roxbury	(617) 989-3055
South Boston	(617) 464-5850
South Cove	(617) 521-6777
South End	(617) 425-2070

CAPE	
Cape Cod	(800) 942-2445
Outer Cape	(800) 675-1188

CENTRAL	
Framingham/Waltham	(508) 620-1445
North Central	(978) 345-6272 x1
South Central	(508) 765-0139
Worcester	(508) 860-7744

NORTHEAST	
Lawrence	(978) 681-4960
Lowell	(978) 454-6397
North Shore	(781) 599-7290
North Suburban	(781) 338-7578
Northern Essex	(978) 374-2191

SOUTHEAST	
Brockton	(508) 588-8241
Fall River	(508) 679-9349
New Bedford	(508) 997-1500
Plymouth	(508) 747-4933
Quincy	(617) 376-4190
Taunton/Attleboro	(508) 823-6346 x227

WESTERN	
Berkshire North	(413) 445-9429
Berkshire South	(413) 528-0457
Franklin/Hampshire/No. Quabbin	(413) 376-1160
Holyoke/Chicopee	(413) 534-2460
Springfield North	(413) 737-8868
Springfield South	(413) 693-1029

AJUDA ESPECIALIZADA PARA MÃES QUE AMAMENTAM

form #348

Programa de Nutrição WIC • 1-800-942-1007

Divisão de Nutrição • Departamento de Saúde Pública de MA

TDD/TTY: (617) 624-5992 • Web: www.mass.gov/wic

ESSA INSTITUÇAO É UM PROVEDOR QUE OFERECE OPORTUNIDADES IGUAIS.

WIC

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS
DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

ÀS VEZES AMAMENTAR PODE SER UM DESAFIO, MAS OS BENEFÍCIOS DURAM A VIDA TODA!

Nossos especialistas em amamentação podem lhe ajudar a começar a dar de mamar e apoiá-la durante todo o processo.

Antes do seu bebê nascer...

AJUDA INDIVIDUAL

No WIC, você pode ter uma consulta individual com uma nutricionista durante a gravidez e depois do seu bebê nascer. Esta é uma oportunidade única para falar abertamente com uma especialista que pode responder perguntas e dar conselhos.

AULAS PRÉ-NATAL DE AMAMENTAÇÃO

Essas aulas lhe dão a chance de falar sobre sua decisão de amamentar e tirar dúvidas antes do bebê nascer. As aulas também são uma ótima maneira de conhecer outras mães que estão passando pelas mesmas experiências que você.

MATERIAIS EDUCATIVOS

O WIC tem materiais educativos para responder às perguntas que a maioria das mulheres tem sobre a amamentação. Se há um tema sobre o qual você gostaria de saber mais, pergunte pra nós!

Quando o seu bebê chegar...

COLEGAS CONSULTORAS DE AMAMENTAÇÃO

Uma Colega Consultora do WIC é, como você, uma mãe que amamentou seu bebê. Ela pode ter tido as mesmas dúvidas e perguntas que você tem. Ela recebeu treinamento especial para ajudar a você e seu bebê. Você pode contar com sua Colega Consultora quando tiver dúvidas ou estiver enfrentando desafios na amamentação. Ligue o mais cedo possível para entrar em contacto com uma Colega Consultora que fala a sua língua e estará pronta para lhe ajudar quando você precisar – dia ou noite. Elas também podem fazer visitas no hospital.

GRUPOS DE APOIO PARA AMAMENTAÇÃO

Grupos de apoio acontecem na maioria dos programas do WIC e permitem que as mães aprendam umas com as outras. Os temas variam toda vez.

AJUDA PARA ADQUIRIR BOMBAS

As bombas podem ser caras! No WIC lhe ajudamos a conseguir uma bomba através do seu seguro de saúde ou pelo nosso próprio programa de empréstimo. A sua Colega Consultora também pode lhe ajudar a criar um plano para bombear leite quando você voltar ao trabalho ou à escola.

MAIS ALIMENTOS PARA MÃES QUE AMAMENTAM

Para fortalecer o seu corpo e nutrir seu bebê, você receberá mais alimentos nos seus cheques do WIC por até um ano depois do seu bebê nascer. Essa é outra maneira do WIC ajudar a manter você e seu bebê saudáveis!

NUTRIÇÃO INFANTIL E INFORMAÇÕES

Os bebês que são amamentados recebem mais alimentos do WIC. Além disso, você pode marcar uma consulta individual com as nutricionistas altamente qualificadas do WIC para que elas possam lhe ajudar a escolher os melhores alimentos para sua família. Você tem dúvidas? Nós temos respostas.

WIC. NÓS ENTENDEMOS DE AMAMENTAÇÃO.