

Moms need WIC too!



**You can still
get WIC after
having your baby.**

**WIC is very important after you deliver
because eating right helps you to:**

- feel stronger
- have more energy
- achieve and maintain a healthy body weight

**How long can I get WIC after I have my
baby?**

- Up to one year if you breastfeed, or
- up to six months if you choose not to breastfeed.

**How do I get on WIC after I have my
baby?**

- Apply at your local WIC office.
- Call your local health department.

Visit the WIC web site at:
www.nutritionnc.com



North Carolina Department of Health and Human Services
Division of Public Health • Nutrition Services Branch
www.ncdhhs.gov • www.nutritionnc.com

This institution is an equal opportunity provider.

¡Las mamás también necesitan WIC!



**Usted puede seguir
recibiendo WIC aún después
de tener a su bebé.**

WIC es muy importante después de tener a su bebé porque comer bien le ayuda a:

- Sentirse más fuerte
- tener más energía
- alcanzar y mantener un peso saludable.

**¿Por cuánto tiempo puedo continuar
recibiendo WIC después de haber tenido
a mi bebé?**

- Hasta un año si da pecho, o
- hasta 6 meses si decide no dar pecho.

**¿Cómo puedo recibir WIC después de tener
a mi bebé?**

- Solicite en su oficina local del WIC.
- Llame a su departamento de salud local.

Visite el sitio web del WIC:

www.ncdhhs.gov/espanol/ninos/wic.htm



Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte
División de Salud Pública • Oficina de Servicios de Nutrición
www.ncdhhs.gov/espanol • www.nutritionnc.com

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.