**August Social Media Toolkit - Arabic**

*The following visuals and captions can be used by WIC staff for outreach purposes, including posting to social media. Feel free to edit the captions, website, or contact information to make it specific to your clinic or agency.*

*Hashtags and suggested posting dates are optional; observance day posts can be shared at any time by editing the suggested captions to fit your agency’s needs.*

*Please reach out to us at campaign@nwica.org if you have any questions!*

1. **WIC Breastfeeding Week** – August 1-7

احتفلي معنا بأسبوع الرضاعة الطبيعية من برنامج WIC! 🌸🤱 هذا الأسبوع وكما يفعل دائمًا، يرعى برنامج WIC رحلتك في الرضاعة الطبيعية من خلال دعم شخصي مصمم خصيصًا لك ولطفلك.

يقدم برنامج WIC مجموعة من الخدمات الداعمة للأسر التي ترضع أطفالها رضاعة طبيعية، بما في ذلك خبيرات الرضاعة، والمستشارات من الأقران، ومضخات الثدي ولوازمها، والأطعمة المغذية، وغيرها الكثير!

إن وجود الدعم طوال هذه الفترة يُسهّل الرضاعة الطبيعية، ويمكن لبرنامج WIC مساعدتكِ في رحلتكِ. تعرّفي على المزيد أو تواصلي مع عيادة WIC المحلية على [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com). #الرضاعة\_الطبيعية\_من\_برنامج\_WIC #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **Indigenous Milk Medicine Week** – August 8-14

إنه الأسبوع الوطني لطب الحليب للسكان الأصليين! 🧡 موضوع هذا العام هو "أصليون بفخر: الحب، واستعادة الأرض، والتحرر".

على مدار سبع سنوات، احتفلنا بطب الحليب للسكان الأصليين - وهي ممارسة مقدسة كانت سبب في شفاء وتقوية أسر السكان الأصليين لأجيال. 🤱🏽 الرضاعة الطبيعية هي أكثر من مجرد دواء؛ فهي تتعلق بالأسرة والثقافة والتقاليد.

انضمي إلينا للاحتفال مع @indigenousmilkmedicineweek!

برنامج WIC هنا لدعم أسرتك بمستلزمات الرضاعة الطبيعية، ونصائح التغذية، والأطعمة الصحية، والمجتمع. للمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة [‎www.signupwic.com‎/‎](http://www.signupwic.com/).

#أسبوع\_طب\_الحليب\_للسكان\_الأصليين\_2025 #أصليون\_بفخر #حليب\_الأم\_يشفي #طب\_الحليب #حماة مواليد\_الشعوب الأصلية #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

**3. Asian American, Native Hawaiian, and Pacific Islander Breastfeeding Week** – August 15-21

**AANHPI**

احتفلي بأسبوع الرضاعة الطبيعية للأمريكيين الآسيويين وسكان هاواي الأصليين وسكان جزر المحيط الهادئ! 🎉 هذا الأسبوع مخصص لدعم الأمهات وتطبيع الرضاعة الطبيعية في مجتمعات AANHPI. يستحق الجميع الحصول على معلومات قيّمة ومساعدة جيدة عند الحاجة.

هل تحتاجين إلى دعم في الرضاعة الطبيعية؟ برنامج WIC هنا من أجلك! ابحثي عن عيادة قريبة منك على [www.signupwic.com/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/find-a-clinic). 💙 #أسبوع\_الرضاعة\_الطبيعية\_لمجتمعات\_AANHPI #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **Black Breastfeeding Week** – August 25-31

احتفلي بأسبوع الرضاعة الطبيعية للسود! 🤱🏿 هذا الأسبوع مخصص لدعم الأمهات والأطفال السود. يساعد ذلك في لفت الانتباه إلى التحديات التي تواجهها الأسر السوداء وأهمية الرضاعة الطبيعية لتحقيق نتائج أكثر صحة.

برنامج WIC هنا لمساعدتك! احصلي على دعم الرضاعة الطبيعية وابحثي عن عيادة قريبة منكِ على [www.signupwic.com/find-a-clinic](http://www.signupwic.com/find-a-clinic). 💙 #أسبوع\_الرضاعة الطبيعية\_للسود\_25 #سنستعيد #أسبوع\_الرضاعة\_الطبيعية\_للسود #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **Workplace Lactation Week** – September 1-7

في كل عام وفي الأسبوع الأول من شخر سبتمبر/أيلول يُحتفل بأسبوع الرضاعة في مكان العمل. شعار هذا العام هو "عالم من الدعم: خلق بيئات عمل داعمة للرضاعة الطبيعية في كل مكان". في برنامج WIC، ندعم الأمهات العاملات من خلال توفير مضخات الثدي، والمستشارات من الأقران، وخبيرات الرضاعة، والأطعمة المغذية، والدعم الفردي المخصص الذي يُلبي احتياجاتكِ.

🔗 هل تعلمين أنكِ تتمتعين بحماية قانونية للرضاعة الطبيعية في العمل، وفي الأماكن العامة، وغيرها؟ أنتِ تستحقين إرضاع طفلكِ بثقة، أينما كنتِ! تعرفي على المزيد حول حقوقك في الرضاعة الطبيعية: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/your-breastfeeding-rights> #أسبوع\_الرضاعة\_الطبيعية\_في\_مكان\_العمل #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25 @WorkplaceLactationWeek

1. **Semana de la Lactancia Latina** – September 8-14

هذا الأسبوع هو أسبوع الرضاعة الطبيعية للأمهات اللاتين: ‎#SemanaDeLaLactanciaLatina! 🤱🏽 يفخر برنامج WIC بدعم الأمهات اللاتين المرضعات في جميع أنحاء الولايات المتحدة من خلال توفير وجبات غذائية مخصصة للاحتياجات الغذائية للأمهات المرضعات، ودعم الأقران، واستشارات الرضاعة الطبيعية، والمزيد! 💖

هل تحتاجين إلى دعم؟ استشاريات الرضاعة المعتمدات لدينا والمستشارات من الأقران هنا لمساعدتكِ! تفضلي بزيارة [www.signupwic.com/‎](http://www.signupwic.com/) لمعرفة المزيد. #الرضاعة\_الطبيعية\_من\_برنامج\_WIC #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **Instagram Live Promo**

🕗 انضمي إلينا في فعالية خاصة على مباشرة على إنستغرام يوم الأربعاء 6 أغسطس/آب، الساعة 8 مساءً بتوقيت شرق الولايات المتحدة حيث نحتفل بشهر الرضاعة الطبيعية على المستوى الوطني وكيف يجعل برنامج WIC رحلة الرضاعة أسهل.

ستستمعين إلى تجربة إحدى أمهات برنامج WIC، كما سيشارك خبراء الرضاعة لدينا كيف يُمكن لبرنامج WIC توفير موارد مثل مضخات الثدي، والدعم الفردي، والأطعمة المغذية، ومجتمع من الأمهات ذوات الخبرة اللواتي يفهمن جيدًا ما تمرين به.

شاركي أسئلتك، وارتاحي، وتحدثي معنا مباشرةً على @WICYouGotThis. نتطلع لرؤيتك هناك! 💕 #الرضاعة\_الطبيعية\_من برنامج\_WIC #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **WIC’s Breastfeeding Benefits**

الرضاعة الطبيعية هي رحلة، وليس عليكِ القيام بها وحدك! برنامج WIC هنا لدعمكِ في كل خطوة من خلال:

✔ إرشادات الخبيرات في الرضاعة الطبيعية

✔ مساعدة من مستشارات أقران خضن التجربة

✔ مضخات الثدي ولوازمها

✔ نصائح غذائية وأطعمة صحية

✔ وغير ذلك الكثير!

سواء كنتِ مبتدئة أو تحتاجين إلى دعم إضافي، برنامج WIC يدعمكِ. 💙 تعرفي على المزيد أو تواصلي مع أقرب عيادة لكِ على [www.signupwic.com/‎](http://www.signupwic.com/). #الرضاعة\_الطبيعية\_في\_برنامج\_WIC #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **Breastfeeding Quote from WIC Mom**

"عند وصولي إلى مكتب برنامج WIC، استقبلتني وجوهٌ ودودة، وتمكنت من التقديم في الحال. كان انضمامي إلى برنامج WIC كأم حامل، وخاصةً كأمٍ عاطلة عن العمل آنذاك، عونًا كبيرًا لي، ليس فقط من الناحية المادية، بل من الناحية الغذائية أيضًا. تمكنتُ من الحصول على الفواكه والخضراوات، والعصائر، والحليب، والأسماك، وغيرها الكثير، كل ذلك من أجل صحة أفضل وطفل سليم."

**"عندما وُلد طفلي، شجعني برنامج WIC على إرضاعه طبيعيًا، وعلمني أهمية الرضاعة الطبيعية وفوائدها.** وبفضل مساعدة برنامج WIC وتشجيعهم على الرضاعة الطبيعية، أصبح طفلي أقوى ونادرًا ما كان يمرض. أنا الآن أم لثلاث فتيات جميلات، وقد حظين جميعًا بمتعة الانضمام إلى برنامج WIC."

"أود أن أوصي بشدة ببرنامج WIC لأي امرأة حامل أو لديها أطفال/طفل، لأن الهدف النهائي لبرنامج WIC وهو حصول الأطفال على طعام صحي يحدث فرقًا حقيقيًا على المدى الطويل. شكرًا لبرنامج WIC في ساموا الأمريكية على جهوده الرائعة وتأثيره الكبير عليّ وعلى حياة بناتي!"

* **الأمهات في برنامج WIC**

🔗 تعرّفي على المزيد حول برنامج WIC أو ابحثي عن عيادة قريبة منكِ على [www.signupwic.com/‎](http://www.signupwic.com/).‎ #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25 #الرضاعة\_الطبيعية\_من\_برنامج\_WIC

1. **Supporting Breastfeeding Parents**

الرضاعة الطبيعية تحقق افضل نجاح عندما تكون جهدًا جماعيًا، يشمل المدربات والمشجعات! من الحمل وحتى الأيام الأولى وما بعدها، الدعم مهم للغاية. الآباء والشركاء يُحدثون فرقًا كبيرًا في تحقيق أهداف الرضاعة الطبيعية.

🔗 تعرّفي على المزيد حول ما يمكن توقعه من الرضاعة الطبيعية وكيف يُمكن للآباء والشركاء المشاركة في إرضاع طفلكِ: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/dads> #الرضاعة\_الطبيعية\_في\_برنامج\_WIC #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25 #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **Benefits of Breastfeeding**

حليب الأم هو الغذاء الطبيعي.المثالي، فهو أفضل مصدر للتغذية بالنسبة لمعظم الأطفال، فهو مليء بالعناصر الغذائية والأجسام المضادة والفوائد التي لا نهاية لها لك ولطفلك. بالإضافة إلى ذلك، فهو متوفر بسهولة، ومجاني دائمًا، ويعزز علاقتكما بشكل لا مثيل له.

🔗 تعرّفي على المزيد حول فوائد الرضاعة الطبيعية لكِ ولطفلكِ: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/breastfeeding-benefits> #الرضاعة\_الطبيعية\_من\_برنامج\_WIC #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25

1. **Importance of Nutrition While Breastfeeding**

كما هو الحال أثناء الحمل، من المهم اتباع نظام غذائي مغذٍّ ومتوازن أثناء الرضاعة الطبيعية! فذلك يساعدكِ على الحفاظ على نشاطكِ وإنتاج كمية وفيرة من الحليب لطفلكِ. استمعي إلى جسدكِ: تناولي الطعام عندما تشعرين بالجوع واشربي عندما تشعرين بالعطش.

يمكن لفريق الرضاعة الطبيعية في برنامج WIC مساعدتكِ في اتخاذ خيارات صحية تناسبكِ. فلنحافظ على عافيتك ونمو طفلكِ معًا!

🔗 تعرفي على المزيد حول التغذية التي تحتاجين إليها أثناء الرضاعة الطبيعية: <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/nutrition-while-breastfeeding> #الرضاعة\_الطبيعية\_من\_برنامج\_WIC #شهر\_الرضاعة\_الطبيعية\_على\_المستوى\_الوطني\_25