

# بناء مستقبل صحي

## قصص وتجارب من عائلات برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال في ميشيغان

ACCESS
assisting. improving. empowering.

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN



# جدول المحتويات


سمية 04

نور 05

ماريا 06

ندى 08

تسنيم 09

لطيفة 10

عماد 11

ماكيا 13

ريم 14

حنان 16

# مقدمة

يساعد البرنامج الخاص للتغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال الأسرَ على الحصول على الأطعمة المغذية، والتثقيف الغذائي، ودعم الرضاعة الطبيعية، والتواصل مع موارد المجتمع خلال بعض أهم مراحل الحياة. ومن خلال هذا البرنامج، يحصل الوالدان على المعرفة والدعم اللازمين لمساعدة أطفالهما على النمو والازدهار وبناء مستقبل صحي

على مدى عقود، أدّى البرنامج الخاص للتغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال دورًا أساسيًا في تحسين صحة الأسر ورفاهها في أنحاء ميشيغان. ويخدم البرنامج النساء الحوامل والوالدات حديثًا، والرضع، والأطفال حتى سن الخامسة، موفّرًا موارد تدعم نموهم الصحي في سنواتهم الأولى. وإلى جانب المساعدة الغذائية، يساعد البرنامج الأسر على تجاوز التحديات، وتعزيز ثقتها بنفسها، والتواصل مع الخدمات التي تقوّي مجتمعاتها

في ديربورن والمجتمعات المحيطة بها، شهد المركز العربي للخدمات الاقتصادية والاجتماعية عن قرب الأثر الذي يتركه هذا البرنامج في حياة الأسر المحلية. فمن الآباء والأمهات الذين يختبرون تجربة الأبوة والأمومة للمرة الأولى ويتعلمون عن الرضاعة الطبيعية، إلى الأسر التي تجد الدعم في ظروف مالية صعبة، يقدّم البرنامج أكثر من مجرد مساعدة غذائية؛ فهو يوفّر التثقيف والتشجيع وشبكة دعم موثوقة

يحتفي هذا الكتاب المصوّر بأصوات المستفيدين من البرنامج الخاص للتغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال، إذ تُظهر تجاربهم الأثر المستدام للبرنامج. ومن خلال مشاركة قصصهم، نأمل في زيادة الوعي بأهمية الاستثمار في صحة الأمهات والأطفال، وإبراز سبل إسهام البرنامج في مساعدة الأسر على أن تصبح أقوى وأكثر صحة وثقةً بمستقبلها





يقدّم البرنامج الخاص
للتغذية التكميلية
للنساء والرضع والأطفال
أكثر بكثير مما يتوقعه
الناس، ويمكن أن
يُحدث أثرًا دائمًا في حياة
الأسر التي تحتاج إلى

# سمية، 33 عاماً

سمية أم لثلاثة أطفال تعيش في ويستلاند، ميشيغان. جاءت إلى الولايات المتحدة قبل 15 عاماً، واستقرت في كاليفورنيا أولاً قبل أن تنتقل إلى ميشيغان. واليوم، تربي ابناً يبلغ من العمر 6 سنوات، وابناً آخر يبلغ 4 سنوات، وطفلة رضيعة حديثة الولادة

عندما وُلد طفلها الأول، كانت سمية جديدة في البلاد ولم تسمع قط عن برامج مثل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال وعندما رُزقت بابنها الثاني، شجعتها حماتها على التسجيل، لكن العائلة ترددت؛ إذ كانوا يخشون أن يؤثر الحصول على الدعم الحكومي في مسارها نحو نيل الجنسية الأمريكية. كما كانت تظن أن البرنامج لا يقدم سوى الحليب الاصطناعي وأغذية الأطفال، لذلك تغلّب الخوف على الحاجة

تغيّر كل شيء خلال حملها الأخير. فمن خلال فعالية توعوية نظمتها مؤسسة المركز العربي، تعرّفت سمية إلى الحقائق المتعلقة بـ برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال. واكتشفت أن الانضمام إليه لن يؤثر في وضع هجرتها، وأنه يقدم أكثر بكثير مما كانت تتوقع

وبدافع هذا التشجيع، سجلت في البرنامج خلال الثلث الثاني من حملها. وبمجرد انضمامها، تفاجأت سمية بحجم الدعم الذي يقدمه البرنامج؛ فقد تلقت إرشادات حول الرضاعة الطبيعية قبل ولادة طفلتها، إلى جانب التثقيف الغذائي الذي ساعدها على فهم احتياجات أطفالها. كما علمت أن البرنامج يوفر أغذية صحية للحوامل والأمهات بعد الولادة والرضع، وأن الأطفال يمكنهم الاستفادة منه حتى سن الخامسة. ومن خلال التوجيه والإحالات، تعرّفت أيضاً إلى موارد مجتمعية أخرى، بما في ذلك البرامج التي تساعد في توفير المستلزمات الأساسية مثل مقاعد السيارات للأطفال

أحدث برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال فارقاً حقيقياً في حياة سمية اليومية؛ فقد ساعدها الإرشاد الغذائي على التعامل مع انتقائية طفلها الأكبر في الطعام، وجعلها أكثر ثقة في الوجبات التي تحضرها. كما خفف الدعم الغذائي من الضغوط المالية، ووفر خيارات صحية أكثر لأسرتها. والأهم من ذلك، منحها البرنامج شعوراً بالانتماء والتواصل بعد انتقالها إلى ولاية جديدة، وأعطاها مجتمعاً داعماً يمكنها الاعتماد عليه. وبالنظر إلى الماضي، تؤكد سمية أن العائلات التي تستفيد من برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال تبذل قصارى جهدها لرعاية أطفالها وبناء مستقبل قوي؛ فهي لا تبحث عن طرق مختصرة، بل عن سند موثوق

وتشجع سمية كل من يشعر بالتردد على التعرف إلى البرنامج بنفسه، مؤكدةً أنه يقدم أكثر بكثير مما يتوقعه الناس، ويمكنه أن يترك أثراً دائماً في حياة العائلات التي تحتاج إليه

# نور، 26 عاماً

نور، من ميلفينديل، هي أم لطفلين، طالما سعت إلى تدبير ميزانيتها بكل الطرق لضمان حصول طفليها على كل ما يحتاجانه. ولكن مع ارتفاع أسعار المواد الغذائية وتزايد احتياجات طفليها، أصبح يساورها قلق أسبوعي متزايد بشأن التغذية، وارتفاع التكاليف، ومدى قدرتها على الاستمرار. كانت ترغب في أن توفر لطفليها أطعمة طازجة، ووجبات خفيفة صحية، وبداية قوية، لكن القيام بكل ذلك بمفردها كان يزداد صعوبة مع مرور الوقت

في تلك المرحلة، لجأت نور إلى برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال. كانت تتوقع أن تكون الإجراءات معقدة ومرهقة، لكنها فوجئت بأن عملية التسجيل كانت بسيطة وسلسة ومرحِّبة. سجلت لأنها كانت تبحث عن دعم موثوق، ليس فقط للمساعدة في شراء المواد الغذائية، بل أيضاً للحصول على إرشادات حول تغذية أطفالها وكيفية جعل كل وجبة أكثر قيمةً من الناحية الغذائية. وجدت نور في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال كل ما كانت تبحث عنه: أطعمة صحية، وتثقيفاً غذائياً يلبي احتياجاتها، ومجتمعاً جعلها تشعر بالدعم والاحتواء بدلاً من إصدار الأحكام عليها

ومع تخفيف برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال لعبء تكاليف البقالة، تمكنت نور أخيراً من التقاط أنفاسها والتركيز على تربية طفليها. وبالنسبة لها، لم يكن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال مجرد مساعدة مؤقتة، بل كان خطوة نحو منح أطفالها المستقبل الصحي الذي يستحقونه. وكما تقول لأصدقائها وعائلتها: «لا تترددوا في التقديم، فقد يكون هذا هو السند الذي تحتاجه عائلتكم

# ماريا، 36 عاماً

عاشت ماريا في ديربورن طوال حياتها، وتقوم بتربية بناتها الثلاث في نفس المجتمع الذي نشأت فيه. ومثل أي أم، كان هدفها الأكبر دائماً هو ضمان صحة أطفالها ورعايتهم. سجلت في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال لأول مرة قبل أربع سنوات بعد ولادة ابنتها الصغرى، وكانت في ذلك الوقت تبحث بشكل أساسي عن المساعدة في تغطية تكاليف الحليب الاصطناعي. وكان طبيب الأطفال قد ذكر لها البرنامج أثناء الزيارة، وشعرت أنه الدعم الذي تحتاج إليه

ظنت ماريا أن الإجراءات قد تكون معقدة، لكن التسجيل تبين أنه أمر بسيط، خاصة وأنها مشمولة بالفعل ببرنامج ميديكيد. لكن ما لم تكن تتوقعه هو كل الأشياء الأخرى التي يقدمها برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال؛ فإلى جانب الحليب، تلقت ماريا دعماً للرضاعة الطبيعية وتثقيفاً غذائياً. وبفضل توجيهات مستشارة الرضاعة، اكتسبت الثقة وتعلمت تقنيات ساعدتها على إرضاع طفلتها طبيعياً لفترة أطول مما كانت تظنه ممكناً. ومع مرور الوقت، بدأت تتعلم أيضاً كيف تؤثر التغذية على صحة عائلتها بأكملها

أصبحت أطعمة برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال جزءاً من روتينها اليومي، وبات مطبخها عامراً بالحليب، والجبن، واللبن، وغيرها من المواد الغذائية الصحية الأساسية. بدأت في استخدام هذه الأطعمة بطرق جديدة ومبتكرة، حيث صنعت وجبات خفيفة مثل زبدة الفول السوداني واللبنة المنزلية. واعتاد أطفالها على وجود خيارات صحية في المنزل وبدأوا يختارونها بشكل طبيعي وعفوي

قبل انضمامها إلى برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال، كانت ماريا تشعر بالإرهاق في كثير من الأحيان وهي تحاول التوفيق بين كل مسؤولياتها وضمان تغذية أطفالها، لكن البرنامج ساعدها على الانتقال من مجرد محاولة التدبير اليومي إلى بناء عادات صحية وقوية لعائلتها؛ عادات أصبحت الآن جزءاً من حياتهم اليومية، وتؤمن أن بناتها سيحملنها معهن عندما يكبرن

تأمل ماريا أن تدرك المزيد من العائلات أن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال لا يقتصر على المساعدات المالية فحسب، بل إنه يدعم الآباء والأمهات في تربية أطفال أصحاء وخلق روتين دائم حول التغذية والرفاهية. ورسالتها لكل من يتردد في التسجيل بسيطة: **برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال يستحق التجربة، فالكثير من العائلات مؤهلة للحصول عليه حتى وإن كانوا يعملون، والدعم الذي يقدمه يتجاوز حدود الطعام بكثير**

”

برنامج التغذية للنساء
والرضع والأطفال
ساعدني على التخلص
من القلق



# ندى، 26 عاماً

ندى، ابنة ديربورن، هي أم لطفلين: طفلة تبلغ من العمر ثلاث سنوات، وطفل رضيع فضولي يبلغ من العمر سبعة أشهر. لقد جلبت لها الحياة الكثير من الفرح، ولكن مثل العديد من العائلات، واجهت أيضاً تحديات غير متوقعة. عندما فكرت ندى لأول مرة في التسجيل في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال قبل ثلاث سنوات تقريباً، لم تتردد؛ فقد نشأت وهي ترى والدتها وقريباتها يستفدن من البرنامج، وتتذكر قائلة: **كن دائماً يتحدثن عنه بإيجابية، لذلك كنت أعلم أنه برنامج يمكنني الاعتماد عليه**

بعد ولادة ابنتها، واجهت ندى تحدياً لم تخطط له؛ فلم تتمكن من إرضاعها طبيعياً، وسرعان ما أصبح الحليب الاصطناعي حاجة أساسية ولكنها مكلفة للغاية. في تلك اللحظة، أصبح برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال أكثر من مجرد برنامج؛ أصبح طوق نجاة ومصدراً للراحة النفسية. تقول ندى: **ساعدني برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال في إزالة عبء وتوتر توفير تكاليف الحليب**

ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد؛ فمن خلال برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال، بدأت ندى في إدخال المزيد من الفواكه والخضروات إلى وجباتها، ليس فقط لأطفالها بل لنفسها أيضاً. وتعلمت عن التغذية، والنمو الصحي، وما يحتاجه أطفالها في كل مرحلة. وسرعان ما أدركت أن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال لا يقتصر على الطعام فحسب، بل هو برنامج يعلم ويدعم العائلات. وتوضح قائلة: "لقد فوجئت بمدى ما يقدمه برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال؛ **فهم يتابعون نمو طفلك، ويفحصون مستويات الحديد، ويقدمون لك التوجيه خطوة بخطوة. تشعر حقاً أن هناك من يرعى عائلتك ويهتم لأمرها** مؤخراً، تمر ندى بظروف طلاق صعبة غيرت حياتها بطرق عديدة، وخلال هذه المرحلة الانتقالية، ظل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال سنداً ثابتاً لها. وتشاركنا مشاعرها قائلة: **لقد ساعد في تغطية بعض التكاليف لأطفالي وضمن لي الاستمرار في تقديم وجبات صحية لهم. راحة البال هذه تعني لي الدنيا، خاصة في هذا الوقت بالذات**

بفضل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال، حتى في الأوقات العصيبة، تطمئن ندى أن أطفالها يحصلون على طعام مغذٍ، وسمح لها هذا بالتركيز بشكل أقل على الضغوط المادية وبشكل أكبر على ما يهم حقاً: أن تكون حاضرة وبكامل قوتها من أجل أطفالها. كما أنها تفهم أن بعض العائلات قد تشعر بالتردد أو حتى بالخجل من طلب المساعدة، لكن ندى تريدهم أن يروا الأمور بمنظور مختلف: **لا يوجد ما يدعو للخجل؛ فالجميع يمر بأوقات عصيبة، وهذه البرامج وُجدت لمساعدتك على تخطيها والوقوف على قدميك مجدداً**

وعندما تُسأل عما تقوله لشخص متردد في التسجيل، تكون إجابتها بسيطة ومباشرة: "لن تخسر شيئاً إذا جربت. أسوأ ما يمكن أن يحدث هو ألا تكون مؤهلاً، ولكن إذا كنت مؤهلاً، فقد يحدث ذلك فرقاً هائلاً؛ **ليس فقط من الناحية المادية، بل في مساعدتك ومساعدة أطفالك على العيش بحياة أكثر صحة**. بالنسبة لندى، كان برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال أكثر من مجرد مساعدة؛ لقد كان شريانا للحياة، ومُعلماً، وشريكاً موثوقاً في تقلبات الحياة

# تسنيم، 37 عاماً

تسنيم، المقيمة في ديترويت طوال حياتها، هي أم لولدين يبلغان من العمر 7 سنوات وعاماً واحداً. بدأت رحلتها مع برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال عندما كان طفلها الأول صغيراً، وذلك بعد أن شعرت بالقلق بشأن عاداته الغذائية. قادتها نصيحة أحد المقربين إلى البرنامج، رغم أنها لم تكن متأكدة في ذلك الوقت مما إذا كان سيساعدها حقاً. لكن ترددها لم يدم طويلاً؛ فبمجرد تسجيلها، وجدت الإجراءات سهلة ومرحبة، وكان أكثر ما لفت انتباهها هو مدى دعم ولطف طاقم العمل طوال الوقت، وترك هذا الانطباع الإيجابي المبكر أثراً عميقاً في نفسها. وعندما حملت بطفلها الثاني، سارعت تسنيم بالتسجيل في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال على الفور؛ فقد كانت تدرك بالفعل قيمة البرنامج وأرادت التأكد من حصولها هي وطفلها على نفس الدعم منذ البداية، وهي تخطط للاستمرار فيه طالما كانت مؤهلة لذلك

لعب برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال دوراً هاماً في سلامة عائلتها؛ حيث ساعد في ضمان توفر إمداد مستمر من الطعام الصحي في المنزل، وقدم الدعم للاحتياجات الأساسية مثل حليب الأطفال خلال الأوقات الحرجة. كما خفف هذا من الضغوط المالية، مما سمح لها بتدبير ميزانيتها عندما كانت الظروف المادية ضيقة. واكتسبت تسنيم أيضاً معرفة قيمة من خلال التثقيف الغذائي للبرنامج، حيث تعلمت المزيد حول كيفية دعم نمو أطفالها واتخاذ خيارات صحية ومدروسة لعائلتها، ومنحها هذا ثقة كبيرة وأتاح لها التركيز أكثر على صحة أطفالها وتطورهم

تأمل تسنيم أن يفهم الآخرون أن برامج مثل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال موجودة لدعم العائلات وليس للحكم عليها؛ وهي تؤمن أن كل أب وأم يتشاركون نفس الهدف في تربية أطفال أصحاء وسعداء، وفي بعض الأحيان نحتاج جميعاً إلى يد العون في هذه الرحلة. ولكل من يتردد في التسجيل، تشجعهم تسنيم على اتخاذ الخطوة الأولى؛ فبرنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال مُصمم لمساعدة الأسر، واستخدامه يمكن أن يُحدث فرقاً حقيقياً وملموساً في الحياة اليومية

# لطيفة، 39 عاماً

لطالما كانت ميشيغان هي الوطن بالنسبة للطيفة، ولكن بعد قضاء فترة من العيش في فرنسا، عادت إلى ديربورن مع زوجها وأطفالها لتبدأ من جديد. ومثل العديد من العائلات التي تتكيف مع انتقال كبير، جاءت هذه الخطوة مصحوبة بتحديات جديدة مثل الضغوط المالية، ومحاولة الاستقرار في روتين جديد، وضمان حصول أطفالها على كل ما يحتاجونه. كأم لثلاثة أولاد، كان تركيز لطيفة دائماً ينصب على سلامتهم ورفاهيتهم. عندما كان طفلها الثاني صغيراً، سجلت في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال بعد أن رأت كيف ساعد البرنامج شخصاً مقرباً منها. وعلى الرغم من أنها سمعت آراء متباينة من الآخرين، إلا أنها اختارت اتخاذ الخطوة الأولى والتقديم، وصنع هذا القرار فارقاً كبيراً؛ **فقد ساعد برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال في تخفيف العبء المالي الذي واجهته عائلتها خلال فترة التكيف، ووفر لهم إمكانية الحصول على أطعمة مغذية دعمت نمو أطفالها وصحتهم، لسد فجوات هامة وتوجيه العائلة نحو خيارات أكثر صحة**

وكان أكثر ما تميزت به هذه التجربة هو مدى الدعم والترحاب الذي شعرت به في هذه العملية؛ فقد أوضح طاقم عمل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال أن البرنامج لم يُخلق للحكم على العائلات، بل لمساعدتهم على النجاح. واكتشفت أيضاً أن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال يساعد في ربط الأسر بموارد إضافية، مما يخلق شبكة دعم أقوى مما كانت تتوقعه. ومع مرور الوقت، امتد الأثر إلى ما هو أبعد من البقالة؛ فمع قلة القلق بشأن الطعام والمصاريف، تمكنت لطيفة من التركيز أكثر على أطفالها، وخاصة ابنها الأصغر المصاب بالتوحد، والذي يستفيد كثيراً من وجودها ورعايتها له في المنزل

أتاح هذا الدعم لعائلتها الحفاظ على توازنها واستقرارها خلال وقت عصيب. واليوم، تشعر لطيفة بالاطمئنان لمعرفتها أن موارد مثل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال متاحة دائماً عند الحاجة. بالنسبة لها، يمثل هذا البرنامج الاستقرار والصحة وراحة البال؛ وهي تأمل أن تدرك المزيد من العائلات أن برامج مثل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال موجودة لسبب نبيل: لدعم الأطفال، وتقوية الأسر، وجعل الحياة الصحية في متناول الجميع.

# عماد، 35 عاماً

طالما آمن عماد بأن رعاية عائلته تعني أن يظل قوياً، وأن يعمل بجد، وألا يطلب المساعدة من أحد أبداً. ولد ونشأ في ديربورن، وحمل هذه المسؤولية بكل فخر. ومع وجود ولدين صغيرين مفعمين بالحيوية (5 و4 سنوات) وطفل آخر في الطريق، كانت الحياة ممتلئة بالمسؤوليات، ولكن في الآونة الأخيرة، تغير شيء ما؛ أصبحت كل رحلة إلى متجر البقالة تبدو أثقل من التي سبقتها، وباتت الفواكه والخضروات الطازجة والأطعمة الصحية التي يريدها لعائلته المتنامية تزداد غلاءً. كان عماد يحسب الأرقام في رأسه، ويقلق في صمت بشأن قدرته على المواكبة، ومع ذلك، لم يكن طلب المساعدة أمراً سهلاً عليه.
عندما ذكر أحدهم برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال لأول مرة، تردد عماد. وفكر: ماذا لو لم نكن مؤهلين؟ وكان هناك خوف أعمق وأكثر صمتاً يقبع في داخله: هل يعني هذا أنني مقصر كأب؟ حمل هذا الشك حتى جلس ذات مساء مع زوجته التي كانت تنتظر طفلهما الثالث، وتحدثا عن آمالهما، ليس فقط من أجل تدبير أمورهم، بل من أجل حياة أفضل، ومن أجل تعلم المزيد ومنح أطفالهم أفضل فرصة لبداية صحية. وقبل شهرين، قررا التسجيل

لم يستغرق الأمر طويلاً حتى أدرك عماد كم كانت مخاوفه في غير محلها؛ فبدلاً من الأحكام والعقبات، وجدا الدعم والإرشاد. استقبلت الأخصائية زوجته بحفاوة، وأجابت على أسئلتها وقدمت لها التشجيع، خاصة فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية، وهو أمر عانوا منه في الماضي؛ فمع ابنهم الأول، لم تسر الأمور كما خططوا لها، لكن هذه المرة بدت مختلفة وشعروا أنهم مستعدون تماماً.

تفاجأ عماد بحجم ما تعلموه، ليس فقط عن إطعام الرضيع، بل عن تغذية الأسرة بأكملها. وبدأوا في تجربة وصفات جديدة، محولين أطعمة برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال إلى وجبات خفيفة صحية أحبها الأولاد حقاً. أصبحت رحلات البقالة تبدو أخف، ليس فقط بسبب الدعم المالي، بل لأن الاختيارات أصبحت أكثر وضوحاً. وفي المنزل، بدأت التغييرات الصغيرة تضرب جذورها؛ أصبح الأولاد يساعدون في اختيار الفواكه، ويتحدثون عن العادات الصحية حول مائدة العشاء. ولأول مرة منذ فترة طويلة، شعر عماد بالراحة والسكينة؛ كان لا يزال يعمل بجد، تماماً كما فعل دائماً، لكنه الآن أصبح يقلق بدرجة أقل. وما بقي في ذاكرته ولم يغادره لم يكن الطعام أو المزايا، بل كان الشعور بأنه ليس وحده

ذات ليلة، بينما كان يراقب أطفاله وهم يضحكون حول وعاء من الفاكهة الطازجة المقطعة، فكر عماد في التردد الذي شعر به ذات يوم، وتمنى لو أدرك المزيد من الناس ما يعرفه الآن: أن العائلات التي تستخدم برامج مثل برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال ليست عائلات فاشلة، بل إنها تفعل كل ما في وسعها للنجاح. وإذا كان بإمكانه التحدث إلى أب آخر يقف حيث كان هو واقفاً في السابق، محتاراً وقلقاً في صمت، فسيقول له عماد: "أنت لا تقصر، بل أنت تتحمل المسؤولية وتتقدم وتفعل ما تحتاجه عائلتك؛ وهذا ليس ضعفاً، بل هو الحب بعينه." وفي تلك اللحظة الصامتة، وجد عماد شيئاً أقوى بكثير من الكبرياء؛ لقد وجد السلام الداخلي.



هذا الدعم ساعد
عائلتي على الحفاظ
على استقرارها وتوازنها
خلال فترة حرجة

# ماكيا، 34 عاماً

تعتبر ماكيا ولاية ميشيغان بيتها وموطنها منذ أن كانت في الرابعة من عمرها؛ وعلى مدار الثلاثين عاماً الماضية، بنت حياتها هنا مع عائلتها ومجتمعها. عندما حملت بطفلها الأول، واجهت نفس المخاوف التي يتقاسمها العديد من الآباء والأمهات، مثل كيفية توفير بداية صحية مع إدارة المصاريف وتدبيرها. وفي ذلك الوقت، كان زوجها خارج البلاد، ولأنها لم تكن قادرة على العمل أثناء فترة حملها، كان شعور عدم اليقين والقلق يغمرها ويثقل كاهلها.

سمعت عن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال من قبل؛ بل إنها رأت صديقاتها وجاراتها يستفدن من البرنامج، وحتى إنها ساعدت الآخرين في إكمال طلبات التقديم الخاصة بهم. ومع ذلك، عندما جاء الوقت لتقدم لنفسها، ترددت وقالت: **كنت قلقة من أن يتم رفضي، وظننت أن عملية التسجيل ستكون معقدة وصعبة**

سجلت ماكيا في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال قبل أربع سنوات وبقيت في البرنامج أثناء تربية طفليها، وكان أكثر ما لفت انتباهها هو أن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال قدم ما هو أكثر بكثير من مجرد طعام؛ حيث تقول: "**الأمر لا يتعلق بالتغذية فحسب؛ بل إنه إرشاد، وموارد، ودعم حقيقي ملموس**

من خلال برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال، تلقت دعماً للرضاعة الطبيعية، ومضخة حليب، وتثقيفاً حول النوم الآمن للرضع، وتواصلت مع برامج مجتمعية لم تكن تعلم بوجودها من قبل. كما ساعدها البرنامج على فهم الاحتياجات الغذائية لأطفالها بشكل أفضل وإعداد وجبات صحية في المنزل. وبفضل هذا الدعم، أصبحت ميزانية البقالة تمتد لفترة أطول، مما سمح لها بتحمل تكاليف أطعمة صحية وتلبية احتياجات أساسية أخرى. وتضيف: **أصبحت الوجبات أكثر صحة الآن؛ لقد ساعدنا البرنامج على التركيز على ما يهم حقاً**

تأمل ماكيا أن يفهم الآخرون أن العائلات التي تستخدم برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال تحاول ببساطة منح أطفالها أفضل بداية ممكنة في الحياة؛ وهي تذكر الجميع بأن العائلات المستفيدة من برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال عائلات ذكية وواسعة الحيلة، وتبحث دائماً عن طرق لتوفير الأفضل لأطفالها. ورسالتها بسيطة: **لا تدعوا المفاهيم الخاطئة تقيدكم أو تمنعكم؛ فطلب الدعم ليس علامة ضعف أبداً، بل هو خطوة شجاعة نحو الاستقرار والصحة والفرص الواعدة لعائلتكم**

# ريم، 42 عاماً

في ديربورن هايتس، أمضت ريم ما يقرب من عقدين من الزمن في بناء حياة تتمحور حول الأسرة والرعاية والمجتمع. ريم أم لثلاثة أولاد (17 و14 عاماً و20 شهراً)، وهي الآن تنتظر مولوداً جديداً، وتعرف عن قرب أفراح وتحديات تربية الأطفال في مراحل عمرية مختلفة. عندما سجلت لأول مرة في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال عام 2008 خلال حملها الأول، لم تكن تبحث فقط عن مساعدة في شراء البقالة، بل كانت تبحث عن التوجيه والتواصل والاطمئنان. وبتشجيع من الآخرين وفضول لمعرفة المزيد، سرعان ما اكتشفت أن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال يقدم أكثر بكثير مما كانت تتوقعه. وتشاركنا ريم قائلة: **في البداية، اعتقدت أن الأمر يتعلق بالطعام بشكل أساسي. ونعم، السلة الغذائية تساعد كثيراً، ولكن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال في الحقيقة يدور حول التعلم والتواصل**

على مر السنين، عادت ريم إلى برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال مع كل حمل، واثقة في الدعم الذي يقدمه. وسواء كان الأمر يتعلق بفهم الاحتياجات الغذائية المتغيرة لأطفالها، أو التعامل مع انتقائية الطعام، أو إعداد وجبات صحية، فقد منحها برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال أدوات عملية تستخدمها كل يوم. وكان لا يقل عن ذلك قيمة تلك الروابط والتعارف على البرامج المجتمعية، وموارد النوم الآمن ومقاعد السيارات للأطفال، والفعاليات التي جمعتها بأمهات يخضن رحلات مشابهة. مثل الكثيرين، كانت لدى ريم في البداية مخاوف صغيرة: هل ستكون مؤهلة؟ هل يمكنها طرح الأسئلة بحرية؟ هل هناك شروط مخفية؟ لكن تلك المخاوف تلاشت بسرعة؛ حيث وجدت بيئة ترحيبية، وطاقم عمل داعماً، وتوجيهات واضحة في كل خطوة على الطريق. تقول ريم: "**أدركت أنه لا يوجد ما يدعو للخوف؛ فالناس متواجدون هناك للمساعدة وليس للحكم عليك**

اليوم، يستمر برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال في كونه جزءاً من قصة عائلتها المتنامية، ليس فقط كنظام دعم، بل كمصدر موثوق يمكنها الاعتماد عليه دائماً. ورسالتها للآخرين بسيطة ولكنها قوية: **هذه البرامج هي حق من حقوقكم؛ فلا تخجلوا من رعاية عائلاتكم وتأمين الأفضل لهم. كونوا منفتحين، واطرحوا الأسئلة، وتعلموا كل ما يمكنكم تعلمه.**" وتأتي رحلة ريم لتذكرنا بأن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال هو شراكة حقيقية، شراكة تساعد العائلات على الشعور بالثقة والتواصل والدعم في كل خطوة.

”

صحيح أن الحصص
الغذائية تقدّم دعمًا مهمًا،
لكن البرنامج الخاص
للتغذية التكميلية للنساء
والرضع والأطفال يوفّر
أيضًا فرصًا للتعلّم
والتواصل مع الآخرين



# حنان، 44 عاماً

حنان، المقيمة في ألين بارك منذ 36 عاماً، هي أم لأربعة أطفال: ابنة تبلغ من العمر 18 عاماً، وولدان يبلغان من العمر 10 و7 سنوات، وابنة تبلغ من العمر 3 سنوات. وعلى الرغم من أن برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال قد ترك أثراً دائماً على صحة عائلتها ورفاهيتها، إلا أن رحلتها مع البرنامج لم تبدأ مع طفلها الأول.عندما وُلد طفلها الأول، اختارت حنان عدم التسجيل في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال؛ فقد سمعت عن البرنامج من صديقاتها لكنها شعرت بعدم اليقين، وقلق تارة من أن يؤثر ذلك على فرصها في الحصول على الجنسية الأمريكية، وتارة أخرى من أن يؤدي إلى تكاليف غير متوقعة لاحقاً. وبسبب تلك المخاوف، فاتت على نفسها دعماً تعلم الآن أنه كان بإمكانه مساعدتها كثيراً

وخلال فترات حملها اللاحقة، قررت التسجيل، وما اكتشفته غير نظرتها للأمور تماماً؛ فلم يقدم برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال الطعام فحسب، بل قدم إرشادات هادفة وقيمة حول التغذية والعادات الصحية، وتفاجأت بحجم الدعم المتاح وكيف خفف العبء والضغط الكبير عن ميزانية البقالة. من خلال برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال، تعلمت حنان كيفية اتخاذ خيارات أكثر صحة لأطفالها، بما في ذلك إضافة المزيد من الحبوب الكاملة إلى وجباتهم وفهم أهمية الوقاية من مشكلات مثل نقص الحديد. كما ربطها البرنامج بدعم ساعدها على إرضاع أطفالها طبيعياً لفترة أطول مما توقعت، مما بنى ثقتها بنفسها طوال تلك المسيرة

اليوم، ترى حنان برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال بأنه أكثر من مجرد مساعدة، بل هو أداة حقيقية تساعد العائلات على النمو لتصبح أقوى وأكثر صحة. وأظهرت تجربة حنان أن العائلات التي تستخدم برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال تركز بشكل كامل على تحسين صحتها وبناء مستقبل أفضل. ورسالتها للآخرين واضحة وصادقة: **برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال موجود لدعم العائلات ومساندتها، وليس لإعاقتها؛ فهو يقدم الراحة المادية والمعرفة القيمة التي يمكن أن تُحدث فارقاً يدوم طويلاً**

# شكرًا

تختلف رحلة كل أسرة عن الأخرى، لكن هناك أمرًا يبقى ثابتًا: يبذل الوالدان كل ما في وسعهما ليمنحا أطفالهما أفضل بداية ممكنة في الحياة. وإلى جميع المساهمين، نتقدّم بخالص الشكر والامتنان على ائتماننا على قصصكم

أصواتكم هي قلب هذا الكتيّب إن برامج مثل البرنامج الخاص للتغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال تقدّم أكثر من الغذاء؛ فهي تعزّز الثقة، وتوفّر التثقيف، وتبني الروابط، وتضمن ألّا تضطر أي أسرة إلى مواجهة هذه التحديات وحدها



**يهدف البرنامج الخاص للتغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال إلى دعم الأسر، إذ يخفّف أعباءها المالية ويزوّدها بمعرفة قيّمة يمكن أن تُحدث أثرًا دائمًا**

313-216-2200 | acccesscommunity.org | 6450 Maple St. Dearborn, MI 48126

