

수유 성장 삶 건강



건강한 임신을  
위한 정보

## 예비 엄마들께

여러분은 건강한 아기를 낳고 자신의 몸도 건강하기를 원할 것입니다. 적절한 음식을 먹고 건강 관리를 받으면 그런 목표에 도달하는 데 도움이 됩니다. WIC는 다음과 같은 서비스를 제공합니다.

- ✓ 건강 관리 및 기타 서비스 추천
- ✓ 영양, 건강에 좋은 음식 및 활동적인 생활에 대한 정보
- ✓ 모유 수유 지원
- ✓ 건강에 좋은 음식 확인

이 책자에 들어있는 정보는 의사의 조언을 대신하지 않습니다. 병원에 가기 전에 먼저 궁금한 것들을 적어 놓았다가 산전 검진 중에 의사와 상담하십시오.

WIC 점검을 선택하면 건강에 좋은 음식을 먹는 방법에 대하여 더 많은 것을 알아볼 수 있습니다. WIC는 아기 엄마들이 배우고, 아이디어를 나누며, 궁금한 것을 물어볼 수 있는 영양 그룹을 운영합니다. 저희 WIC를 많이 이용해 주세요.

감사합니다.  
WIC 직원 일동

다음 단계:

---

---

---

---

## 산전 관리 받기

산전 관리는 임신한 여성들을 위한 건강 관리입니다. 의사나 특수 교육을 받은 간호사가 임신부와 태아가 괜찮은지 확인합니다.

보통 임신부 산전 검진은 다음과 같이 실시됩니다.

- 임신 후 처음 6개월 동안에는 매월 1회
- 임신 7개월 및 8개월에는 매월 2회
- 임신 9개월에는 매주 1회
- 아기가 태어난 후(출산 후)에는 6주마다 1회

임신한 것으로 생각되면 즉시 산전 관리를 받으셔야 합니다. 모든 검진 일정을 준수하세요. 자신과 아기의 몸의 변화에 대하여 보다 많은 것을 알 수 있습니다.

산전 관리 비용을 부담하는 데 도움이 필요하시면 다음의 단체들에 문의하세요.

- **ParentHelp123:** 1-800-322-2588로 전화하거나 [parenthelp123.org](http://parenthelp123.org)를 방문해 보세요. 저렴한 의료 및 치과 병원, WIC 클리닉, 푸드뱅크(food bank) 및 기타 유용한 서비스를 찾는 것도 도와 드립니다.
- **Washington Helpline 2-1-1:** 211로 전화하거나 [win211.org](http://win211.org)를 방문해 보세요.



# 나와 아기를 위해 건강에 좋은 음식 고르기

- 태아는 엄마가 잘 먹어야 잘 자랍니다.
- 매일 5대 식품군의 음식을 모두 섭취합니다.

<p><b>곡물</b> 6온스(약 170g) (6인분 이상)</p>		<p>1온스(약 28g)가 1인분</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 빵이나 토르티야 1조각</li> <li>• 베이글이나 햄버거빵 ½개</li> <li>• 쌀밥, 국수 또는 시리얼 ½컵</li> <li>• 플레이크형 시리얼 1컵</li> </ul>	<p>요령</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다음과 같은 통곡물 섭취: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오트밀</li> <li>- 통밀빵</li> <li>- 현미</li> <li>- 옥수수 또는 통밀 토르티야</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>채소</b> 2½컵 (5인분 이상)</p>		<p>1/2컵이 1인분</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생채소나 조리한 채소 1컵</li> <li>• 상추나 그 밖의 녹색 잎채소 2컵</li> <li>• 채소 또는 토마토 주스 1컵</li> </ul>	<p>요령</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러 종류, 여러 색깔을 섭취: 짙은 녹색, 주황색, 빨간색, 노란색, 자주색, 흰색</li> <li>• 추가할 음식: 스크램블 에그, 쌀밥, 국수, 샐러드, 캐서롤(찜냄비 요리)</li> </ul>
<p><b>과일</b> 1½컵 (3인분 이상)</p>		<p>1/2컵이 1인분</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 잘게 썰거나 익힌 과일 ½컵</li> <li>• 보통 크기의 사과, 오렌지, 복숭아 같은 것 1개</li> <li>• 100% 과일 주스 ½컵</li> <li>• 말린 과일 ½컵</li> </ul>	<p>요령</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 여러 종류, 여러 색깔을 섭취: 빨간색, 노란색, 주황색, 파란색, 녹색, 흰색</li> <li>• 과일을 얇게 또는 잘게 썰어서 시리얼, 팬케이크, 푸딩, 요구르트에 첨가</li> </ul>
<p><b>유제품</b> 3컵 (3인분)</p>		<p>1컵이 1인분</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 저지방(1%) 또는 무지방 우유 1컵</li> <li>• 요구르트 1컵</li> <li>• 슬라이스 치즈 1~2조각</li> </ul>	<p>요령</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 저지방(1%) 또는 무지방 우유 구입</li> <li>• 우유를 마시기가 힘들면 WIC로 아이디어를 문의</li> </ul>
<p><b>단백질</b> 5 1/2온스(약 156g) (또는 그 이상)</p>		<p>1온스(약 28g)가 1인분</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고기(가금육 포함) 또는 생선 1온스(약 28g)</li> <li>• 라이트 참치 통조림 ¼컵</li> <li>• 달걀 1개</li> <li>• 조리한 콩이나 두부 ¼컵</li> <li>• 땅콩버터 1숟가락</li> </ul>	<p>요령</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3온스(약 85g)는 카드 한 벌의 크기</li> <li>• WIC에서 제공하는 것과 같은 공을 더 많이 섭취. WIC로 요리법 문의 가능</li> <li>• 기름기 없는 고기 고르기: 석쇠 등에 고기를 구워서 먹기</li> </ul>

## 메뉴 샘플

엄마가 규칙적으로 식사와 간식을 먹어야 엄마와 아기에게 가장 좋습니다. 다음은 WIC 식품 몇 가지를 활용한 메뉴 샘플입니다.

### 아침식사

달걀  
통밀 토스트  
바나나  
저지방 우유

### 오전 간식

플레인 요구르트  
오렌지 몇 조각

### 점심식사

칠리와 콩  
옥수수빵이나 토르티야  
브로콜리  
물

### 오후 간식

밀 크래커  
슬라이스 치즈  
채소 몇 조각  
100% 주스

### 저녁식사

닭고기  
현미  
당근  
샐러드—상추, 토마토  
저지방 우유

## 현명한 간식

간식이 먹고 싶으면 다음 중 한 가지를 드세요.

- 바나나 또는 다른 과일
- 사과 조각 또는 땅콩버터를 곁들인 바나나
- 저지방 우유로 만든 푸딩
- 슬라이스 치즈를 넣은 통밀 토스트
- 샐사 소스에 담긴 당근 조각
- 견과류와 건포도
- 저지방 요구르트
- 토마토 주스
- 삶은 달걀
- WIC 시리얼



### 패스트 푸드 음식점에서의 요령

바쁘신가요? 다음과 같은 패스트 푸드를 드셔보세요.

- 그릴드 치킨 샌드위치
- 햄버거 또는 치즈버거
- 샐러드 식사 또는 사이드 샐러드
- 피망, 토마토, 버섯을 올린 피자
- 콩 브리또
- 채소와 치즈 토핑을 곁들인 구운 감자
- 과일
- 물, 저지방 우유 또는 주스

## 간편 식사

식욕이 없다면 간편 식사를 시도해 보세요.  
각 식품군에서 한 가지 음식을 골라보세요.

예: 찬 시리얼 + 저지방 우유 + 바나나

그룹 1	그룹 2	그룹 3
베이글	치즈	브로콜리
고구마	코티지 치즈	당근
찬 시리얼	냉동 요구르트	피망
통밀 토르티야	저지방 우유	생시금치
크래커	밀크셰이크	토마토
잉글리시 머핀	푸딩	토마토 수프
그레이엄 크래커	요구르트	야채 수프
햄버거 빵	조리된 콩	사과
국수	조리된 닭고기	바나나
국물이 있는 국수	조리된 고기	포도
오트밀 또는 굵게 빻은 옥수수	삶은 달걀	멜론
피타 빵 (중동의 둥글넓적한 빵)	달걀 샐러드	오렌지
건포도 빵	스크램블 에그	복숭아
쌀밥	햄버거	파인애플
롤빵	견과류 (예: 호두)	건포도
통곡물 빵	땅콩버터	딸기



## 식품 안전 정보

- 음식을 먹거나 만들기 전에 비누와 물로 손을 씻습니다.
- 채소와 과일은 먹거나 조리하기 전에 물로 씻습니다.
- 고기(가금육 포함), 생선, 해산물은 완전히 익혀서 먹습니다.
- 핫도그, 콜드 컷(얇게 썬 고기류) 그리고 볼로냐, 살라미, 햄 같은 조제육은 뜨겁게 조리해서 먹습니다.
- 생선을 주 1회 이상 먹는다면 WIC나 의사에게 자세한 정보를 문의합니다.

## 임산부 비타민 복용

임산부 비타민에는 철분과 엽산이 들어있어서 아기가 성장하는 데 도움을 줍니다. 임산부 비타민에 최소 150mcg의 요오드가 함유되어 있는지 확인하세요. 자신이 복용하는 임산부 비타민에 이 정도 양의 요오드가 함유되어 있지 않다면 의사에게 문의하세요. 물과 함께 정제를 복용하세요. 먹기가 힘들면 의사와 상담하세요. 의사가 처방하지 않은 다른 비타민은 먹지 마세요.

## 건강한 치아 관리

치아와 잇몸을 건강하게 관리하려면 다음을 지키세요.

- 치아(혀 포함)는 하루에 적어도 2번 닦습니다.
- 하루 2번 치실을 사용합니다.
- 당분이 들어있는 음료 대신 물을 마십니다.
- 치과 검진을 받습니다.

솔이 부드러운 칫솔을 사용하세요. 부드럽게 칫솔질하세요. 칫솔이나 치실을 사용할 때 잇몸에서 피가 나면 의사와 상의하세요.

## 건강한 아기를 위한 활동

임산부가 몸을 움직이면 적당한 체중이 유지됩니다. 의사가 괜찮다고 하면 계속 활동하세요. 걷기와 수영이 좋습니다. 또한 다음과 같은 효과로 기분이 좋아집니다.

- 더 많은 에너지를 얻고 피곤함을 덜 느낍니다.
- 잠을 더 잘 잡니다.
- 스트레스가 해소됩니다.
- 근육이 강해집니다.
- 보다 바른 자세를 갖게 됩니다.

주중 대부분 또는 매일 30분 정도의 시간을 내어 몸을 움직이세요.

다음과 같이 시간을 나눌 수도 있습니다.

- 아침에 10분간 걸습니다.
- 오후에 10분간 걸습니다.
- 저녁에 10분간 걸습니다.



## 체중 증가

체중이 늘어나는 정도는 임신하기 전의 체중에 따라 결정됩니다. 의사, 간호사 또는 WIC 직원에게 자신의 체중 증가를 추적할 수 있는 체중 그래프에 대하여 문의해 보세요.

체중은 다음과 같이 늘어나야 합니다.

- 임신 전에 건강한 체중이었다면 25-35파운드(약 12-16kg)
- 임신 전에 저체중이었다면 28-40파운드(13-18kg)
- 임신 전에 과체중이었다면 15-25파운드(7-12kg)
- 임신 전에 비만이었다면 11-20파운드(5-9kg)

임신 중 체중 증가는 아기가 성장하는 데 도움이 됩니다. 임신 중에는 꾸준한 체중 증가가 가장 좋습니다. 처음 3개월 동안에는 체중이 1-4파운드(0.5-1.8kg) 증가해야 합니다. 4번째 달부터 매주 약 ½ ~ 1파운드(0.25-0.5kg)가 증가할 수 있습니다.

꾸준한 체중 증가를 유지하는 방법:

- 배가 고프면 음식을 먹습니다.
- 건강에 좋은 음식을 고릅니다.
- 물을 마십니다.
- 걷기로 활동성을 유지합니다.

체중 증가가 다음과 같다면:

- 적당하다 - 아기를 낳은 후에 체중을 더 쉽게 줄일 수 있습니다.
- 너무 적다 - 아기가 너무 작게 또는 너무 일찍 태어날 수 있습니다.
- 너무 많다 - 아기를 낳은 후에 체중을 줄이는 것이 더 어려울 수 있습니다.

자신에게 적당한 체중 증가량에 대하여 의사와 상담하세요.

메모: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 아기를 항상 안전하고 건강하게

### Ⓢ 담배를 피우거나 사용하지 마세요.

임산부가 담배를 피우면 아기가 다음과 같이 될 수 있습니다.

- 너무 작거나 병약하게 태어날 수 있습니다.
- 유아 돌연사(SIDS)의 위험이 있습니다.
- 천식 같은 폐 질환의 위험이 있습니다.

도움을 받아서 줄이거나 끊으세요. 의사와 상담하거나 워싱턴 주 금연 상담 전화(Washington State Quitline, 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669))로 전화하거나 SmokeFreeWashington.com을 방문해 보세요.

### Ⓢ 맥주, 와인, 증류주 또는 혼합주를 마시지 마세요.

임산부가 술을 마시면 아기가 다음과 같이 될 수 있습니다.

- 선천적 결손증을 갖고 태어날 수 있습니다.
- 평생 건강이나 학습 능력에 문제가 있을 수 있습니다.

가끔 한 번씩 마시더라도 아기에게 해로울 수 있습니다. 도움을 받아서 술을 끊으세요. 의사와 상담하거나 Washington HelpLine (워싱턴 상담 전화) 211로 전화하거나 win211.org를 방문해 보세요.

### Ⓢ 마약이나 마리화나를 사용하지 마세요.

임산부가 마약을 사용하면 아기가 다음과 같이 될 수 있습니다.

- 너무 작거나 병약하게 태어날 수 있습니다.
- 선천적 결손증을 갖고 태어날 수 있습니다.
- 평생 건강이나 학습 능력에 문제가 있을 수 있습니다.

도움을 받아서 약물을 끊으세요. 의사와 상담하거나 Washington HelpLine(워싱턴 상담 전화) 211로 전화하거나 win211.org를 방문해 보세요.

Ⓢ 약은 아기에게 안전하지 않을 수 있으므로 약을 먹기 전에 의사에게 문의하세요. 모든 약은, 심지어 아스피린이나 완하제 또는 감기약도 아기에게 해로울 수 있습니다.

Ⓢ 약초는 아기에게 해로울 수 있으므로 약초를 복용하거나 약초 차를 마시기 전에 의사에게 문의하세요.

### Ⓢ 특정 음식은 먹지 마세요.

일부 음식은 임산부를 아프게 하거나 아기에게 해로울 수 있습니다.

#### 이런 음식은 먹지 마세요.

- 옥동류, 황새치, 왕고등어 또는 상어
- 생굴 또는 초밥이나 생선회
- 덜 익거나 익히지 않은 고기 (가금육 포함)
- 조제육, 스프레드 또는 뜨겁게 가열하지 않은 패티
- 날달걀 또는 살짝 익힌 달걀
- 훈제육
- 굵지 않은 핫도그
- 페타(Feta), 블루(blue-veined), 브리(Brie) 또는 멕시코식(퀘소 블랑코 또는 퀘소 프레스코) 치즈
- 저온 살균하지 않은 우유 (생우유) 또는 치즈
- 저온 살균하지 않은 주스나 사이다
- 알팔파 싹 같은 새싹



## 임신으로 인한 불편

임신을 하면 몸이 변합니다. 처음 3~4개월간은 구역질이 날 수 있습니다. 일부 냄새나 음식 때문에 토할 수 있습니다.

### 구역질이 난다면... (입덧):

- 창문을 열어 신선한 공기가 들어오게 하고 탁한 공기를 내보냅니다.
- 잠이 깨면 천천히 일어납니다.
- 구역질을 유발하는 냄새를 피합니다.
- 조리된 음식의 냄새에 구역질이 난다면 차가운 음식을 먹습니다.
- 한두 시간마다 음식을 조금씩 먹습니다.
- 수분을 조금씩 섭취합니다.

“입덧”은 하루 중 언제든지 일어날 수 있습니다.

**!** 구역질이 나더라도 음식과 수분은 꼭 필요합니다. 아무것도 못 삼키겠다면 의사와 상담하세요.

아기가 자라면서 임신부는 음식을 먹을 때 배탈이 날 수 있습니다. 장 운동이 어려울 수도 있습니다. 이런 문제가 있으면 의사와 상담하세요. 의사가 권하지 않으면 약을 먹지 마세요. 몇 가지 유용한 정보:

### 속쓰림이 있을 때...(소화불량):

- 하루에 2-3회 많이 먹지 말고, 조금씩 5-6회로 나눠서 먹습니다.
- 튀기거나 기름기 많은 음식은 적게 먹습니다.
- 매운 음식은 적게 먹습니다.
- 식사할 때 물을 조금씩 마십니다.
- 음식을 먹은 후에는 걷습니다.
- 카페인이 들어있는 탄산수, 커피, 차는 마시지 않습니다.



### 변비에 걸렸다면:

- 섬유질이 많은 음식을 먹습니다.
  - 채소
  - 과일
  - 말린 콩 및 완두콩
  - 통곡물 시리얼
  - 통밀 빵 및 크래커
  - 통밀 국수
  - 현미
  - 옥수수 토르티야
- 물 같은 액체를 많이 마십니다.
- 음식을 먹은 후에는 걷습니다.





★ “아이에게 젖을 줄 때 저는 자부심을 느껴요. 오직 저만이  
★ 줄 수 있는 선물로 아이가 건강하고 튼튼하게 자라는 거죠.”

## 아기에게 최고의 시작을 선물하기 - 모유 수유!

모유는 생후 처음 6개월간 아기가 필요로 하는 모든 것입니다. 산모의 젖은 아기가 생애를 가장 건강하게 시작하는 데 필요한 성분들이 적당한 양으로 들어있습니다. 모유 수유는 산모에게도 좋습니다.

모유를 수유하는 엄마들은 이렇게 말합니다.

- “제 아이와 더 강하게 결속된 느낌이에요.”
- “밤에 젖을 먹이는 것이 더 쉬워요.”
- “시간이 절약돼요. 유동식을 만들거나 병을 씻을 필요가 없으니까요.”
- “시간이 절약돼요. 유동식이나 병을 살 필요가 없죠.”

### 모유 수유는 아기의 건강을 보호합니다.

모유를 먹지 않는 아기들은 다음과 같은 위험이 더 높습니다.

- SIDS - 유아 돌연사 증후군
- 알레르기
- 감기, 호흡기 감염, 독감 같은 질병
- 비만
- 설사 및 변비

### 모유 수유는 산모에게도 좋습니다.

모유 수유는 다음과 같이 산모에게 도움이 됩니다.

- 임신 전 체격으로 더 빨리 돌아갈 수 있습니다.
- 비만, 심장 마비, 뇌졸중의 위험을 줄입니다.
- 유방암 및 다른 암의 위험을 낮춥니다.
- 뼈를 더 단단하게 만듭니다.

## 모유 수유 관련 정보

- ✓ **모유 수유에 대하여 궁금한 것이 정상입니다.** 궁금하거나 염려되는 점이 있으면 WIC 직원에게 이야기하세요.
- ✓ **산모는 아기가 필요로 하는 모든 것을 만들 수 있습니다.** 아기가 배가 고파할 때마다 그리고 처음 4~6주 동안에는 전적으로 모유만 수유하는 것이 산모의 젖 생산량을 보호해 줍니다.
- ✓ **병원에 있을 때 그리고 집에 돌아와서 피부를 맞대고 아기를 안고 있으면 젖이 만들어지는 데 도움이 됩니다.**
- ✓ **수유할 때 아프지 않아야 합니다.** 아프다면 도움을 받으세요. 의료 기관, WIC 클리닉, 지역 병원, LLL(La Leche League; 국제 모유 수유 단체), 가족 건강 상담 전화(Family Health Hotline, 1-800-322-2588), 모유 수유 상담 전화(National Breastfeeding Helpline, 1-800-994-9662)로 전화하세요(주의: 이 상담 전화는 정보 및 추천 서비스만을 제공하며, 의료적 진단이나 의학적 질문에 대한 답변을 제공하지 않습니다).
- ✓ **특히 초기에는 가정에서 도움을 요청하세요.** 가족이나 친구들에게 집안일을 돕고 다른 아이들을 돌봐 달라고 요청하세요. 아기 아빠는 아기를 안고 목욕을 시키거나 같이 놀아 줄 수 있습니다. 아기들은 수유 시간 외에도 많은 사랑과 포옹이 필요합니다.
- ✓ **직장이나 학교에 돌아가서도 모유 수유를 계속할 수 있습니다.** 새로 제정된 법률에 따라 많은 직장들이 모유를 수유하는 직원들을 지원합니다. 고용주나 WIC 직원에게 보다 자세한 정보를 문의하세요.
- ✓ **아기에게 모유를 수유하는 엄마들은 자신이 좋아하는 음식을 먹을 수 있습니다!** 특별한 식사는 필요하지 않습니다.
- ✓ **워싱턴 주 법률은 공공장소에서 수유하는 아기 엄마들을 보호합니다.** 공공장소에서 모유를 수유하는 것에 염려되는 점이 있으세요? WIC 직원에게 물어 보세요.

## 알고 계셨나요?

- 대부분의 일반 의약품 및 처방약은 수유하는 동안에 안전합니다. 자신이 약(피임약, 감기약, 아스피린 등도 포함)을 먹고 있다면 WIC 직원이나 아기의 담당 의사에게 약에 대해 물어 보세요.
- 커피, 차, 일부 탄산수에 들어있는 카페인은 모유 속으로 들어가서 아기를 까다로운 아이로 만들 수 있습니다. 줄이려고 노력하고 그것이 효과가 있는지 확인해 보세요.
- 알코올은 산모의 모유로 들어갑니다. 맥주, 와인, 혼합주 등은 피하는 것이 가장 좋습니다. 궁금한 것이 있으면 아기의 의사나 모유 수유 상담가에게 물어 보세요.
- 담배의 니코틴은 아기 엄마의 모유 속으로 들어갑니다. 될 수 있으면 담배를 끊으세요. 끊을 수 없다면 모유를 계속 수유하면서 다음 사항을 지키세요.
  - 최대한 흡연량을 줄입니다.
  - 담배는 밖에서 피우고, 다른 사람들도 그렇게 하게 합니다.
  - 수유 후에 담배를 피웁니다.
- **마약을 하는 어머니들은 모유 수유를 해서는 안 되며, 마약을 끊어야 합니다.**
- **어머니나 그녀의 파트너가 HIV 양성이거나 에이즈 환자일 경우에는 모유 수유를 해서는 안 됩니다.** 에이즈가 있는 것으로 생각되거나 그럴 위험이 있으면 검사를 받으세요.

# 나만의 시간 갖기

## 아기를 갖는다는 것은 힘든 일입니다!

때때로 피곤함을 느끼고, 감정적이게 되거나 기분이 좋지 않을 수 있습니다. 슬픈 감정이 들 수도 있습니다.

편안하게 쉴 수 있는 시간을 가지세요. 감당하기 어렵다고 생각되면 도움을 구하세요.

- 가족이나 친구들에게 도움을 요청하세요.
- 이야기를 나눌 수 있는 사람을 찾으세요(예: 가정의). 의사나 간호사를 찾으려면 가족 건강 상담 전화(Family Health Hotline, 1-800-322-2588)로 전화하세요.
- 산후 지원 국제 상담 전화(Postpartum Support International Warmline, 1-800-944-4PPD(1-800-944-4773))로 하루 중 언제든지 전화하세요.

자신이나 아기에게 해로운 생각을 갖고 있다면 1-800-273-TALK(1-800-273-8255)로 전화하여 즉시 도움을 받으세요.

문제가 너무 큰 것 같으면 위기 상담 전화(Crisis Line, 1-866-4-CRISIS)로 전화하세요 (1-866-427-4747).

도움을 줄 사람들이 있습니다. 신생아를 위한 안전 장소(Safe Place for Newborns, 1-877-440-2229)로 전화하거나 [safeplacefornewbornswa.org](http://safeplacefornewbornswa.org)를 방문해 보세요.



이 기관은 평등한 기회를 제공합니다.  
워싱턴 주 WIC 영양 보충 프로그램에는 차별이 없습니다.

장애가 있는 사람을 위해, 요청 시 이 문서를 다른 형식으로도 제공합니다.  
요청하시려면 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)으로 연락하십시오.