**WIC: Support for a Healthy Pregnancy from the Very Beginning**

***Sample content in English and Spanish to use in communications targeted to potentially eligible participants and referral partners or service providers.***

Many people are unaware that individuals can qualify for WIC as soon as they find out   
they are pregnant. Hunger Solutions New York’s [WIC in Early Pregnancy Toolkit](https://hungersolutionsny.org/federal-nutrition-programs/wic/resources/#early) aims to increase awareness that pregnant individuals can receive WIC from the very beginning of   
their pregnancy and beyond. Messaging also touches on WIC's health and nutrition benefits during pregnancy and the ease of access WIC provides through modern and flexible services such as phone appointments, eWIC, and more. Use the written content below to promote early pregnancy messaging in newsletters, emails, websites, and other communications.

***Sample content to use in communications targeted to potentially eligible participants:***

**~ 450 words**

**WIC: Support for a Healthy Pregnancy from the Very Beginning**

Finding out you are pregnant is a life-changing moment. As you start this incredible journey, it is especially important to focus on eating well and staying healthy. WIC is here to help by providing health and nutrition support for pregnant, postpartum, and breastfeeding individuals, infants, and children under age five. You can get started with WIC as soon as you learn you are pregnant.

*How can I make sure I am getting the right nutrition for my growing baby? Are there foods I should not eat?* These are questions often heard by WIC nutritionists. With WIC, you can get foods that meet your specific needs during pregnancy, including whole grains, peanut butter, canned fish, dairy, beans, fruits, vegetables, and more. WIC nutritionists also help you learn about healthy eating during and after pregnancy, shopping for WIC-approved foods, reading food labels, family-friendly recipes, and meal planning.

If you are thinking about breastfeeding your baby, WIC helps you prepare and support you every step of the way. Breastfeeding participants are offered educational resources, support from moms with breastfeeding experience, breast pumps and other supplies if needed, and a larger amount of food. WIC can also help you educate your support team so they know how to help you along your breastfeeding journey.

WIC is here to help you give your baby the best start possible. Pregnant individuals who participate in WIC have healthier pregnancies and births. WIC is good for your baby, too. WIC babies have higher birth weights, better access to health care, and higher immunization rates. When the time comes, your baby can get healthy food from WIC, too. Toddlers and preschoolers in WIC eat more fruits and vegetables, and later on, they do better in school!

With so much on your plate, it is easy to feel overwhelmed. That is why WIC makes it easy to sign up and participate. You can learn if you are eligible, enroll, and do your appointments by phone or in a WIC office—your choice! Shopping with WIC is easy, too. Just swipe your eWIC card like a debit card at the register to buy your WIC-approved foods. WIC has plenty of flexible options to fit your needs, so you have more time for what matters most.

To learn more, visit [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) and chat with Wanda, WIC’s virtual assistant. In less than three minutes, Wanda can tell you if you may be eligible and connect you with a WIC office. Good nutrition during pregnancy helps your baby grow up healthy and strong. Get in touch today—WIC is waiting to support you and your growing family!

**WIC: apoyo para un embarazo sano desde el principio**

Descubrir que está embarazada es un momento que cambia la vida. Al iniciar este viaje increíble, es especialmente importante centrarse en comer bien y mantenerse sana. El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños tambien conocido como WIC (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) está aquí para ayudarla, ya que proporciona apoyo para la salud y la nutrición a embarazadas, puérperas y lactantes, y a bebés y niños menores de 5 años. Puede empezar a participar en el programa WIC en el momento en que sepa que está embarazada.

¿Cómo puedo saber si estoy recibiendo la nutrición adecuada para mi bebé en crecimiento? ¿Hay alimentos que no debería comer? Estas son preguntas que escuchan los nutricionistas del programa WIC. Con el programa WIC, puede obtener alimentos que satisfagan sus necesidades específicas durante el embarazo, como cereales integrales, mantequilla de maní/cacahuete, conservas de pescado, lácteos, frijoles, frutas, verduras y mucho más. Los nutricionistas del programa WIC también pueden enseñarle sobre la alimentación sana durante y después del embarazo, la compra de alimentos aprobados por el programa WIC, la lectura de las etiquetas de los alimentos, recetas para toda la familia y la planificación de las comidas.

Si está pensando en amamantar a su bebé, el programa WIC puede ayudarle a prepararse y acompañarla en todo momento. El programa ofrece a las participantes del programa de lactancia recursos educativos, el apoyo de madres con experiencia en lactancia, sacaleches y otros suministros si los necesitan, y una mayor cantidad de alimentos. El programa WIC también puede educar a su equipo de apoyo para que sepan cómo ayudarla en su experiencia con la lactancia.

El programa WIC está aquí para que pueda darle a su bebé el mejor comienzo posible. Las embarazadas que participan en el programa WIC tienen embarazos y partos más sanos. El programa WIC también es bueno para su bebé. Los bebés que reciben los beneficios del programa WIC tienen mayor peso al nacer, mejor acceso a la atención médica y mayores tasas de vacunación. Cuando llegue el momento, su bebé también podrá obtener alimentos sanos a través del programa WIC. Los niños pequeños y preescolares que reciben los beneficios del programa WIC comen más frutas y verduras y, más adelante, tienen mejores resultados en la escuela.

Con tantas cosas en su vida, es difícil no sentirse inundado. Por eso, ahora es más fácil inscribirse y participar en el programa WIC. Puede saber si cumple los requisitos, inscribirse y tener sus citas por teléfono o en una oficina del programa WIC. Es su elección. Hacer las compras con el programa WIC también es fácil. Solo tiene que pasar su tarjeta eWIC como si fuera una tarjeta de débito en la caja registradora para comprar los alimentos aprobados por el programa WIC. El programa WIC tiene muchas opciones flexibles que se adaptan a sus necesidades para que pueda dedicarle más tiempo a lo que más le importa.

Para obtener más información, visite [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) y chatea con Wanda, la asistente virtual del programa WIC. En menos de tres minutos, Wanda puede decirle si cumple con los requisitos y ponerle en contacto con una oficina del programa WIC. Una buena nutrición durante el embarazo ayuda a que el bebé crezca sano y fuerte. Comuníquese con nosotros hoy mismo. En el programa WIC, estamos deseosos de poder apoyarla y apoyar a su creciente familia.

**~ 300 words**

**Are You Pregnant? Give Your Baby a Healthy Start with WIC!**

Good nutrition during pregnancy helps your baby grow healthy and strong. This is why WIC offers nutrition support from the very beginning of pregnancy. From the moment you know you are pregnant, WIC is here to help you give your baby a healthy start.

WIC provides healthy food, nutrition education, breastfeeding support, and referrals to other helpful services to pregnant and postpartum individuals, new parents, infants, and children under age five. With WIC, you can get the food you need for a healthy pregnancy, like fruits, vegetables, whole grains, beans, peanut butter, and more. WIC nutritionists help you learn about healthy eating, shopping with your eWIC card, reading food labels, family-friendly recipes, and meal planning. If you would like to breastfeed, WIC helps with that, too.

WIC makes it easy for you to apply and participate. You can learn if you are eligible, enroll, and do your appointments by phone or in a WIC office—your choice! Shopping with WIC is easy, too. Just swipe your eWIC card like a debit card at the register to buy your WIC-approved foods.

You may be eligible if you are pregnant or raising children under age five and have an income below a certain amount. You can qualify for WIC even if you have a job. See [income guidelines here](https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm). You can automatically qualify for WIC if you receive Medicaid, SNAP, or TANF. Dads and other primary caregivers can also apply for their children under age five.

For 50 years, WIC has helped families build bright futures for their children with health and nutrition support tailored to their needs. WIC is waiting to support you and your family! To learn more, visit [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) and chat with Wanda, WIC’s virtual assistant. In less than three minutes, Wanda can tell you if you may be eligible and get you connected with a WIC office.

**¿Está embarazada? Bríndele a su bebé un comienzo saludable con el programa WIC**

Una buena nutrición durante el embarazo ayuda a que el bebé crezca sano y fuerte. Por eso, el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, también conocido como WIC (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) ofrece apoyo nutricional desde el principio del embarazo. Desde el momento en que sepa que está embarazada, el programa WIC estará aquí para darle a su bebé un comienzo saludable.

El programa WIC proporciona alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia y derivaciones a otros servicios útiles a embarazadas y puérperas, padres primerizos, bebés y niños menores de 5 años. Mediante el programa WIC, puede obtener los alimentos que necesita para un embarazo saludable, como frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, mantequilla de maní/cacahuetey mucho más. Los nutricionistas del programa WIC le enseñarán sobre alimentación sana, a hacer las compras con su tarjeta eWIC, a leer las etiquetas de los alimentos, a preparar recetas para toda la familia y a planificar las comidas. Si desea amamantar a su bebé, el programa WIC también puede ayudarla.

Le resultará fácil inscribirse y participar en el programa WIC. Puede saber si cumple los requisitos, inscribirse y tener sus citas por teléfono o en una oficina del programa WIC. Es su elección. Hacer las compras con el programa WIC también es fácil. Solo tiene que pasar su tarjeta eWIC como si fuera una tarjeta de débito en la caja registradora para comprar los alimentos aprobados por el programa WIC.

Es posible que reúna los requisitos si está embarazada o si está criando a niños menores de 5 años y tiene ingresos inferiores a una determinada cantidad. Puede reunir los requisitos para el programa WIC aunque tenga trabajo. Consulte las [pautas de ingresos aquí](https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm). Si recibe los beneficios de Medicaid, del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, tambien conocido como SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) o del programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas, tambien conocido como TANF (Temporary Assistance for Needy Families, TANF), ya reúne los requisitos para el programa WIC. Los padres y otros cuidadores primarios también pueden inscribirse en nombre de sus niños menores de 5 años.

Durante 50 años, el programa WIC ha ayudado a las familias a construir un futuro brillante para sus hijos con un apoyo para la salud y la nutrición adaptado a sus necesidades. En el programa WIC, estamos deseosos de poder apoyarla y apoyar a su familia. Para obtener más información, visite [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) y chatea con Wanda, la asistente virtual del programa WIC. En menos de tres minutos, Wanda puede decirle si cumple con los requisitos y ponerle en contacto con una oficina del programa WIC.

**~ 175 words**

**You’re Pregnant! Now Is the Time to Call WIC!**

From the moment you know you are pregnant, WIC is here to support you and your growing baby. WIC provides the nutritious food you need for a healthy pregnancy. WIC nutritionists help you learn about healthy eating, reading food labels, meal planning, and more. WIC also offers breastfeeding support and referrals to healthcare and other services. When it’s time, your child can get healthy food with WIC until they turn five.

WIC has flexible options to work around your busy schedule. You can participate from the comfort of your couch with virtual services like phone appointments and online nutrition education. If you prefer in-person guidance and support, you can visit a WIC office to meet with a nutritionist or other WIC staff. Shopping with WIC is easy, too. Just swipe your eWIC card like a debit card at the register to buy your WIC-approved foods.

There is no need to wait! You can get started with WIC as soon as you know you are pregnant. WIC is waiting to help your family get a healthy start! Visit [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) to chat with Wanda, WIC’s 24/7 virtual assistant, to learn more and find a WIC office.

**¡Está embarazada! Es el momento de llamar al programa WIC**

Desde el momento en que se entera de que está embarazada, el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, también conocido como WIC, (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) está aquí para apoyarla a usted y a su bebé en desarrollo. El programa WIC le proporciona los alimentos nutritivos que necesita para un embarazo saludable. Los nutricionistas del programa WIC pueden enseñarle sobre alimentación sana, a leer las etiquetas de los alimentos, a planificar las comidas y mucho más. El programa WIC también ofrece apoyo para la lactancia y derivaciones a servicios médicos y de otros tipos. Llegado el momento, su hijo puede recibir alimentos saludables a través del programa WIC hasta que cumpla 5 años.

El programa WIC tiene opciones flexibles para adaptarse a su apretada agenda. Puede participar desde la comodidad de su sofá con servicios remotos como citas telefónicas y educación sobre nutrición en línea. Si prefiere recibir orientación y apoyo en persona, puede visitar una oficina del programa WIC para reunirse con un nutricionista u otro miembro del personal. Hacer las compras con el programa WIC también es fácil. Solo tiene que pasar su tarjeta eWIC como si fuera una tarjeta de débito en la caja registradora para comprar los alimentos aprobados por el programa WIC.

No tiene por qué esperar. Puede empezar a participar en el programa WIC en el momento en que sepa que está embarazada. En el programa WIC, estamos deseosos de ayudar a su familia a tener un comienzo saludable. Visite [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) para chatear con Wanda, la asistente virtual del programa WIC disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener más información y encontrar una oficina del WIC.

***Sample content to use in communications targeted to referral partners or service providers:***

**~450 words**

**WIC Offers Health and Nutrition Support from the Very Beginning of Pregnancy**

Good nutrition during pregnancy is essential for a baby’s growth and development and for ensuring positive maternal health before and after birth. WIC provides healthy food, nutrition education, breastfeeding support, and referrals to health and social services during and after pregnancy and until a child’s fifth birthday—times when access to health care and nutritious food is critically important. Pregnant individuals can apply for and receive WIC as soon as they learn they are pregnant.

WIC helps families lay the foundation for a healthy life. Research shows that participation in WIC during pregnancy leads to increased access to nutritious food, healthier weight gain, longer gestation, higher birth weight, reduced risk of adverse birth outcomes, and lower risk of infant mortality. WIC has powerful impacts on nutrition, providing healthy foods tailored to the specific needs of pregnant and breastfeeding individuals, infants, and young children. In addition to food, participants meet with WIC nutritionists to learn about healthy eating, meal planning and cooking with WIC foods, reading food labels, and other topics in nutrition. WIC also promotes and supports breastfeeding, offering lactation counseling, peer support, and a larger and more varied food package for breastfeeding individuals.

Despite WIC’s success in helping families get a healthy start, many do not know they are eligible. In New York, WIC reaches only about half of all eligible families, which means that many more could benefit from WIC’s health and nutrition services. Pregnant individuals can apply anytime during their pregnancy, including at the very beginning. WIC also welcomes working families, non-U.S. citizens, and primary caregivers raising children under age five. View [income guidelines here](https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm). Families that receive Medicaid, SNAP, or TANF can automatically qualify for WIC.

In recent years, WIC has made it easier for busy families to access and participate in the program. WIC prioritizes participant choice, enabling families to enroll and participate by phone from home or in person at a WIC office. Online nutrition education allows families to access information and resources about healthy eating at their convenience. Shopping with WIC is fast and easy, too. Food benefits are added electronically to an eWIC card that families can use like a debit card. Participants simply swipe their eWIC card at the grocery store to buy WIC-approved foods.

Families can chat with Wanda, WIC’s virtual assistant, at [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) to learn more about WIC and get connected to a WIC office to start the application process. For outreach resources to promote WIC to potentially eligible participants, visit Hunger Solutions New York’s [WIC Resource Center](https://hungersolutionsny.org/federal-nutrition-programs/wic/resources/).

**El programa WIC ofrece apoyo para la salud y la nutrición desde el comienzo del embarazo**

Una buena nutrición durante el embarazo es esencial para el crecimiento y el desarrollo del bebé y para garantizar una salud materna positiva antes y después del parto. El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños, también conocido como WIC, (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) proporciona alimentos saludables, educación nutricional, apoyo para la lactancia y derivaciones a servicios médicos y sociales durante y después del embarazo y hasta que el niño cumple 5 años, momentos en los que el acceso a la atención médica y a alimentos nutritivos es especialmente importante. Las mujeres pueden inscribirse en el programa WIC y comenzar a recibir los beneficios en el momento en que se enteran de que están embarazadas.

El programa WIC ayuda a las familias a sentar las bases de una vida sana. Las investigaciones demuestran que la participación en el programa WIC durante el embarazo conduce a un mayor acceso a alimentos nutritivos, un aumento de peso más saludable, una gestación más larga, un mayor peso al nacer, un menor riesgo de resultados adversos en el parto y un menor riesgo de mortalidad infantil. El programa WIC tiene un poderoso impacto en la nutrición, ya que proporciona alimentos saludables adaptados a las necesidades específicas de las mujeres embarazadas y lactantes, los bebés y los niños pequeños. Además de recibir alimentos, las participantes pueden reunirse con nutricionistas del programa WIC para aprender sobre alimentación sana, planificación de comidas y cocina con alimentos aprobados del programa, lectura de las etiquetas de los alimentos y otros temas de nutrición. El programa WIC también promueve y apoya la lactancia materna, y ofrece asesoramiento sobre lactancia, apoyo de otras madres y un paquete de alimentos más amplio y variado para mujeres lactantes.

A pesar del éxito del programa WIC a la hora de ayudar a las familias a tener un comienzo saludable, muchas no saben que cumplen los requisitos para inscribirse. En Nueva York, el programa WIC solo llega a la mitad de las familias que cumplen los requisitos, lo que significa que muchas más podrían beneficiarse de los servicios de salud y nutrición del programa. Las embarazadas pueden solicitarlo en cualquier momento de su embarazo, incluso al principio. El programa WIC también brinda servicios a familias trabajadoras, ciudadanos no estadounidenses y cuidadores primarios que crían a niños menores de 5 años. Vea [las pautas de ingresos aquí](https://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm). Las familias que reciben los servicios de Medicaid, del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, tambien conocido comom SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) o del programa de Asistencia Temporal para Familias Necesitadas, tambien conocido como TANF (Temporary Assistance for Needy Families, TANF), ya reúnen los requisitos para el programa WIC.

En los últimos años, se ha vuelto más sencillo para las familias atareadas acceder al programa WIC y participar en él. El programa WIC da prioridad a la elección del participante, lo que significa que las familias pueden inscribirse y participar a distancia por teléfono o en persona en una oficina del WIC. La educación nutricional en línea permite a las familias acceder a información y recursos sobre alimentación saludable cuando les convenga. Hacer las compras con el programa WIC también es rápido y fácil. Los beneficios de alimentos se añaden electrónicamente a una tarjeta eWIC que las familias pueden utilizar como una tarjeta de débito. Los participantes solo tienen que usar su tarjeta eWIC en el supermercado para comprar alimentos aprobados por el programa WIC.

Las familias pueden chatear con Wanda, la asistente virtual del programa WIC, en [WICHelpNY.org](https://hungersolutionsny.org/find-food-help/wic/) para obtener más información sobre el programa y ponerse en contacto con una oficina para iniciar el proceso de solicitud. Para obtener recursos de divulgación para promover el programa WIC entre los participantes potencialmente elegibles, visite el [Centro de Recursos del programa WIC](https://hungersolutionsny.org/federal-nutrition-programs/wic/resources/) de Hunger Solutions New York.