

شیر مادر در منابع اسلامی¹

اهداف آموزشی:

۱. آشنایی با رهنمودهای قرآن و روایات در زمینه تغذیه با شیر مادر
۲. استفاده عملی از رهنمودهای اسلامی در ترویج تغذیه با شیر مادر

مقدمه

در نیم قرن گذشته، به دنبال دستیابی مجامع علمی جهان به شناختی نو و همه‌جانبه نسبت به ارزش، اهمیت و نقش شیر مادر در تأمین سلامت و بقای کودک، شاهد رویکرد جهانی به ترویج تغذیه با شیر مادر بوده‌ایم. تقریباً همه ماهه اطلاعات جدیدی که حاکی از بی‌مانندی شیر مادر برای حفظ و ارتقای سلامت و رشد و تکامل مطلوب کودکان و حتی باقی ماندن آثار استثنایی آن بر سلامت دوران بزرگسالی کسانی که دوران شیرخواری را با بهره‌گیری از شیر مادر پشت سر گذاشته‌اند،⁽¹⁾ منتشر می‌شود و سودمندی‌های ویژه تغذیه با شیر مادر برای کودک، مادر و جامعه تأکید می‌شود. اما متجاوز از ۱۴ قرن است که در آموزش‌های اسلامی با جامع‌ترین، زیباترین و قوی‌ترین انگیزش‌ها نکات مهمی درباره شیر مادر در قالب توصیه‌ها و آموزش‌ها مطرح شده است. آگاهی از این توصیه‌ها و استفاده بجا از آنها کارآمدترین و مؤثرترین انگیزه‌های ترویج تغذیه کودکان با شیر مادر را در پی خواهد داشت، بنابراین در این مبحث مطالبی به‌اختصار عنوان خواهد شد. مطالبی که انشاءالله هم رضای پروردگار و هم مصلحت مادر و کودک و هم توفیق همکاران گروه پزشکی را در بر خواهد داشت و امید است بر این پایه تلاشی سازنده‌تر و مؤثرتر برای ترویج تغذیه با شیر مادر صورت گیرد و مادران نیز با انگیزه‌های درونی بیشتری، شیردادن به فرزندشان را عبادتی بزرگ و مورد قبول پروردگار بدانند.

شیر مادر در منابع اسلامی

در تمام منابع اسلامی همچون قرآن کریم که به‌عنوان مهم‌ترین و اساسی‌ترین منبع و در حقیقت قانون اساسی اسلام است، روایات پیامبر اکرم (ص) و معصومین علیهم‌السلام (که در واقع تفسیرکننده رهنمودهای قرآنی و همسو با اهداف آن است) و نیز کتب فقهی (که بر اساس قرآن، سنت و قواعد فقهی بیانگر حکم پروردگار و تکالیف مردم است) مطالب جالب

و مهمی در مورد تغذیه با شیر مادر و آثار و احکام آن وجود دارد. (2)

اینک به طور مختصر به برخی جنبه‌های تغذیه با شیر مادر در منابع اسلامی اشاره می‌شود تا با این مقدمه، علاقه‌مندان به اطلاعات بیشتر بتوانند با مراجعه به منابع مورد بحث و کتابها و مقالاتی که به شرح و تفصیل آن پرداخته‌اند هم در پژوهش و هم در آموزش، از آنها به نحو شایسته‌ای بهره‌گیری کنند

شیر مادر در قرآن کریم

در یک بررسی کلی، آیات قرآنی که مستقیماً بحث شیر مادر در آنها مطرح شده شامل آیات زیر هستند:

۱. آیه ۲۳۳ سوره بقره، این آیه به اعتباری، مهم‌ترین آیه در خصوص شیر مادر است.
۲. آیه ۱۵ سوره احقاف
۳. آیه ۱۴ سوره لقمان
۴. آیه ۲۳ سوره نساء، این آیه ناظر به ارتباط خویشاوندی رضاعی است.
۵. آیه ۶ سوره طلاق
۶. آیه ۲ سوره حج
۷. آیه ۷ سوره قصص
۸. آیه ۱۲ سوره قصص

با مراجعه به آیات فوق و اندکی دقت در آنها، نکات مهمی استنباط می‌شود که به بعضی از آنها اشاره می‌شود، از آیات مذکور و همچنین آیات دیگری که بحث شیر مادر در آنها به طور غیرمستقیم مطرح شده، می‌توان بهره گرفت و به قواعد و نکات ارزشمند بیشتری پی برد.

نکات مهمی که از آیات قرآنی مربوط به شیر مادر می‌توان آموخت

۱. حق شیردادن و حق شیرخوردن

آیه ۲۳۳ سوره بقره با «والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتم الرضاعه» آغاز می‌شود. در این آیه به جای کلمه متعارف «ام» به معنای مادر از کلمه والدات (جمع والده) استفاده شده است. والده به مادری گفته می‌شود که کودک را زاییده است در حالی که معنای «ام» هم مادر و هم کسی را که بر جایگاه مادری است شامل می‌شود، به عبارت دیگر حق

شیردادن متعلق به والده است.

اطلاعات علمی امروز ما نشان می‌دهد که تغییر ترکیبات شیر مادر از هنگام تولد کودک تا پایان دوران شیردهی با نیازهای ویژه غذایی و ایمنی‌شناختی کودک تناسب دارد چنان که در نخستین روزهای پس از زایمان آغوز ۲ (یا شیر ماک) با ترکیب متراکمی از عوامل ایمنی‌بخش نظیر گلوبول‌های سفید، ایمنوگلوبولین A، آنتی‌بادی‌ها همراه با عامل آنتی‌تریپسین که مانع تجزیه آنها می‌شود ترشح و در حقیقت نوعی مصونیت را در حساس‌ترین و آسیب‌پذیرترین دوره زندگی کودک فراهم می‌سازد.

مادر حق دارد از آثار فیزیولوژیک شیردادن به کودک خود همچون برکات ترشح اکسی‌توسین که از بخش خلفی غده هیپوفیز در اثر مکیده‌شدن پستان توسط طفل شیرخوار ترشح می‌شود، بهره‌برد. اکسی‌توسین باعث انقباضات رحم می‌شود و آن را به تدریج به اندازه طبیعی خود باز می‌گرداند. مادر حق دارد با شیردادن، از چربی ذخیره‌شده در بدن خود در طول بارداری، برداشت کند و به وزن مطلوب نزدیک‌تر شود. همچنین مادر حق دارد از احساس رضایت معنوی ناشی از شیردادن و دیگر برکات آن بهره‌مند شود. (3) این حق را نمی‌توان از او سلب کرد در عین حال که نمی‌توان او را به شیردادن اجبار کرد. (4) به‌طور کلی به دلایل بسیار، هیچ شیری برای کودک مناسب‌تر از شیر مادر خودش نیست و بنابراین کودک با تأکید این آیه کریمه حق دارد دوران شیرخواری را به‌طور طبیعی با بهره‌گیری از شیر مادر خودش سپری کند تا از مناسب‌ترین غذا و حمایت ایمنی‌شناختی و آثار مطلوب مترتب بر آن استفاده کند.

در حقوق اسلامی بر همین پایه، حق حضانت کودک را در دوران شیرخواری با تأکید به مادر می‌دهند و نیز باز بر همان پایه اجرای برخی احکام به زمان دیگر پس از پایان دوره شیردهی منتقل می‌شود.

۲. مسئولیت پدر و سرپرست

از نکات جالب دیگر مسئولیتی است که متوجه پدر، یا جانشین پدر و حتی نظام حکومتی و جامعه در ضرورت فراهم‌سازی زمینه تغذیه کودک با شیر مادر است که شاید متأسفانه در مورد قسمت اخیر، کمتر بحث شده است.

۳. مدت توصیه‌شده و حداقل مدت شیردهی

بر اساس آیه ۲۳۳ سوره بقره در کلمه «حولین کاملین» (5) دو سال تمام و نیز آیه ۱۴ سوره

2| Colostrum

لقمان «و فساله فی عامین» یک دوره شیردهی کامل ۲۴ ماه است. اما با استنباط از آیه ۱۵ سوره احقاف «و حمله و فساله ثلاثون شهرا» (6) حداقل مدت شیردادن برای کودکی که ۹ ماه زندگی جنینی را پشت سر گذاشته ۲۱ ماه است. بدیهی است این میزان حداقل به هر مقدار که از طول مدت بارداری کم شده باشد افزایش خواهد یافت و این نیز از شگفتی‌های قابل تأمل در آموزش‌های قرآنی است که می‌توان با کمک یافته‌های علمی روز آن را توضیح داد.

۴. اجتناب از زیان‌رساندن به مادر و پدر

با همه اهمیت شیر مادر در آیه ۲۳۳ سوره بقره عبارت «ولاتضار والده بولدها ولا مولودله بولده» ناظر بر مسائل مهم دیگری است که نباید از نظر دور بماند. نباید به کودک ضرر زد و نباید پدر و مادر متضرر شوند.

برخی محققان از همین بخش آیه به‌عنوان یک مصداق ضرورت فاصله‌گذاری منطقی میان زایمان‌ها را مورد توجه قرار داده‌اند.

۵. ضرورت مشاوره فنی و کارشناسی در خصوص از شیر گرفتن

به لحاظ اهمیت فوق‌العاده استمرار تغذیه کودک با غذای مناسب هم در آیه ۲۳۳ سوره بقره با عبارت «فان ارادا فصالا عن تراض منهما و تشاور» و هم در آیه ششم سوره طلاق با عبارت «واتمروا بینکم بمعروف» بر ضرورت مشاوره کارشناسی در مورد چگونگی از شیر گرفتن کودک تأکید شده است.

۶. حساسیت موضوع تغذیه کودک با شیر مادر و ضرورت مراعات امر و نهی پروردگار

بخش پایانی آیه مورد اشاره در سوره بقره با طرح اهمیت مسئله تغذیه کودک با شیر مادر هشداردهنده است و بر نظارت خدا در این خصوص تأکید خاص دارد.

۷. شیر مادر برای کودکان نارس نیز مناسب‌ترین غذا است

اگرچه در روایات متعددی این موضوع مورد اشاره اجمالی است، از مفاد آیه ۱۵ سوره احقاف نیز به‌وضوح می‌توان مناسب‌تر بودن تغذیه شیرخوار نارس با شیر مادر خودش را (به‌طور خاص) دریافت. (7) جالب توجه است مادرانی که فرزندان نارس به دنیا می‌آورند، تا حدود ۲۱ روز آغوز ترشح می‌کنند. درحالی‌که مدت ترشح آغوز در حالت تولد کودکان غیرنارس ۵-۴ روز است. این نکته با توجه به عدم تکامل سیستم ایمنی نوزاد نارس بسیار جالب، شگفت‌انگیز و در عین حال مؤید بی‌مانندی شیر مادر است.

۸. شیر مادر و مسئله خویشاوندی رضاعی

وقتی شیرخواری، از پستان مادری (8) غیر از مادر خودش در دو سال اول زندگی حداقل ۱۵ مرتبه به تناب (9) یا ۲۴ ساعت پیپی بدون آن که در آن ۲۴ ساعت غیر از شیر دایه، آب و احياناً داروی ضروری، چیز دیگری بخورد، میان شیرخوار و شیردهنده و همسر و فرزندان مشترک شیردهنده و شوهرش نوعی رابطه محرمیت و خویشاوندی به وجود می‌آید. در آیه مبارکه ۲۳ سوره نساء این موضوع با عبارت «... و امهاتکم الاتی ارضعنکم و اخواتکم من الرضاعه» این نوع خویشاوندی و تبعات آن مورد اشاره قرار گرفته است.

قابل ذکر است که مکیده شدن پستان خانم شیرده، توسط طفل شیرخوار با نوعی تداخل و همبستگی فیزیولوژیک میان شیرخوار و شیردهنده همراه است، به عبارت دیگر شیرخوار از طریق رفلکس نوک پستان، هیپوتالاموس-هیپوفیز و ترشح هورمون اکسی‌توسین (از قسمت خلفی) و پرولاکتین (از قسمت قدامی) غده هیپوفیز و پیامدهای فیزیولوژیک آن در فیزیولوژی مادر تصرف می‌کند و سبب تولید و ترشح شیر خواهد شد.

۹. هم‌آغوشی مادر و کودک

از مضمون آیه دوم سوره حج، هم‌آغوشی شیرخوار و مادر استفاده می‌شود. امروزه بحث هم‌اتاق بودن مادر و کودک مورد تأکید است تا کودک³ را پس از تولد از مادر جدا ن سازند و در همان اتاق و نزدیک مادر قرار دهند. شکل تکامل یافته هم‌اتاق بودن هم‌آغوشی است. تماس هرچه نزدیک‌تر مادر و شیرخوار، لمس بدن، بوییدن، نگاه کردن و فکر کردن به کودک توسط مادر در افزایش ترشح پرولاکتین و اکسی‌توسین نقش دارد.

۱۰. حقوق مادری

رعایت حقوق فرزندان توسط والدین، بارها مورد تأکید قرار گرفته است. اما در میان عواملی که تأکید بیشتر در مورد حقوق مادر را مطرح می‌کنند، از شیردادن مادر به فرزند نام برده شده است. این نکته در بخش آغازین آیه ۱۵ سوره احقاف مطرح شده است.

شیر مادر در احادیث و روایات

مسئله‌ای به اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر که در آیات متعدد قرآنی مطرح شده است، طبیعی است که در احادیث شریفه نیز به اشکال مختلف مورد بحث قرار گیرد.

شیر مادر به‌عنوان نمونه‌ای آشکار از لطف و عنایت پروردگار نسبت به انسان و جلوه‌های از حکمت بالغه

الهی در قالب مناجات، ادعیه، (10) و رهنمودهای بهداشتی، حقوقی، اجتماعی معصومین علیهم السلام مطرح شده است.

به اختصار به نمونه‌هایی از این احادیث و نکات برجسته آنها اشاره می‌شود:

۱. شیر مادر بی نظیر است.

این کلام رسا و ژرف از حضرت رسول اکرم (ص) که فرمود «لیس للصبی لبن خیر من لبن امه» (11) یعنی برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست، کامل‌ترین بیان در اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر (به‌خصوص مادر خودش) را در بردارد که می‌توان بر اساس یافته‌های علمی روز به تفسیر علمی این کلام مبادرت ورزید.

۲. شیر مادر مبارک‌ترین غذای کودک است.

این جمله کوتاه امیرالمؤمنین (ع) که کودک با هیچ شیری تغذیه نمی‌شود که به اندازه شیر مادر خودش مبارک و با برکت باشد «ما من لبن رضع به الصبی اعظم برکه علیه من لبن امه» (12) نیز همانند کلام حضرت رسول اکرم (ص) بیانی کامل، نغز و پر مغز و در عین کوتاهی در بر دارنده دنیایی از اطلاعات و همه‌سونگری است.

۳. حق لبأ یا حق تغذیه کودک از آغوز

جایگاه آغوز در تأمین سلامت و بقای کودک در حساس‌ترین ایام حیات نوزاد و تأکیدات مکرر روایات بر استفاده از شیر مادر از آغاز تولد کودک، منشأ صدور فتاوی و جواب بهره‌مندساختن نوزاد از آغوز شده است. گرچه فقهای معاصر، همانند برخی اسلاف خود، به واجب بودن تغذیه کودک با آغوز مستقیماً فتوا نمی‌دهند، به‌کارگیری تدابیری را که سلامت و بقای کودک را تأمین کند ضروری می‌دانند.

۴. شیردادن کمتر از ۱۲ ماه ستم به کودک است.

در روایات اسلامی با استناد به آیه ۱۵ سوره احقاف حداقل زمان شیردادن به کودک ۲۱ ماه تعیین شده (13) و حد مطلوب و کامل آن با استناد به آیه ۲۳۳ سوره بقره ۲۴ ماه ذکر شده است و بیشتر از ۲۴ ماه را جز در موارد ضرورت مصلحت ندانسته‌اند ولی تحریم هم نکرده‌اند. دادن غذای تکمیلی را نیز از زمان رویش اولین دندان‌های شیری پیشین فک تحتانی (شش ماهگی) توصیه فرموده‌اند. (14)

۵. تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر تا ۶ ماهگی

در چند روایت بر کفایت شیر مادر در تأمین آب و غذای کودک هنگامی که به طور انحصاری مورد استفاده قرار می‌گیرد (تا سن شش ماهگی) تأکید شده است. لذا آنچه که امروزه به عنوان نتیجه تحقیقات علمی روز در کفایت شیر مادر به هنگام تغذیه انحصاری عنوان می‌شود، در روایات معصومین علیهم‌السلام از پیش مطرح بوده است. جابر بن عبدالله انصاری از حضرت رسول اکرم (ص) نقل می‌کند که فرمود «جعل الله تعالى ذكركه رزقه في ثري امه في احديهما شرابه و في الاخرى طعامه و حتى وضع اناه الله عزوجل في كل يوم بما قدر فيه من رزق» (15) یعنی خداوند متعال روزی کودک را در دو پستان مادر قرار داده است. در بخشی آب و در بخش دیگر غذای او را و از هنگام تولد کودک به تناسب نیاز هر روز او روزی متناسب آن روز او را مقدر فرموده است.

در توصیه حضرت امام صادق (ع) به همسرشان نیز با تأکید بر شیردادن از هر دو پستان در هر بار شیردادن به تأمین آب و غذای طفل اشاره شده است. (16) دانش روز ما به رقیق بودن شیری که در آغاز هر بار شیر خوردن دریافت می‌شود و تأمین آب مورد نیاز و اطفای حس تشنگی کودک گواهی می‌دهد. به عکس ترکیب شیر پسین چرب‌تر، غلیظ‌تر و متراکم‌تر است.

۶. شیردادن از هر دو پستان

در روایات نقل شده از معصومین علیهم‌السلام، از جمله دو روایتی که در مورد تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر مطرح شده، این تأکید وجود دارد که با عنایت به تغییر ترکیب شیر پیشین و پسین (17) در هر بار شیردادن، از هر دو پستان استفاده شود، تا هم شیر با کیفیت مناسب‌تر در اختیار کودک قرار گیرد و هم تحریک شیرسازی در هر دو پستان صورت گیرد.

۷. تغییرات تدریجی ترکیب شیر مادر

در همان روایت ذکر شده در مورد تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر عبارت «... فی کل یوم بما قدر فیه من رزق» (18) جای تأمل بسیار دارد و از موضوع شگفت‌انگیز تغییر تدریجی ترکیب شیر مادر در طول دوران شیردهی حکایت می‌کند. این تغییرات با تغییرات نیازهای غذایی و ایمنی‌شناختی اطفال هماهنگ است و در عین حال که انسان می‌تواند همین شیر مادر را به مثابه مائه الهی، تابلوی حکمت خداوندی ببیند در همان حال نیز خاضعانه در برابر غنای آموزش‌های اسلامی و همه‌سونگری و هماهنگی آنها با اسرار خلقت زانو بزند.

۸. هم آغوشی مادر و کودک

در منابع روایی و حتی کتب آداب زیستن که بر اساس آن منابع شکل گرفته مانند کتاب حلیه‌المتقین

مجلسی و غیره از حضرت امام صادق (ع) نقل شده که آغوش چپ مادر، جایگاه مناسب‌تر شیرخوار است و تحقیقات دانشگاه کورنل دلیل این ترجیح را توضیح می‌دهد. (19)

۹. شیردادن به هنگام شب

امروزه بر اساس دانش نو شناخته و نوآور کرونوبیولوژی که در آموزش‌های اسلامی ریشه‌ای به قدمت بیش از ۱۴۰۰ سال دارد، تغییرات ترشح هورمون‌ها و کاهش و افزایش آنها در ساعات مختلف شبانه‌روز بررسی شده و نشان می‌دهد چنانچه مادران شیرده پس از نیمه‌شب یکی دو بار به کودکان خود شیر دهند، سطح پایه‌ای هورمون پرولاکتین افزایش می‌یابد و تضمین یک شیردهی موفق را میسر می‌سازد که در آموزش‌های اسلامی با ثواب فراوان توصیه شده است. چنانکه در حدیث نقل شده از حضرت رسول اکرم (ص) با جمله «... فان اسهرها ليله كان لها مثل اجر سبعين رقبه تعتقهم في سبيل الله» (20) دیده می‌شود.

۱۰. مکیدن مکرر پستان راز تداوم و فزونی شیر مادر

وقتی که حضرت رسول اکرم (ص) در فضیلت جهاد سخنرانی می‌فرمود و بانوان مسلمان در ملاقات با ایشان از محرومیت خود از مشارکت در جهاد گلایه می‌کردند، آن حضرت طی حدیث مفصلی فرمود: «آیا راضی نیستید هنگامی که یکی از شما از همسر خود درحالی که او از شما خشنود است باردار شود ثواب کسی را دارد که روزها روزه بگیرد و شب‌ها برای عبادت خدا بپاخیزد و چون زایمان کند هر جرعه‌ای که از شیر او درآید و هر بار که طفل پستان او را می‌مکد برای هر جرعه و هر مکیده‌شدن ثوابی است و اگر برای شیردادن و مراقبت از کودک شیرخوار شبی بیدار شود پاداشی معادل آزادکردن هفتاد بنده در راه خدا دارد.» (21)

از عبارت «... لم يخرج من لبنها جرعه و لم يمص من ثديها مصه الا كان لها لكل جرعه و لكل مصه حسنه...» ترغیب به تکرر به پستان گذاشتن و فعال کردن جریان شیرساز رفلکس (نوک پستان - هیپوتالاموس - هیپوفیز) استنباط می‌شود، این تشویق و ترغیب در روایات دیگری نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

۱۱. شیردادن از پستان همانند جهاد در راه خدا

در چند روایت نورانی از جمله این روایت نقل شده از حضرت امام صادق (ع) «ان للمراه في حملها الى وضعها الى فصالها من الاجر كالمرباط في سبيل الله فان هلكت فيما بين ذالك فلها اجر شهيد» (22) برای مادر شیرده، اجر مجاهد در راه خدا منظور شده و حتی اجر شهادت برای مادری که در چنین زمانی از دنیا برود، قایل شده است.

۱۲. اجر ترویج تغذیه با شیر مادر

در حدیث «الدال علی الخیر کفعله» (23) دعوت‌کننده به کار خیر همانند عمل‌کننده به آن ارزیابی شده است و این عبارت نویدبخش آن است که ترویج تغذیه با شیر مادر نیز مشروط به پاکی و صفای نیت، انسان را از اجر بسیار شیردادن به کودک بهره‌مند می‌سازد.

لذا امید می‌رود هر تلاشی که در مورد ترویج تغذیه با شیر مادر صورت گیرد انسان را از چنین ثوابی منتفع سازد بی‌آنکه چیزی از اجر مادر شیرده بکاهد. سخن با حدیث گرانقدر دیگری در این زمینه به پایان می‌رسد: «من نشر علما فله اجر من عمل به» (24) یعنی کسی که دانشی را منتشر کند، برای او، اجر عمل به آن خواهد بود.

خلاصه:

- در قرآن کریم حداقل ۸ بار به‌طور مستقیم به شیر مادر اشاره شده است.
- در روایات معصومین علیهم‌السلام نیز در مورد شیر مادر، اهمیت و ارزش آن و حتی آداب شیردادن مطالب بسیاری وجود دارد.
- بر اساس رهنمودهای اسلامی، شیردادن از پستان یک ارزش است و مادر شیرده اجر مجاهد در راه خدا و عبادت مقبول مداوم را دارد.
- توصیه شده است مادران مدت دو سال کامل به کودکان خود شیر بدهند اما حداقل مدت شیردادن نباید از ۲۱ ماه کمتر باشد.
- دادن آغوز به شیرخوار به‌عنوان یکی از حقوق کودک مورد تأکید قرار گرفته است. شیر مادر به‌تنهایی تأمین‌کننده آب و غذای کودک تا حدود سن شش ماهگی است. از زمان آغاز رویش دندان‌های کودک دادن غذای تکمیلی همراه شیردادن از پستان توصیه شده است.
- توصیه شده که مادران در هر بار شیردادن، از هر دو پستان به شیرخوار شیر بدهند و نیز اگر یکی دو بار در نیمه‌شب به کودک شیر بدهند برای آنها اجر فراوانی خواهد بود.
- پیامبر اکرم (ص) فرموده است برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.
- دانش روز با بررسی تغییرات کمی و کیفی شیر مادر در طول دوران شیردهی تفسیر

مناسبی برای این کلام اعجاز‌آمیز ارائه می‌کند و شیر مادر را حتی برای نوزاد نارس نیز بهترین انتخاب می‌داند.

- وقتی کودک در دو سال اول زندگی از پستان مادری که پس از زایمان شیردار شده است، حداقل ۱۵ مرتبه به تناوب و یا ۲۴ ساعت پی‌پی بدون آنکه در آن ۲۴ ساعت غیر از شیر دایه، آب و احیاناً داروی ضروری، چیز دیگری نخورد، یک رابطه خویشاوندی میان کودک و بانوی شیرده و کسان آن دو برقرار می‌شود که به خویشاوندی رضاعی معروف است.
- ترویج تغذیه با شیر مادر یک عبادت بزرگ و پرثمر است که از آن کودک، مادر، خانواده و جامعه، هم در کوتاه‌مدت و هم در درازمدت بهره‌مند می‌شوند.

منابع:

۱. در کتاب شیردهی از پستان، گذرنامه ورود به زندگی⁴ تألیف نائومی بامزلگ⁵ که توسط کمیته تغذیه سازمان‌های غیردولتی وابسته به یونیسف به دنبال اجلاس مربوط به سال ۱۹۹۸ منتشر شده است، موضوع نقش شیر مادر در پیشگیری از عوارض قلبی و عروقی در سنین میانه و پایانی عمر مورد بررسی و تحقیق علمی قرار گرفته است.
۲. تقریباً به‌طور مفصل در کتاب تغذیه با شیر مادر و مسئله خویشاوندی رضاعی، که در سال ۱۳۷۳ توسط دانشگاه علوم پزشکی ایران چاپ شده در این خصوص بحث شده است.
۳. برکات فراوان دیگری از جمله کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان و سرطان تخمدان، پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته،... برای شیردادن از پستان شناخته شده است. رجوع کنید به منبع ذکر شده در پی‌نوشت شماره ۲.
۴. تنها در زمانی که مادر برای شیردادن حقوق مادی بیش از حد متعارف طلب کند، می‌توان شیردادن را به عهده دایه واگذار کرد.
۵. کلمه حول از ریشه تحول به جای کلمه سنه و یا عام به معنای سال حاکی از توجه به نقش استثنایی دو سال اول زندگی در رشد و تکامل کودک است.
۶. به‌کارگیری جمع مدت بارداری و حداقل زمان شیردهی به کودک، به جای ذکر حداقل مدت شیرخواری مورد سفارش، در حقیقت به‌کارگیری سن فیزیولوژیک به جای سن تقویمی است که در بالا به آن اشاره مختصری

4| Breastfeeding The Passport To Life 5| Naomi Baumslag

شد. لیکن در منبع ذکر شده در پی نوشت شماره ۲ در این مورد بحث تقریباً گسترده‌ای ارائه کرده‌ایم. ضمناً ذکر دو نکته خالی از فایده نیست، نخست اینکه با استفاده از دو آیه کریمه ۲۳۳ سوره بقره و ۱۵ سوره احقاف اطلاق کلمه سقط و کلمه تولد را با توجه سن جنین مشخص کرده‌اند و در قوانین مدنی برخی کشورها از جمله سوریه (بنا به قول نویسندگان کتاب مع الطب فی القرآن) آن را مصدر صدور احکام قضایی قرار داده‌اند. نکته دیگر اینکه بر اساس سؤالی که از حضرت امام رضا (ع) شده است تأکید بر دو سال شیردادن است نه بیشتر، ولی در صورت ضرورت مثلاً بیماری و نیاز کودک می‌توان بیش از دو سال نیز شیر داد.

۷. با توجه به تغییرات تدریجی ترکیب شیر مادر، به نظر می‌رسد حتی در انتخاب دایه، منطقی‌ترین است که زمان زایمان دایه حتی الامکان به زمان تولد طفل شیر خوار نزدیک تر باشد.

۸. در فقه اسلامی، برقراری رابطه خویشاوندی رضاعی شرایطی دارد که به مهم‌ترین آنها در متن اشاره شد. از شرایط دیگر این است که ترشح شیر باید به دنبال زایمان صورت گرفته باشد، لذا ترشح شیر که به طرق دیگر و غیر معمول اتفاق بیفتد در برقراری این رابطه نقش ندارد.

۹. به شرط آنکه در میان این ۱۵ مرتبه، شیر شخص دیگری را مستقیماً از پستان او دریافت نکند و در هر مرتبه شیر خوردن، کودک با احساس سیری پستان را رها کند.

۱۰. مثلاً در دعای عرفه حضرت امام حسین (ع) از شیر خوردن کودک به عنوان موجبی برای برانگیخته شدن عنایات خداوندی ذکر شده است. «لولا اطفال رضع و ... لانصبت علیکم العذاب انصاباً» حدیث نبوی.

۱۱. وسائل الشیعه جلد پانزدهم؛ من لایحضره الفقیه؛ کتاب نکاح مسند زید بن علی بن الحسین (ع)

۱۲. تفسیر صافی جلد نخست؛ وسائل الشیعه، جلد پانزدهم؛ تهذیب الاحکام، جلد هشتم.

۱۳. وسائل الشیعه، جلد پانزدهم از حضرت امام صادق (ع) در روایت با تأکید خاص بر ۲۱ ماه شیردادن به عنوان حداقل مدت شیردادن نقل کرده و در یکی از آنها آمده است. «... فما نقص فهو جوز علی الصبی».

۱۴. از مجموع روایات و تأکیدات شرح لمعه جلد اول؛ ضوابط الرضاع از محقق داماد؛ قواعد شهید؛ تفسیر کشاف؛ جلد ۳۱ جواهر الکلام؛ و حلیه المتقین مجلسی (ره).

۱۵. وسائل الشیعه جلد پانزدهم؛ کتاب مواعظ شیخ صدوق (ره).

۱۶. «لا ترضعیه من ثری واحد و ارضعیه من کلیهما یکون احدهما طعاماً و الاخر شرباً»، وسائل الشیعه، جلد پانزدهم.

۱۷. شیر پیشین رقیق تر و دارای پروتئین بیشتر با مولکول‌های کوچک‌تر و شیر پسین غلیظ‌تر و از نظر چربی غنی‌تر

است. توضیحات بیشتر را می‌توان در کتاب کیفیت و کمیت شیر پستان⁶ از انتشارات سازمان جهانی بهداشت، سال انتشار ۱۹۸۵، یافت.

۱۸. حدیث نقل شده در کتاب وسائل الشیعه جلد ۵۱ و کتاب مواعظ شیخ صدوق (ره) پانویس شماره ۱۵.

۱۹. هم در کتاب مغز متفکر جهان شیعه و هم در منبع ذکر شده در پی‌نوشت شماره ۲، در این مورد توضیح داده شده است.

۲۰. نهج الفصاحه.

۲۱. نهج الفصاحه.

۲۲. وسائل الشیعه، جلد پانزدهم.

۲۳. حدیث نبوی، به نقل از وسائل الشیعه جلد یازدهم، و کتاب ثواب الاعمال.

۲۴. حدیث نبوی، ذکر شده در الحیاه، به نقل از مستدرک الوسائل.

برخی مطالب دیگر در زمینه تغذیه با شیر مادر از دیدگاه اسلام^۱

- در مورد شیر مادر در قرآن کریم، آیات ۸ و ۹ و ۱۰ سوره بلد نیز به دو سال شیردادن اشاره دارند.
- نکات مهمی که از آیات قرآنی مربوط به شیر مادر می‌توان آموخت:

مسئله خویشاوندی رضاعی:

یکی از بهترین راهکارها و شاهکار دیگری از خلقت محسوب می‌شود که کودک محروم از پستان مادر می‌تواند مادر دیگر و برادران و خواهران و عمو و عمه و خاله‌های دیگر داشته باشد و صفات و خواصی را از مادران دیگر دریافت کند.

هم‌آغوشی مادر و کودک:

- آنچه به اثبات رسیده پیوند عاطفی شدید مادر شیردهنده به کودک موجب فداکاری مادر به شیرخوار، شیردهی مکرر و شبانه‌روزی، مراقبت ۲۴ ساعته مادر، عدم کودک‌آزاری و سرراه گذاشتن کودک و مزایای فراوان دیگر در شرایط پرجمعیتی خانواده و بحران... و شرایط دیگر است.

- نباید کودک را پس از تولد از مادر جدا سازند، بلکه در همان اتاق و نزدیک مادر قرار دهند و یا شکل تکامل‌یافته‌تر هم‌اتاق‌بودن، به‌صورت غنودن در آغوش مادر موجب تماس هرچه نزدیک‌تر مادر و شیرخوار، لمس بدن، بوییدن، نگاه‌کردن و فکرکردن به کودک توسط مادر و تشدید پیوندهای عاطفی و افزایش ترشح پرولاکتین و اکسی‌توسین می‌شود و نتیجه شیر بیشتر و کاهش تنش مادر و کودک است.

هدایت شیرخوار به طرف پستان از بدو تولد:

آنچه توسط یونیسف و سازمان جهانی بهداشت و تحقیقات دانشمندان انجام و توصیه شده تماس پوست با پوست و عریان نوزاد با مادر در بدو تولد است. نوزاد چه روی شکم مادر و چه روی قفسه سینه او باشد خودش را به پستان رسانیده به‌خوبی می‌گیرد و تغذیه را شروع می‌کند و این در سوره مبارکه بلد آمده که ابزار لازم که

دکتر خلیل فریور | 1