



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت

سخنی با ناشران فرهنگ وحی و پاسداران حریم ولایت
درباره

تغذیه کودکان با شیر مادر

نوشته

دکتر محمد مهدی اصفهانی
عضو هیأت علمی و مدرس دانشگاه‌های علوم پزشکی

تهران، ۱۳۸۶

سرشناسه : اصفهانی، محمد مهدی

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه کودکان با شیر مادر / نوشته محمد مهدی اصفهانی

مشخصات نشر : تهران: تندیس، ۱۳۸۶

مشخصات ظاهری : ۴۸ ص

شابک : 978-964-6711-80-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت : کتابنامه: ص ۴۷-۴۸؛ همچنین به صورت زیر نویس

موضوع : شیر مادر (فقه).

رده‌بندی کنگره : ۷ ت ۶ الف/۵/ ۱۸۹/۵ BP

رده‌بندی دیویی : ۲۹۷/۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۴۸۲۹



سخنی با ناشران فرهنگ وحی و پاسداران حریم ولایت درباره
تغذیه کودکان با شیر مادر

تهیه کننده: دکتر محمد مهدی اصفهانی، عضو هیأت علمی و مدرس دانشگاه‌های علوم پزشکی

ناشر: تندیس

چاپ و صحافی: رامین

چاپ دوم: ۱۳۸۶

حروفنگار و صفحه‌آرا: مهرراوش

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۸۰-۸

انقلاب - خ ۱۲ فروردین - خ نظری غربی - پلاک ۱۹۹ - واحد ۱۰

تلفن: ۱-۶۶۴۸۳۸۳۰۰ دورنگار: ۶۶۴۸۱۷۳۹۰

فهرست مندرجات

۷.....	پیشگفتار
۱۳.....	شیر مادر در قرآن کریم
۱۸.....	شیر مادر در روایات معصومین علیهم السلام و کتب فقهی
۲۷.....	شیر مادر در منابع علمی روز
۳۰.....	برخی از مزایای بی پایان شیر مادر
۳۶.....	پاسخ به چند ابهام و چند سؤال
۴۴.....	سخن پایانی
۴۷.....	منابع

مقدمه

در سراسر قرن بیستم در جهان، شروع و طول مدت تغذیه با شیر مادر در نتیجه تغییرات سریع اقتصادی شامل شهرنشینی و بازاریابی جانشین شونده‌های شیر مادر، کاهش یافت. اما در سال‌های اخیر در نتیجه پیامدهای زیانبار تغذیه مصنوعی و تحقیقات انجام شده در زمینه تغذیه با شیر مادر و شناخت ارزش‌های آن به‌عنوان روش بی‌نظیر تغذیه شیرخواران، خوشبختانه روند جهانی به سوی ارتقاء تغذیه با شیر مادر تغییر جهت داده است و در طول دو دهه گذشته، در بسیاری از کشورها تغذیه با شیر مادر رو به فزونی نهاده است. بررسی انجام شده از ۴۳ کشور جهان افزایش قابل توجهی در تغذیه انحصاری با شیر مادر از ۳۹٪ به ۴۶٪ از سال ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۹ را نشان می‌دهد و میانگین جهانی تغذیه انحصاری در کودکان زیر ۶ ماه به میزان ۴۱٪ در سال ۲۰۰۷ اعلام شده است. به‌رحال شیوع تغذیه انحصاری با شیر مادر و سایر روش‌های مطلوب تغذیه شیرخواران هنوز در بسیاری از کشورها پایین است. در کشورها و مناطقی که ترویج تغذیه با شیر مادر و برنامه‌های حمایتی به اجرا درآمده است میزان تغذیه انحصاری و سایر روش‌های مطلوب تغذیه با شیر مادر ارتقاء یافته است. معهدا باورهای نادرست فرهنگی در بسیاری از جوامع و مناطق در نحوه مطلوب تغذیه با شیر مادر از جمله دادن آغوز و تغذیه انحصاری با شیر مادر تداخل می‌کنند.

شواهد نشان می‌دهد که برنامه‌های ارتقا و حمایت از تغذیه با شیر مادر مبتنی بر جامعه می‌تواند روش‌های تغذیه با شیر مادر را ارتقاء داده و تأثیر چنین مداخلاتی منجر به کاهش ابتلاء و مرگ و میر کودکان شود. برای تحقق تغییر پایدار رفتارها در جامعه که منجر به بهبود قابل توجه در بقاء و تکامل کودکان گردد، توجه مداوم و مستمر به حفظ، حمایت و ترویج تغذیه با شیر مادر با استراتژی جامع و با مشارکت ارگان‌های ذیربط جامعه و همگامی تمامی نیروهای مؤثر از جمله رهبران مذهبی و با بسیج عمومی در کنار برنامه‌ها و حمایت‌های سیستم بهداشتی ضروری است. تغذیه مطلوب با شیر مادر نیاز به انتخاب مادر توأم با توانایی او برای اجرای انتخابش دارد که خود تحت تأثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی، فیزیکی و حمایتی است. نگرش فرهنگی و سیاست‌های کشوری انتخاب و تجربه مادر را تحت تأثیر قرار می‌دهند و تجربیات مادر می‌تواند مانع یا حامی تغذیه با شیر مادر باشد. تغذیه با شیر مادر باید مورد پذیرش مادر قرار گیرد و برای انجام آن ترغیب شود و اطلاعات مناسب و به‌موقع در اختیار او قرار گیرد و مهارت‌های عملی را بیاموزد ضمن آنکه راه کارهای مناسب برای غلبه بر مشکلات و موانع اجتماعی اقتصادی، فرهنگی و

پزشکی نیز اتخاذ گردد. مشارکت رهبران جامعه، شبکه حمایت اجتماعی و بخش بهداشت و سایر اعضای جامعه در ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر مکانیزمی برای تغییر آگاهی‌های فرهنگی، هنجارها و تجربیات و خنثی کردن تبلیغات سوء فراهم می‌کنند. تبلیغ و ترویج تغذیه مصنوعی که توسط شرکت‌های بزرگ بین‌المللی تولیدکننده شیر مصنوعی با زیرکی و انواع تاکتیک‌های خاص و با صرف هزینه بسیار صورت می‌گیرد از بزرگترین تهدیدهای برنامه ترویج تغذیه صحیح شیرخواران در اکثر نقاط جهان محسوب می‌شود. برای مقابله با تهدیدهای موجود، اتخاذ راهکارهای مؤثر و قوی ضروری و برای حفظ جان کودکان حیاتی است. هرگونه قصوری در بهره‌برداری از فرصت‌های ممکن، سبب می‌شود که در این میان عده‌ای که تنها دغدغه‌شان فروش و سود بیشتر برای فزونی تولید محصولاتشان است، بهره ببرند و جامعه را با معضل مرگ و میر و ابتلا کودکان و سوء تغذیه مواجه سازند. خوشبختانه در کشور ما پشتوانه مذهبی و تکیه به تعالیم و توصیه‌های قرآن کریم در خصوص تغذیه شیرخواران بهترین فرصت را برای ترویج تغذیه با شیر مادر توسط افراد مقبول جامعه در جهت روشن‌سازی اذهان عمومی و بی‌اثر نمودن تبلیغات گمراه‌کننده فراهم می‌کند. بهره‌برداری از این فرصت مهم برای ارتقا سلامت کودکان و نسل آینده منوط به همکاری و هماهنگی روحانیون محترم و رهبران مذهبی جامعه می‌باشد. شما عزیزان با هدایت جامعه در راستای اجرای دستورات اسلامی از ابعاد مختلف از جمله تغذیه شیرخواران با شیر مادر می‌توانید امکان پرورش انسان‌هایی سالم‌تر، هوشمندتر و کارآمد را برای ایجاد آینده‌ای بهتر تسهیل نمایید. جمع‌آوری اطلاعات درباره تغذیه با شیر مادر در قرآن کریم و در روایات معصومین و کتب فقهی و ارتباط آن با منابع علمی روز برای استفاده ناشران و محققان، امر مهمی بود که به همت جناب آقای دکتر محمد مهدی اصفهانی عضو محترم هیئت علمی و مدرس دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور انجام شد که ضمن قدردانی و ارج نهادن به تلاش و زحمات ایشان امید است مورد استفاده علاقمندان و پاسداران حریم ولایت قرار گیرد و خیر و نتیجه نهایی آن نصیب مادران و کودکان معصوم کشورمان گردد.

دکتر سید مؤید علویان

معاون سلامت

نقش دارد یک غذای بی نظیر، یک داروی شفابخش و یک اکسیر بی مانند است.

خداوند، حکیم است^۱ و اقتضای حکمت کامله او همه چیز را در جای خود قرار دادن و آفرینش را بر مبنای انتظام عالمانه و همه سونگر Holistic صورت دادن است، نگاهی به ترکیب شیر مادر از آغاز ترشح تا پایان دوره شیردهی و بررسی اثرات آن بر تأمین عوامل غذایی مورد نیاز کودک و آثار بی مانند آن در پاسداری از سلامت کودک و اثرات استثنایی آن در تأمین تندرستی مادر نمونه خوبی برای یک بررسی آسان، در حکمت خداوندی است و چه بسیار که در کلام معصومین علیهم السلام همین نکته مورد اشاره واقع شده است.^۲

جالب توجه اینکه شیر مادر فقط زمینه ساز سلامت کودک در دوره شیرخواری نیست بلکه برخی مطالعات کاملاً تازه نشان می دهد که حتی بهنگام سالمندی، آنان که در دوران شیرخواری از

۱- اشاره به آیات متعدد قرآنی که خداوند را با صفت ذاتی حکمت نام برده از جمله آیات ۱- احزاب، ۴۸- زخرف، ۳۸- یوسف، ۱۰۴-۱۱۰- نساء، ۱- جاثیه، ۷- فتح، ۲۴- ممتحنه، ۱- جمعه، ۱۸- تغابن و ده ها آیه دیگر.

۲- مثلاً عبارت "و حفظني في المهدي طفلاً صبياً و رزقني من الغذاء لبناً مرياً..." و در جمله دیگر "... و ما انتسج علي ذلك ايام رضاعي" در دعای عرفه حضرت ابی عبدالله الحسین (ع) و یا

کتاب توحيد مفضل از سخن حضرت امام جعفر صادق (ع) و نیز موارد دیگر.

بسم الله الرحمن الرحيم

ليس للصبي لبن خير من لبن امه^۱ حضرت رسول اکرم (ص)

برای کودک شیری بهتر از شیر مادرش نیست.

پیشگفتار

یکی از نعمت های بزرگ پروردگار مهربان و نمونه ای آشکار از لطف و عنایت عام او و جلوه ای از رحمانیت، حکمت و قیومیت او نسبت به انسان بویژه در آغاز زندگی او، نعمت گرانقدر شیر مادر بر مائده بخشش و کرم خداوندی است. شیر مادر بدلیل ترکیب مخصوص و متناسب با نیاز طفل، بهره مندی از مواد ایمنی بخش که همچون سپر و جنگ افزاری کودک را در برابر عوامل بیماری زای محیطی مقاوم و پرتوان نگهداری می کند و با صدها خصوصیت استثنایی ضامن تأمین و حفظ سلامت جسمی، روانی کودک است و در عین حال در تأمین تندرستی مادر نیز مؤثر می باشد و نهایتاً بصورت مستقیم و غیرمستقیم در سلامت و نیکبختی جامعه نیز

۱- من لایحضره الفقیه - وسائل الشیعه جلد ۱۵ - مسند زیدبن علی بن الحسین (ع).

شیر مادر بهره‌مند بوده‌اند بمراتب بیش از آنان که از این نعمت خداداد محروم بوده‌اند از سلامت دستگاه قلب و عروق برخوردار خواهند بود و افزایش چربی و کلسترول در خون آنها کمتر از کسانی است که طفولیت آنها با محرومیت از شیر مادر سپری شده است.

در دنیای ما تاکنون داروئی که ضریب هوشی کودکان (I.Q) را افزایش دهد ساخته نشده است اما شیر مادر تنها داروئی است که این ضریب را تا ۸ واحد افزایش می‌دهد.

نیازهای کودکان در هر روز از زندگی به گونه‌ای است که تأمین آنها با توجه به اطلاعات امروزی ما، بطور دقیق میسر نیست، اما در شیر مادر به تناسب نیازهای خاص و عمومی کودک تغییرات مداومی پیدا می‌شود که بسیار آموزنده و شگفت‌انگیز است چنانکه در حدیث نبوی (ص) نیز مورد اشاره واقع شده است " ... حتی اذا وضع اناه الله عزوجل في كل يوم بما قدر فيه من رزق"^۱

اگرچه در هیچ نوع از حیوانات سابقه نداشته که نوزاد خود را با شیر حیوان دیگری تغذیه کنند، مع الوصف استثناءً نزد انسان این اشتباه بزرگ اتفاق افتاده که برخی بجای استفاده از شیر مادر، کودکان خود را با شیر حیوانات پرورش دهند.

در دو قرن گذشته باورهای نادرست، تبلیغات گمراه‌کننده کمپانی‌های فروشنده شیرخشک، کم‌اطلاعی کسانی که می‌بایست به عنوان راهنما، خانواده‌ها را به استفاده از شیر مادر ترغیب کنند، ناآگاهی مادران از نحوه صحیح شیردادن، دور بودن مادر از کودک حتی برای چندین ساعت در روز، استفاده از شیشه شیر و پستانک، استفاده نادرست و بی‌موقع از غذاهای کمکی، جداسازی مادر و کودک پس از زایمان و نکاتی از این قبیل سبب شد که بسیاری از کودکان از این حق مشروع و قطعی خود محروم شوند، و به همین دلیل میلیون‌ها مورد مرگ نزد اطفال اتفاق افتاد که اگر محرومیت از نعمت شیر مادر نبود، این اطفال نمی‌مردند.

یونیسف که یک سازمان بین‌المللی است و در زمینه مسائل تغذیه و مراقبت‌های بهداشتی کودکان و بطور کلی مسائل مربوط به زندگی کودکان فعالیت دارد براساس یک بررسی قابل استناد اعلام کرده که اگر همه کودکان در زمان ما، از شیر مادر استفاده کنند، سالیانه از بیش از یک میلیون مرگ کودکان در جهان پیشگیری خواهد شد، این رقم، بیانگر اهمیت بی‌مانند شیر مادر در بقاء و رشد کودک است.

در سال‌های اخیر در سایه پیشرفت‌های علمی، بیش از هر زمان دیگر ارزش واقعی شیر مادر برای تأمین تندرستی و حفظ حیات کودکان مورد توجه قرار گرفته لذا یک نهضت جهانی برای بازگشت

۱- وسائل الشیعه، جلد ۱۵. همچنین کتاب المواعظ صدوق

به شیر مادر و عدم استفاده از شیر خشک برای کودکان در ۲ سال اول زندگی آغاز شده است و در کشورهای توسعه یافته و پیشرفته به سرعت مادران به شیر دادن از پستان روی آورده اند مثلاً در طی ده سال تعداد مادرانی که شخصاً کودک خود را از پستان شیر می دهند در سه کشور سوئد، نروژ و فنلاند از کمتر از ۳۰ درصد به بیش از ۹۰ درصد افزایش یافته است در آمریکا، استرالیا، انگلستان، فرانسه، ژاپن و... نیز کم و بیش چنین وضعیتی وجود دارد به عبارت دیگر دنیای پیشرفته با سرعت در حال جبران اشتباهات گذشته و ظلم بدفرجامی ناآگاهی ها نسبت به کودکان است و سازمان جهانی بهداشت و یونیسف یک حرکت علمی، آموزشی و عملی را به کلیه کشورهای جهان گسترش داده اند، دنیا با اطمینان در صدد ترویج مجدد تغذیه کودکان با شیر مادر است تا میلیون ها کودک در سراسر جهان از حق مسلم خود برخوردار شوند و همانگونه که اشاره شد از مرگ بی موقع میلیون ها کودک امروز و سرمایه های فردای اجتماع پیشگیری شود. امت سرفراز اسلامی، با استظهار به منبع فیاض وحی و گنجینه گرانقدر روایات، بهترین پشتوانه را برای ترویج تغذیه کودکان با شیر مادر در اختیار دارد، در قرآن کریم چندین آیه و در مجموعه های روایی تعداد بسیار زیادی از احادیث به مسأله شیر مادر پرداخته است، نکات آموزنده و نوآوری در این مجموعه بی مانند وجود دارد که نه تنها در زمینه شیر

مادر بلکه حتی در زمینه مسائل دیگری نیز به انسان تعلیماتی می دهد و پژوهشگران پویا را به فراگیری، نوآفرینی و راهگشایی در اندیشه و علم و عمل فرا می خواند.

تمسک به این مجموعه به همه کودکان امروز و نسل فردا و فرادها وعده می دهد که دوران حرمان کودکان از شیر مادر، به پایان می رسد و مادران نیز با شیر دادن به کودکان خود، علاوه بر لذت داشتن فرزند سالم، در پیشگاه پروردگار اجر مجاهد در راه خدا، و پاسدار حریم کشور اسلام خواهند داشت^۱ و در جامعه اسلامی شیر دادن از پستان به عنوان یک ارزش مورد تکریم و بزرگداشت خواهد بود.

اینک در آستانه این تحول بزرگ و بازگشت مجدد به شیر مادر و سپاسگزاری خاضعانه از پروردگار مهربان و حکیم، فرصتی است که از روحانیت معظم برای مشارکت در ترویج تغذیه با شیر مادر برای پاسداری از سرمایه های فردای انقلاب اسلامی استمداد شود.

رسول خدا(ص) فرمود "من نشر علما فله اجر ما عمل به"^۲ و نیز از همان حضرت (ص) نقل شد که "من رد عن قوم من المسلمین عادیة ماء

^۱ - اشاره به مضمون حدیث منقول از حضرت امام جعفر صادق(ع) "ان للمرأة في حملها الي وضعها الي فصاها من الاجر كالمرايط في سبيل الله... وسائل الشیعة"، جلد ۱۵.

^۲ - برای کسی که دانشی را منتشر می سازد اجر همچون کسی که به آن عمل می کند خواهد بود - الحیة - بنقل از مستدرک الوسائل.

اوناروجبت له الجنة^۱ با توجه به اینکه ترویج تغذیه کودکان با شیر مادر ترویج یک آموزش خالص اسلامی بر مبنای قرآن و سنت است و مصداق روشنی از دفع بلا از جامعه اسلامی می‌باشد، لیبیک گفتن به این استمداد یک خیراندیشی، خیرخواهی و خدمت به امت اسلامی و حفظ جان و سلامت سربازان فردای اسلام و در حقیقت یاری دین خدا و یاوران دین او و دفاع از ارزش‌های الهی در دنیای ظلمانی و پرهیاهوی ما است و از قرآن آموخته‌ایم که اگر در امر دین از شما یاری طلبیده شود، یاری کردن بر عهده شما است^۲ و ان استنصروکم فی الدین فعلیکم النصر^۲.

شیر مادر در قرآن کریم

قرآن کریم به عنوان مهمترین رکن معارف اسلامی و کتاب سعادت دو سرای، طی چند آیه مسأله شیر مادر را مطرح فرموده است و تقریباً می‌توان دریافت که در هر یک از آیات کریمه به جنبه خاصی تأکید شده است.

معمولاً در قوانین اساسی و کلی به ذکر موضوع اکتفا می‌شود و به جزئیات پرداخته نمی‌شود، قرآن نیز در حقیقت قانون اساسی

۱- هرکس (بلانی را مثلاً) تجاوز آب و آتشی را از جمعی از مسلمین دور کند بهشت بر او واجب می‌شود - اصول کافی.

۲- قسمتی از آیه ۷۲ سوره انفال.

اسلام است مع الوصف، اهمیت شیر مادر به پایه‌ای است که قرآن کریم، گاهی به جزئیات مسأله تغذیه با شیر مادر اشاره دارد. اینک با ذکر آیات مذکور و ترجمه اجمالی آن، در نهایت اختصار به نکات عمده‌ای که مفسرین و محققین از آنها در زمینه اهمیت و ویژگی‌های تغذیه کودک با شیر مادر استنباط نموده‌اند اشاره‌ای خواهیم داشت.

الف) آیه ۲۳۳ سوره البقره

و الوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتیم الرضاعة و علی المولود له رزقهن و کسوتهن بالمعروف، لا تکلف نفس الا وسعها ولا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده و علی الوارث مثل ذلك فان ارادا فصلاً عن تراض منهما و تشاور فلا جناح علیهما و ان اردتم ان تسترضعوا اولادکم فلا جناح علیکم اذا سلتم ما اتیتکم بالمعروف و اتقوا الله و اعلموا ان الله بما تعملون بصیر.

مادرانی که می‌خواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند لازم است ۲ سال تمام آنها را از پستان خود شیر دهند و در این مدت بر پدران است که خوراک و پوشاک آنان را به اندازه متعارف فراهم سازند و بیش از توان، بر آنها تکلیف نیست و نه پدر و نه مادر نباید بواسطه فرزند خود ضرری ببینند و (اگر پدر از دنیا رفت) بر عهده وارث است که بر همین منوال خوراک و پوشاک بانوی شیرده را فراهم سازد، اگر پدر و مادر خواستند کودک را از شیر بگیرند، با

رضایت و مشاوره طرفین، مانعی ندارد و هرگاه خواستید برای شیردادن دایه بگیرید در صورتی که خوراک و پوشاک او را در حدود متعارف و نیکو تأمین کنید مانعی نیست، (در این مسأله بسیار مهم و سرنوشت‌ساز) تقوای خدا را پیشه سازید و از خداوند پروا کنید و بدانید خداوند بر آنچه که می‌کنید بینا است.

ب) آیه ۱۵ سوره الاحقاف

و وصینا الانسان بوالديه احسانا حملته امه کرها و وضعته کرها و حمله و فصاله ثلاثون شهراً...
به انسان نیکی کردن به پدر و مادرش را سفارش کردیم، مادرش او را با ناراحتی حمل کرده و با ناراحتی زائید و دوران حمل و از شیر بازگرفتنش سی ماه است.

ج) آیه ۱۴ سوره لقمان

و وصینا الانسان بوالديه حملته امه وهنا علی وهن و فصاله فی عامین...
و ما به انسان درباره پدر و مادرش سفارش کردیم، مادرش او را با زحمت حمل کرد و دوران شیرخوارگی او در دو سال پایان می‌یابد...

د) آیه ۶ سوره الطلاق

... فان ارضعن لکم فانهن اجورهن واتمروا بینکم بمعروف و ان تعاسرتم فسترضع له اخري

... اگر زنان مطلقه برای شما فرزند را شیر دهند، پاداش آنها را بپردازید (درباره فرزندان، کار را) با مشاوره شایسته انجام دهید و اگر به توافق نرسیدید، زن دیگری شیر دادن آن بچه را بر عهده گیرد.

ه) آیات دیگر

در آیات دیگر، از جمله آیه ۲۳ سوره النساء مسأله خویشاوندی رضاعی، آیه ۲ سوره حج پیوستگی و انس مادر شیرده و طفل شیرخوار (بعنوان مثال) و آیه ۱۲ سوره القصص شرح وقایع به آب افکندن موسی و از آب گرفتن او توسط دربار فرعون و توجه پروردگار به مسأله تغذیه این کودک با شیر مادر خودش عنوان شده است.

از آیات کریمه مورد اشاره نکات جالبی استنباط شده است که با توجه به موضوع این کتاب و مسأله ترویج تغذیه کودکان با شیر مادران مواردی از آنها را بازگو می‌کنیم.^۱
۱- حق شیر دادن در درجه اول با مادر (والده یا بانوئی که کودک را زائیده است) می‌باشد و متقابلاً کودک نیز در درجه اول حق بهره‌مندی از شیر مادر خود را خواهد داشت.

^۱ - تفصیل این نکات با ذکر مبانی آنها را نگارنده قبلاً در کتاب "تغذیه با شیر مادر و مسأله خویشاوندی رضاعی" آورده است.

۲- حق حضانت کودک در دوران شیرخواری با مادر است.

۳- مادر می‌تواند برای شیر دادن طلب هزینه کند.

۴- پدر و سرپرست کودک برای بهره‌مند ساختن کودک از شیر مادر مسئولیت دارند.

۵- طول مدت شیر دادن کامل ۲۴ ماه هلالی (۲ سال کامل) است.

۶- حداقل مدت شیر دادن برای کودکی که دوران ۹ ماه زندگی جنینی را به پایان برده ۲۱ ماه است.

۷- به هنگام از شیر گرفتن مشاوره و گفتگو برای چگونگی انجام این کار بنحوی که زیانی متوجه کودک و سلامت او نگردد ضروری است.

۸- مسأله شیر دادن به کودک مسأله بسیار مهمی است و لازم است در چنین امر مهمی تقوای خدا پیشه کنند و امر و نهی او را مراعات نمایند.

۹- مناسب‌ترین غذا برای کودک شیر مادر خود اوست حتی اگر نوزاد نارس متولد شده باشد.

۱۰- یکی از دلایل ضرورت رعایت حقوق مادر، حقی است که مادر بدلیل شیر دادن به کودک دارد.

۱۱- شیر دایه با شرایط ویژه، موجب پیوند خویشاوندی رضاعی میان شیردهنده و نیز همسر شیردهنده و شیرخوار و بستگان آنها می‌گردد.

۱۲- در دوران شیرخواری، جایگاه مناسب کودک شیرخوار، آغوش مادر یا کنار او است.

شیر مادر در روایات معصومین علیهم‌السلام و کتب فقهی

طبیعی است مسأله‌ای به اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر، وقتی در قرآن کریم با ظرائف و دقائقی که به برخی از آنها اشاره کرده‌ایم مطرح شده باشد در کلام پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین علیهم‌السلام و به دنبال آنها در کتب فقهی کراراً مورد بحث قرار گرفته باشد. و در اینجا بقصد تبرک جستن به رهنمودهای اسلامی و فرا گرفتن نکات دیگری از این منبع فیاض و دنباله‌رو و هماهنگ با قرآن کریم تنها به قطره‌ای از دریا و خوشه‌ای از خرمن، اکتفا می‌کنیم.

الف - لیس للصبی لبن خیر من لبن امه^۱

برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.

ب - ما من لبن رضع به الصبی اعظم برکة علیه من لبن امه^۲

^۱- از حضرت رسول اکرم (ص) به نقل، من لا یحضره الفقیه، وسائل الشیعه، جلد ۱۵، مسند زید بن علی بن الحسین (ع).

^۲- از حضرت امیرالمؤمنین (ع) به نقل، تهذیب الاحکام، جلد ۸، وسائل الشیعه، جلد ۱۵، تفسیر صافی، جلد ۱.

کودک با هیچ شیرینی تغذیه نمی‌شود که به اندازه شیر مادر خویش مبارک و با برکت باشد.

ج - الفرض في الرضاع احد و عشرون شهراً فما نقص من احد و عشرون شهراً فقد نقص الموضع و ان اراد ان يتم الرضاعة فحولين كاملين^۱
 حد واجب شیر دادن ۲۱ ماه است و به هر میزان که از ۲۱ ماه کمتر به کودک شیر داده شود، شیر دهنده کمتر از حد لازم شیر داده است و اگر بخواهد دوره شیردهی را کامل و تمام کند پس لازم است ۲ سال تمام شیر بدهد.

د- الرضاع واحد و عشرون شهراً فما نقص فهو جور علي الصبي^۲
 حد ضروری شیر دادن ۲۱ ماه است و آنچه که کمتر از این مدت شیر داده شود ستمی است که بر کودک رفته است.

هـ- جعل الله تعالی ذكروه، رزقه في ثدي امه في احديهما شرابه و في الاخرى طعامه و حتي اذا وضع اتاه الله عزوجل في كل يوم بما قدر فيه من رزق^۳

۱- از حضرت امام جعفر صادق(ع) - وسائل الشیعه، جلد ۱۵.

۲- از حضرت امام جعفر صادق(ع) - وسائل الشیعه، جلد ۱۵.

۳- از حضرت رسول اکرم(ص) - کتاب المواعظ شیخ صدوق (ره) - وسائل الشیعه، جلد ۱۵.

خداوند متعال روزی کودک را در دو پستان مادر قرار داده، در بخشی از آن آب و در بخش دیگر غذای او را و از هنگامیکه مادر فرزند را بدنیا می‌آورد به تناسب نیاز هر روز بچه، روزی متناسب آنروز او را مقدر فرموده است.

و- لا ترضیه من ثدي واحد و ارضیه من کلبهما، یكون احدهما طعاماً والاخر شراباً^۱
 (ای ام اسحق)، فقط از یک پستان شیر مده بلکه از هر دو پستان شیر بده تا بخشی از آن تأمین کننده غذا و بخشی تأمین کننده آب مورد نیاز کودک باشد.

ز- اما ترضي احديكن انما اذا كانت حاملاً من زوجها و هو عنها راض ان لها مثل اجر الصائم القائم في سبيل الله فاذا وضعت لم يخرج من لبنها جرعة و لم يمص من ثديها مصة الا كان لكل جرعة و لكل مصة حسنة فان اسهرها ليلة كان لها مثل اجر سبعين رقبة تعتقهم في سبيل الله^۲
 آیا شما بانوان خشنود نمی‌شوید که وقتی یکی از شما از همسر خود در حالی که او از شما راضی است باردار شود ثواب کسی را دارد که روزها روزه بگیرد و شبها برای عبادت خدا بپاخیزد و

۱- از حضرت امام جعفر صادق(ع) خطاب به همسرش، وسائل الشیعه، جلد ۱۵.

۲- از حضرت رسول اکرم(ص) - نهج الفصاحه.

هنگامی که زایمان کند هر جرعه‌ای شیر او درآید و هر بار که پستان او مکیده شود برای هر جرعه و هر مکیده شدن پستان ثوابی است و اگر برای شیر دادن و مراقبت از کودک شیرخوار، شبی بیدار گردد پاداشی برای او معادل آزاد کردن هفتاد بنده در راه خدا است.

ح- ان للمرأة في حملها، الي وضعها، الي فصاها من الاجر كالمربط في سبيل الله فان هلكت فيما بين ذلك فلها اجر شهيد^۱
 زن در دوران بارداری، زایمان، شیردادن اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر در این میان بمیرد برای او اجر شهید است.

ط- اذا حملت المرأة كانت بمنزلة الصائم المجاهد بنفسه و ماله في سبيل الله فاذا ارضعت كان لها من الاجر مالا تدرى ما هو بعظمة فاذا ارضعت كان لها لكل مصة كعدل عتق محرر من ولد اسمعيل (ع)، فاذا فرغت من رضاعه ضرب ملك علي جنبها و قال استأنفي بعمل فقد غفر الله لك^۲

وقتی زنی باردار شد در ثواب مانند سرباز روزه‌داری است که جان و مال بر کف در راه خدا جانبازی می‌کند، وقتی زایمان کرد اجر او آنچنان زیاد است که به حساب نمی‌آید و هنگامی که کودک را شیر می‌دهد هر مرتبه مکیده شدن پستان او معادل با آزاد کردن بنده‌ای از

^۱- از حضرت امام جعفر صادق(ع) - وسائل الشیعه، جلد ۱۵.

^۲- از حضرت امام جعفر صادق(ع) - وسائل الشیعه، جلد ۱۵.

نسل حضرت اسمعیل(ع) پاداش دارد و آنگاه که از شیر دادن فراغت حاصل می‌کند فرشته‌ای به پهلوی او می‌زند و می‌گوید عملت را برگیر که خدای گناہانت را آمرزید.

ی - در تمام کتب فقهی کم و بیش موضوع شیر مادر، آغوز (لبأ، clostrum یا شیر روزهای نخستین پس از زایمان که غلیظ‌تر از سایر ایام شیردهی است)، ضرورت صیانت و پاسداری از سلامت کودک شیرخوار و تأکید بر شیردادن یا دادن آغوز به کودک به عنوان صیانت از سلامت او^۱ مورد بحث قرار گرفته است. به هر حال اگر بخواهیم اجمالاً نظری به چند حدیث نمونه که در این مبحث آورده‌ایم داشته باشیم برخی از نکاتی که در وهله اول جلب توجه می‌کند عبارتند از:

۱- شیر مادر بی‌نظیر است.

^۱- در بحث عقل به عنوان یکی از مدارک چهارگانه فقه امامیه، دو زمینه فقهی یکی مستقلات عقلیه و دیگری غیرمستقلات عقلیه یا استلزامات عقلیه مطرح است که در قسمت اخیر قواعدی برای استنباط احکام فقهی وجود دارد از جمله قاعده وجوب مقدمه واجب و قاعده حرمت مقدمه حرام، از آنجا که حفظ جان کودک بعنوان یک تکلیف واجب شرعی شناخته می‌شود و مقدمه آن یعنی تأمین شرایطی که حفظ جان را میسر و از اتلاف آن ممانعت نماید نیز شرعاً واجب است، از این قاعده مترقی و بی‌نظیر بخوبی می‌توان در سایه فقه گرانقدر امامیه، عالی‌ترین ضمانت اجرائی و پشتوانه شرعی را برای تأمین بقاء کودک فراهم ساخت.

مناسب‌ترین شیر برای هر کودک در درجه اول شیر مادر خود او است و در درجه دوم شیر مادران دیگر توضیح این نکته که تغییرات تدریجی شیر مادر به تناسب تغییرات تدریجی نیازهای طفل و داشتن مواد ایمنی بخش (آنتی‌کورها و ایمونوگلوبولین‌ها) متناسب با نوع بیماری‌ها و عوامل بیماری‌زای محیطی است می‌تواند شاهد خوبی بر بی‌رقیب بودن شیر مادر بطور کلی و شیر مادر خود کودک بطور اخص باشد.

۲- حق لباً یا آغوز

کودک در صورتیکه از شیر مادر خودش محروم نباشد، در چند روز اول زندگی از آغوز یا کلاستروم که حاوی مقادیر زیادی آنتی‌کور و ایمونو گلوبولین است و او را در برابر عوامل بیماری‌زای محیط خارج از رحم پشتیبانی و سلامت او را بیمه می‌کند بهره‌مند خواهد شد.^۱

اهمیت آغوز برای کودک باندازه‌ای زیاد است که در گذشته بسیاری از فقهاء عظام به وجوب دادن آغوز به نوزاد حکم می‌کردند^۲ زیرا

^۱- در کتاب "تغذیه با شیر مادر و مسأله خویشاوندی رضاعی" درباره چگونگی اثر این مواد به تفصیل شرح داده‌ایم.

^۲- به عنوان مثال نمونه‌هایی از این آراء را در جلد ۳۱ جواهر الکلام و حتی در کتبی مانند حلیة المتقین که برای استفاده عمومی تألیف شده‌اند می‌توان دید.

در شرایط آن روزگاراها، ندرتاً ممکن بود کودکی علیرغم محرومیت از آغوز و شیر مادر زنده بماند.

۳- ترکیب شیر مادر متناسب با نیاز کودک است، حتی اگر کودک نارس متولد شده باشد.

۴- در هر بار شیر دادن باید از هر دو پستان استفاده کرد (در اینصورت علاوه بر بهره‌مندی طفل از شیر با کیفیت بهتر، هر دو پستان تخلیه و تحریک لازم برای شیرسازی مجدد بیشتر در هر دو پستان ایجاد شود).

۵- حداقل مدت لازم برای شیردادن به کودکی که ۹ ماهه متولد شده است ۲۱ ماه است و شیردادن کمتر از این مدت ستمی است که به کودک تحمیل می‌گردد.

۶- حد مطلوب شیر دادن ۲۴ ماه هلالی است.

۷- ۲۱ ماه یا ۲ سال شیر دادن به طفل به معنای انحصار تغذیه کودک با شیر مادر نیست بلکه لازم است پس از ۶ ماهگی از غذاهای تکمیلی مناسب نیز استفاده شود.

۸- تغذیه انحصاری طفل با شیر مادر، نه تنها غذا بلکه آب مورد نیاز او را نیز تأمین می‌کند (تغذیه انحصاری با شیر مادر مربوط به ۶ ماه اول زندگی است و همان‌گونه که اشاره شد هم بر مبنای رهنمودهای معصومین علیهم‌السلام و هم براساس دستیافته‌های

علمی پس از ۶ ماهگی لازم است کودک از غذاهای تکمیلی و مناسب استفاده نماید).

۹- کودک پس از تولد باید در کنار مادر باشد، حتی در رهنمودهای اسلامی کنار پهلوی چپ مادر توصیه شده است.

امروزه اصطلاح هم‌اتاقی Rooming in برای همین منظور توسط سازمان جهانی بهداشت و یونیسف بکار گرفته می‌شود و توصیه می‌شود کودک به فاصله نیم‌ساعت پس از ولادت به پستان مادر گذاشته شود.

در رهنمودهای اسلامی چیزی فراتر از هم‌اتاقی، یعنی در واقع هم‌آغوشی مادر و نوزاد مطرح شده است هم‌آغوشی مادر و نوزاد هم از طریق مکیده شدن پستان مادر بکرات و هم از طریق تماس بدن و حتی استشمام بوی کودک موجب تحریک سیستم شیرساز در بدن و موجب افزایش شیر مادر و تضمینی برای تداوم شیردهی است.

۱۰- شیر دادن بهنگام شب پرفایده است.

شیردادن در شب از عوامل عمده افزایش سطح ترشح هرمون پرولاکتین و موجب برای افزایش شیر مادر و تداوم شیردهی است.^۱

۱۱- اگرچه جا دارد جداگانه بحث مفصلی راجع به نقش شیردادن مادران در پیشگیری از بارداری‌های ناخواسته ارائه شود اما اینجا لازم است به طور مختصر ذکر کنیم که هنگامی که مادر به دفعات از پستان خود به کودک شیر می‌دهد و مخصوصاً اگر یکی دو مرتبه در

۱۱- مکیده شدن مکرر پستان راز تداوم و فزونی شیر مادر است. و در حقیقت هیچ عاملی به اندازه آن نمی‌تواند تداوم شیردهی و کفایت شیر را تأمین کند، لذا در زمان ما عدم توفیق بسیاری از مادران در یک شیردهی موفق مربوط به جداسازی کودکان آنها پس از زایمان از آنها و نگهداری نوزادان در اطاق دیگر و عدم مکیده شدن پستان آنها به دفعات و استفاده از شیرها و غذاهای کمکی که خود موجبی برای کاهش تمایل کودک به مکیدن پستان مادر می‌شود و استفاده از وسایل بسیار زیان‌بخشی مانند پستانک (گول زنک) و شیشه شیر و... است. در واقع رمز موفقیت مادر در شیردهی عزم او به انجام این رسالت، به پستان گذاشتن نوزاد در کوتاه‌ترین فاصله پس از زایمان، مکرر به پستان گذاشتن بهنگام تمایل کودک، خودداری از مصرف غذاهای کمکی بی‌موقع و

نیمه شب نیز به کودک شیر دهد احتمال بارداری او بسیار کم خواهد بود و این موجبی برای یک تنظیم خانواده طبیعی و فاصله‌گذاری منطقی میان بارداری‌ها خواهد شد. حاملگی‌های پیاپی موجب تخلیه ذخائر بدن مادر، ناکافی بودن ذخائر و رشد ناکافی جنین و افزایش موارد مرگ کودکان و حتی مادران می‌گردد و براساس رهنمودهای اسلامی از جمله با استنباط از "ولا تضار والدة بولدها" در آیه ۲۳۳ سوره بقره و اصل وجوب حفظ جان، ضرورت حفظ عزت مؤمنین و جامعه اسلامی، خودداری از تضييع نسل و مانند اینها فاصله‌گذاری منطقی میان بارداریها از حمایت اسلامی بهره‌مند است و به عبارت دیگر اینکه به ازاء هر غلیان میل جنسی بدون هیچگونه برنامه‌ریزی درست، سرنوشت یک انسانی رقم بخورد مورد تأیید اسلام این دین مترقی و سعادت‌بخش نیست.

اجتناب از بکارگیری شیشه شیر و پستانک و پس از همه اینها داشتن یک شیوه مناسب تغذیه است. زیرا با هر بار مکیده شدن پستان، یک موج عصبی که از نوک پستان آغاز می‌شود پس از رسیدن به هیپوتالاموس از آنجا به غده هیپوفیز می‌رود و از تحریک قسمت قدامی غده مذکور هرمون پرولاکتین و از تحریک قسمت خلفی، هرمون اکسیتوسین ترشح می‌گردد هرمون پرولاکتین موجب شیرسازی می‌گردد و هرمون اکسیتوسین که انقباض دهنده است به تخلیه شیر کمک می‌کند.

چنانکه ملاحظه می‌شود نقش پرولاکتین نقش بسیار مهمی است و تحریک مکرر ترشح پرولاکتین از طریق مکیدن پستان انجام می‌شود.

۱۲- شیر دادن از پستان جهاد در راه خدا و مایه خشنودی پروردگار است لذا باید شیردادن به عنوان یک ارزش والا مایه سربلندی و افتخار بانوان با اعتقاد باشد.

شیر مادر در منابع علمی روز

کم و بیش قبلاً توضیح داده‌ایم که امروزه ارزش شیر مادر بدلیل بالا رفتن میزان آگاهی‌های علمی بشر بیش از هر زمان دیگر است. حتی اگرچه از زمان‌های گذشته می‌دانستند شیر مادر بهترین غذا برای کودک است و کارخانجات سازنده شیر خشک با تقلید از نسبت

برخی ترکیبات مهم در شیر مادر ادعا و تبلیغ می‌کردند که این شیر به شیر مادر شبیه است و اصطلاحاتی مانند شیر ماترنیزه^۱ شیر هومینیزه^۲ و شیر آدپته^۳ در واقع بیانگر همین اعتراف بود مع الوصف تدریجاً با شناخت بیشتری که از شیر مادر در اثر پژوهش‌های علمی بوجود آمده این حقیقت روشن شده است که:

- ۱- شیر مادر بهترین و مناسب‌ترین غذا برای کودک شیرخوار است.
- ۲- ترکیب آن هر روز اندکی به تناسب نیاز کودک تغییر می‌کند.
- ۳- ترکیب آن در هر بار شیر دادن هم کمی تغییر می‌کند یعنی شیری که ابتدا از پستان ترشح می‌شود با شیری که در پایان هر بار شیر خوردن، طفل دریافت می‌کند تفاوت‌هایی دارد.
- ۴- مواد ایمنی بخش موجود در شیر مادر قابل تقلید نیست.
- ۵- سلول‌های زنده موجود در شیر مادر (گلوبول‌های سفید) نمی‌تواند در شیر خشک وجود داشته باشد.
- ۶- ترکیبات کمیاب و احیاناً ناشناخته‌ای در شیر مادر وجود دارد که شیر مادر را بی‌مانند می‌کند.

و در نتیجه می‌توان گفت دنیای علم، امروزه بخوبی می‌داند شیر مادر بی‌نظیر و بی‌رقیب است و همانندسازی آن غیرممکن است.

۱- یعنی شبیه شیر مادر.

۲- یعنی شبیه شیر انسان.

۳- یعنی شیر تطبیق داده شده با شیر مادر.

در زمان ما مجموعه‌ای عظیم از مقالات علمی درباره شیر مادر منتشر شده و اگر نگوئیم هر روز، می‌توانیم بگوئیم لاقلاً هر ماه خبرهای علمی تازه‌ای درباره شیر مادر در معتبرترین مجلات علمی مربوط به طب اطفال انتشار می‌یابد که همه حاکی از ارزش فوق‌العاده زیاد شیر مادر است.

اصولاً منافع شیر مادر را می‌توانیم در سه بخش طبقه‌بندی کنیم:

بخش اول - منافع شیر مادر برای کودک

که این بخش مهم‌ترین قسمت منافع شیر مادر را تشکیل می‌دهد. برای انسان‌های موحد، باور این نکته آسان است که وقتی خدای حکیم برای کودک غذایی را براساس علم و حکمت بی‌پایان خود مقدر می‌کند چیزی را برای او فراهم و به او اعطاء می‌فرماید که هرگز با آنچه بندگان او با محدودیت علم و آگاهی فراهم می‌کنند قابل قیاس نیست.

نمونه‌هایی از مزایای شیر مادر را برای کودکان در لابلای این بحث‌ها ارائه کرده‌ایم^۱ و موارد دیگری را نیز بیاری خدا در این کتاب بیان خواهیم داشت.

^۱- نگارنده شرح مفصلی را در کتاب‌های "تغذیه با شیر مادر و مسأله خویشاوندی رضاعی" ۱۳۷۳، بهداشت تغذیه، ۱۳۵۹ و چاپ‌های بعدی آن، پاسداری از سرمایه‌های فردای انقلاب اسلامی ۱۳۶۷ و بعضی دیگر از تألیفات خود آورده است.

بخش دوم - منافع شیر مادر برای مادر

مادر نیز منافع فراوانی از شیر دادن به کودک می‌برد، داشتن فرزند سالم، احساس رضایت از پرورش طفل با شیر جان خود، کاهش چربی ذخیره‌ای دوره بارداری، پیشگیری از بارداری ناخواسته، بازگشت سریع‌تر رحم و ضمائم آن بجای خود پس از زایمان و ایمنی بیشتر در برابر سرطان پستان از آن جمله است.

بخش سوم - منافع شیر مادر برای جامعه

جامعه با داشتن افراد سالم، با عاطفه به خوشبختی نزدیک‌تر خواهد بود، شیر مادر بدون اتکاء به منابع خارجی با هزینه بسیار کمتر، بصورت کاملاً سالم در اختیار کودکان یک جامعه قرار می‌گیرد و با خود وابستگی سیاسی، اقتصادی و فرهنگی به همراه ندارد. موقعیت مادر در خانواده و تحکیم نظام خانواده از منافع نهفته اما بسیار پرارزش شیر مادر برای جامعه است.

برخی از مزایای بی‌پایان شیر مادر

۱- ترکیب شیر مادر کاملاً با نیازهای طفل هماهنگ است و همانگونه که قبلاً اشاره کرده‌ایم به تناسب تغییر نیازهای طفل، این ترکیب نیز تغییر می‌یابد. این یک مزیت استثنایی و غیرقابل تقلید است.

۲- آغوز یک غذای استثنایی و تکرارنشدنی برای آغاز زندگی کودک در دنیای خارج رحم است. این غذای استثنایی شیری است که در چند روز اول زندگی ترشح می‌شود و سرشار از انواع آنتی‌کورها و ایمنوگلوبولین‌های لازم برای مبارزه موفق کودک با عوامل بیماری‌زای محیطی است و به عبارت دیگر آغوز سلاح لازم را برای کودک تازه متولد شده به همراه دارد تا او را در رویارویی با عوامل بیماری‌زای محیطی یاری کند.

۳- ترکیب شیر مادر در ابتدا و انتهای شیر دادن اندکی تغییر می‌کند، شیر اول رقیق و اشته‌آور است و پروتئین بیشتر دارد، شیر انتها غلیظ‌تر و پرچربی و سیرکننده است، وقتی کودک در هر بار شیر خوردن از هر دو پستان استفاده می‌کند شیری با کیفیت برتر دریافت می‌کند. به علاوه اگر شیر غذای منحصر به فرد کودک باشد (از بدو تولد تا ۶ ماهگی) در اینصورت نیازی به مصرف آب آشامیدنی نخواهد داشت حتی اگر هوا گرم باشد!

۴- شیر مادر آلودگی میکروبی ندارد لذا نه به جوشاندن نیاز دارد و نه به دلیل آلودگی شیشه، پستانک و ظروفی که برای تغذیه با شیر خشک به کار می‌رود مشکلی به بار می‌آورد.

۵- درجه حرارت شیر مادر در طول شیر دادن ثابت و مناسب است، در حالی که شیری که با شیشه و پستانک به کودک داده می‌شود، درجه حرارتش در ابتدا و انتها یکسان نیست.

۶- شیر مادر همیشه و در همه جا می‌تواند در دسترس کودک باشد چه در سفر، چه در خانه چه در زمان جنگ و حصر اقتصادی و چه در شرایط بحرانی مثل سیل، زلزله و حوادث دیگر، آنهم بصورتی که هیچ یک از مزایای آن در این شرایط از بین نرفته و هزینه‌ای هم به خانواده تحمیل نمی‌شود.

۷- از مظاهر لطف عمیم و عنایات جهان شمول الهی این است که وقتی مادران از یک تغذیه کافی (نه عالی) برخوردار باشند ترکیب شیر آنها در تمام نقاط جهان یکسان است یعنی شیر فلان ملکه هرگز بر شیر فلان خانم روستایی مزیت و برتری ندارد.^۱

۸- به ندرت ممکن است مسأله‌ای به نام حساسیت به شیر مادر مطرح شود در حالی که حساسیت به شیر گاو و شیر خشک‌های مختلف بسیار اتفاق می‌افتد.

۹- شیر مادر حتی برای کودکان مبتلا به کم‌کاری تیروئید و فنیل کتونوری و... بهتر از هر شیر دیگر است.

۱۰- شیر مادر سهل‌الهضم است.

۱۱- استثناءً ممکن است تغییرات جزئی در مقدار ویتامین‌های محلول در آب موجود در شیر مادران به تناسب نوع تغذیه آنها دیده شود اما وقتی مادری غذای کافی می‌خورد حتی اگر این غذا شامل ارزان‌ترین انواع غذایی باشد در ترکیب کلی شیر مادر تغییری حادث نمی‌شود.

۱۱- اختلالات تغذیه و سوء تغذیه و چاقی‌های زیان‌بخش نزد اطفالی که از شیر خشک و شیر گاو استفاده می‌کنند فراوان است اما این گرفتاری‌ها، در تغذیه از شیر مادر وجود ندارد.

۱۲- احساس آرامش کودک در آغوش مادر به خصوص هنگام نوشیدن شیر از پستان مادر و اثرات عاطفی متقابل آن، یک مزیت انحصاری مربوط به شیر مادر است.

۱۳- شیر مادر تنها ماده غذایی یا دارویی شناخته شده است که ضریب هوشی طفل (IQ) را تا ۸ واحد می‌تواند افزایش دهد.

۱۴- میزان مرگ و میر در شرایط یکسان میان دو گروه از کودکان (گروهی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و گروهی که محروم از شیر مادرند و از انواع شیرخشک استفاده می‌کنند) به نحو چشمگیری متفاوت است در یک بررسی نشان داده‌اند که مرگ و میر نزد کودکان محروم از شیر مادر اما برخوردار از شیر خشک ۱۸ برابر مرگ و میر کودکان بهره‌مند از شیر مادر است.

۱۵- مشکلات ناشی از اشتباه در برنامه غذایی کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند به مراتب کمتر از کودکانی است که از شیرهای دیگر استفاده می‌کنند.

۱۶- مدفوع کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند دارای حالت شل‌تر و رنگ آن زرد طلایی است. نوع میکروب‌هایی که در مدفوع اینگونه اطفال دیده می‌شود از دسته میکروب‌هایی است که محیط را

برای فعالیت میکروب‌های بیماری‌زا نامساعد می‌کند^۱، در حالی که اطفال محروم از شیر مادر وضعیت دیگری دارند.

۱۷- در شیر مادر نوعی پروتئین به نام لاکتوفرین وجود دارد که سبب می‌شود تقریباً تمام آهن موجود در شیر مادر جذب شود. در اینصورت هم کودک بهره بیشتری می‌برد و هم به دلیل نبودن آهن جذب نشده در مدفوع، میکروب‌های بیماری‌زای موجود در روده نمی‌توانند تکثیر و رشد پیدا کنند.

۱۸- وجود مقدار کافی قند از نوع لاکتوز در شیر مادر، علاوه بر اینکه موجب جذب مقدار بیشتر کلسیم می‌شود، از حالت یبوست نیز جلوگیری می‌کند.

۱۹- شیرخوارانی که شیر مادر می‌خورند خیلی کمتر از کودکان محروم از شیر مادر به بیماری‌های عفونی و اسهال دچار می‌شوند.

۲۰- میزان مواد معدنی و ترکیبات موجود در شیر مادر به گونه‌ای است که هیچگاه موجب صدمه به کلیه‌های کامل نشده نوزاد نمی‌گردد.

۲۱- در شیر مادر بخصوص در دو هفته اول تعداد زیادی گلبول سفید وجود دارد نقش گلبول‌های سفید در مبارزه با میکروب‌ها بسیار مهم است.

^۱ نزد کودکان شیر مادر خوار عمدتاً باکتری موجود در مدفوع از دسته لاکتوباسیلوس است اما نزد کودکان محروم از شیر مادر عمدتاً از دسته کلی فرم می‌باشد.

۲۲- شیر مادر برای کودکان نارس نیز بهترین و مناسب‌ترین غذا است، کودکان نارس بدلیل از دست دادن برخی فرصت‌ها برای تکامل در رحم مادر، بیشتر از سایر کودکان به مراقبت و ایمنی در برابر عوامل بیماری‌زای محیطی نیاز دارند، در نظام سراسر حکمت آفرینش در شیر مادرانی که فرزندان نارس متولد کرده‌اند به تناسب این نیاز فوق‌العاده، تغییراتی حادث می‌شود مثلاً آغوز که شیر چند روز اول در زایمان‌های طبیعی و به موقع است در زایمان کودکان نارس تا چند هفته ترشح آن از پستان تداوم پیدا می‌کند، همچنین در مورد برخی مواد معدنی موجود در شیر مادر به تناسب نیازهای استثنایی کودکان نارس تغییراتی پیدا می‌شود.

۲۳- شیر مادر یک سرمایه ملی است و ترویج تغذیه با شیر مادر گامی در جهت استقلال و خودکفایی میهن اسلامیمان است.

۲۴- پروردگار مهربان، ساختمان پستان را طوری قرار داده است که مکیدن شیر از آن ایجاد گوش درد، ناراحتی‌های تنفسی، خفگی و دل درد برای طفل نخواهد کرد. در حالیکه این عوارض به دلیل مکیدن از پستانک، نزد اطفال محروم از شیر مادر فراوان است.

۲۵- مکیده شدن سینه مادر توسط طفل شیرخوار موجب ترشح هورمون اکسیتوسین از قسمت پسین غده هیپوفیز می‌شود این هورمون سبب تسریع در جمع شدن رحم مادر و بازگشت آن به وضع طبیعی، بعد از زایمان می‌گردد.

۲۶- میزان موارد ابتلا به سرطان پستان، نزد مادرانی که به کودکان خود از پستان شیر می‌دهند، به مراتب کمتر از موارد ابتلا نزد سایر مادران می‌باشد.

۲۷- وقتی مادر از پستان شیر می‌دهد امکان تخمک‌گذاری و در نتیجه بارداری زودرس به تعویق می‌افتد، لذا با فاصله‌گذاری مناسب بین بارداری‌ها و تولد فرزندان، هم اثر مثبت روی سلامت مادر و هم فرزندان آینده او خواهد داشت.

۲۸- علاوه بر مزایای بی‌شمار دیگر^۱ در یک جمله باید گفت غذایی را که دست قدرت و حکمت و علم بی‌انتهای خدا برای کودک ساخته و به او هدیه کرده است، نمی‌توان با غذایی که کارخانجات شیر خشک با انگیزه‌های اقتصادی و جلب منافع مادی می‌سازند مقایسه کرد.

پاسخ به چند ابهام و چند سؤال

گاهی که درباره شیر مادر صحبت می‌شود بعضی‌ها سؤالاتی مطرح می‌کنند که بد نیست به نمونه‌هایی از آنها پردازیم.

۱- نمونه‌های دیگر از مزایای شیر مادر را در مجموعه مقالات کمیته کشوری ترویج شیر مادر (۱۳۷۱)، کتاب شیر مادر از انتشارات وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی (۱۳۶۹) و تعدادی از آثار نگارنده مانند: بهداشت تغذیه (۱۳۵۹)، تغذیه با شیر مادر و مسأله خویشتاوندی رضاعی (۱۳۷۳) و بهداشت و تغذیه مادر و کودک (۱۳۷۰) می‌توان ملاحظه کرد.

۱- آیا شما به دلیل مشکلات ارزی به ترویج تغذیه با شیر مادر اهمیت می‌دهید؟

اگرچه اکثریت قریب به اتفاق مردم، هم براساس اعتقادات درونی و هم براساس آنچه که آموخته‌اند به اهمیت شیر مادر آگاهی دارند، اما بعضی‌ها این سؤال را مطرح می‌کنند در پاسخ باید گفت:

ترویج تغذیه با شیر مادر یک حرکت مقطعی نیست، شروع این حرکت در سال‌های اخیر از کشورهایی بوده که نه تنها مشکلات ارزی نداشته‌اند بلکه خودشان، غالباً صادرکننده شیر خشک هم می‌باشند.

ترویج تغذیه با شیر مادر یک نهضت عالمگیر است که پشتوانه‌های مطمئن علمی دارد، و سازمان‌های علمی بین‌المللی مثل سازمان جهانی بهداشت و یونیسف نیز در این حرکت سهم بسزایی دارند.

آموزش‌های اسلامی چهارده قرن قبل از این نهضت، اهمیت شیر مادر را به مردم آموخته است، آنچه که ما در این کتاب آوردیم گوشه‌ای از مزایای بی‌شمار شیر مادر را توضیح می‌دهد. وانگهی چنانچه مشکلات ارزی و دشواری‌های روابط اقتصادی و مانند اینها هم اگر نباشد آیا استفاده از شیر مادر عاقلانه‌تر نیست؟

۲- آیا شیر مادر در پستان فاسد می‌شود؟

این سؤال یک پاسخ روشن دارد: نه - شیر مادر در پستان خراب نمی‌شود.

۳- چگونه باید به کودک شیر داد؟

روش درست شیر دادن از پستان این است که نوک پستان داخل دهان طفل باشد و لب طفل روی هاله اطراف نوک پستان (آرئول یا قسمت قهوه‌ای رنگ اطراف نوک پستان) فشار بیاورد به عبارت دیگر شیر خوار، موقع شیر خوردن باید هاله اطراف نوک پستان را نیز در دهان خود بگیرد. به این ترتیب ترشح کافی شیر و تخلیه پستان صورت می‌گیرد. صورت طفل باید مقابل پستان مادر قرار گیرد.

۴- آیا در موقع اسهال شیر مادر را قطع کنیم؟

سابقاً گفته می‌شد در موقع بروز اسهال شیر مادر را قطع کنید و محلول آب و الکترولیت بدهید اما امروزه با تأکید فراوان گفته می‌شود شیر مادر را به هنگام اسهال، هرگز قطع نکنید، حتی اگر بچه از شیر مادر محروم است و شیرخشک یا شیر گاو می‌خورد آنها را هم نباید قطع کرد، فقط توصیه می‌شود، شیر گاو و شیر خشک را کمی رقیق کنید.

۵- مگر می‌شود در این زمانه شیر کافی داشت؟

ما در این کتاب به اختصار چگونگی ترشح شیر و نقش مکرر به پستان گذاشتن طفل را در زیاد شدن و تداوم شیر مادر ذکر کرده‌ایم. نیازی به تکرار آنها نیست، ممکن است برخی مشکلات اجتماعی، عصبانیت‌ها و کمبود تحمل نزد بعضی‌ها سبب کاهش ترشح اکسیتوسین (هورمون انقباض دهنده) شود اما خوشبختانه روی هورمون پرولاکتین (هورمون سازنده شیر) اثر ندارد.

همین تغذیه معمولی خانواده‌ها حتی خانواده‌های کم‌درآمد برای ترشح شیر کافی، کفایت می‌کند البته تغذیه بهتر (نه تغذیه پرهزینه) برای دوران شیردهی لازم است، لیکن در نظام سراسر حکمت‌آمیز آفرینش پیش‌بینی‌های لازم برای یک شیردهی موفقیت‌آمیز بدنبال زایمان صورت گرفته و ذخائر چربی موجود در بدن مادر به همین منظور در دوره شیردهی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۶- شیر من کافی نیست چه کنم؟

خیلی از مادران گمان می‌کنند شیر آنها کافی نیست به همین جهت به سرعت به مصرف شیرخشک رو می‌آورند، بچه وقتی از شیرخشک و شیشه شیر استفاده کرد کمتر به پستان مادر علاقه نشان خواهد داد و همین موضوع سبب کاهش شیر مادر خواهد گردید.

۷- شیر من رقیق است چه کنم تا شیر خوب داشته باشم؟

ما در این کتاب توضیح داده‌ایم که شیر مادر در ابتدا رقیق‌تر و در انتها غلیظ‌تر است علت اینکه شیر مادر می‌تواند احساس تشنگی کودک را نیز برطرف کند همین است.

البته شیر مادر در انتها غلیظ‌تر می‌شود اما نباید فراموش کرد که شیر انسان مشابه شیر حیوانات نیست، شیر انسان ترکیب خاص خود را دارد.

۸- آیا کودکانی که از شیر خشک استفاده می‌کنند رشد بهتری**دارند؟**

گفتیم شیر مادر ترکیب ویژه‌ای دارد که بچه انسان در عرض مدت ۵ ماه از هنگام تولد، با تغذیه کافی وزنش دو برابر می‌شود اما بچه گاو در کمتر از ۲ ماه وزنش با شیر گاو دو برابر می‌شود.

افزایش سریع وزن بچه با زیاده‌خوری به معنای سلامت بیشتر نیست شیر مادر مناسب‌ترین میزان رشد را برای کودک تأمین می‌کند.

۹- من از ابتدا شیر نداشتم حالا چه کنم؟

بحثی درباره هم‌اتاقی مادر و نوزاد Rooming in داشتیم و گفتیم این هم‌اتاقی در رهنمودهای اسلامی هم‌آغوشی مادر و نوزاد است

– هرچه زمان به پستان گذاشتن طفل با زمان زایمان نزدیک تر باشد احتمال موفقیت مادر بیشتر خواهد بود.

بهتر است در همان نیم ساعت اول بعد از تولد بچه را به پستان بگذارند و بعد از آنهم بچه را پیش مادر نگهداری کنند و از مادر جدا ننمایند. در حال حاضر روش های ساده ای برای برقراری مجدد شیر نزد مادرانی که به هر دلیل مدتی است از شیر دادن به کودک خود محروم شده اند وجود دارد. لذا اینگونه مادران نیز می توانند به کودک خود شخصاً شیر بدهند.

۱۰- چگونه غذای تکمیلی بدهیم؟

غذای تکمیلی مثل حریره، فرنی، آب میوه، سوپ صاف کرده را باید پس از ماه ششم بعد از تولد به بچه داد، دادن غذای تکمیلی به کودکی که از شیر مادر استفاده می کند قبل از پایان ۶ ماهگی درست نیست. ضمناً از دادن غذای تکمیلی با شیشه شیر و پستانک باید خودداری نمود، بلکه آن را با قاشق و استکان باید به کودک داد.

۱۱- آیا دادن آب قند به کودک کار درستی است؟

اگرچه در گذشته برای روز اول و دوم که مقدار شیر مادر کم به نظر می رسد یا ظاهراً ترشح نشده است تجویز آب قند معمول بود اما امروزه با تأکید فراوان گفته می شود هرگز این کار را نباید کرد.

همان قطرات اندکی که در یکی دو روز اول تولد از طریق پستان وارد دهان طفل می شود کافی است.

۱۲- آیا استفاده از پستانک (گول زنک) ضرری دارد؟

بله، پستانک علاوه بر بدآموزی، خطر آلودگی های ثانوی فراوانی را دارد، استفاده کودک از پستانک باعث کاهش میل کودک به مکیدن پستان مادر و در نتیجه کاهش ترشح شیر او می شود.

۱۳- آیا شیرخوار به آب احتیاج ندارد؟

گفتیم وقتی تغذیه شیرخوار در ۶ ماه اول زندگی منحصر به شیر مادر باشد در اینصورت آب مورد نیاز بدن او تأمین می شود و نیازی به دادن آب اضافی نیست حتی سازمان جهانی بهداشت به خاطر حفظ سلامت کودکان توصیه می کند در چنین شرایطی به کودک آب ندهید حتی اگر هوا گرم باشد.

۱۴- برای ترویج تغذیه کودک با شیر مادر چه کسانی مسئولیت دارند؟

با در نظر گرفتن اهمیت موضوع و توضیحاتی که در این کتاب داده ایم حقیقتاً باید گفت ترویج تغذیه کودکان با شیر مادران یک مسئولیت فردی و اجتماعی برای همه کسانی است که نسبت به جامعه، کودکان و آینده کشور احساس مسئولیت می کنند.

۱۵- برای موفقیت در شیر دادن چه باید کرد؟

کم و بیش توضیحات این کتاب به طور کلی، این اطلاعات را در بر دارد مع الوصف لازم است متذکر شویم خوشبختانه یک کتابچه مصور ۲۰ برگی به زبان ساده تحت عنوان "چه کنم تا در شیر دادن به کودکم موفق شوم" توسط کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیر مادر تهیه و توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در تیراژ بالا انتشار یافته است و به صورت رایگان توسط مراکز بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد مطالعه کتابچه مذکور اطلاعات سودمندی در اختیار مادران قرار می‌دهد.

سخن پایانی

تضمین سلامت کودکان، بدون بهره‌گیری آنان از شیر مادر یک تصور دور از واقعیت است، اینک که جهان علم با تکیه به دستاوردهای دانش بشری، بیش از هر زمان دیگر به اهمیت تغذیه با شیر مادر پی برده و با سرعت فزاینده‌ای در صدد جبران غفلت‌های گذشته است و اینک که یک نهضت جهانی برای بازگشت به شیر مادر آغاز شده است برای امت سرفراز اسلام که افتخار دارد ظرایف و دقایق مربوط به تغذیه کودک را چهارده قرن قبل از شروع این نهضت از رهنمودهای اسلامی فرا گیرد و برای میهن اسلامی ما به طور اخص که در میان بداندیشی‌ها و نابکاری‌های دنیای کفر سربلند و استوار پرچم نهضت جهانی اسلام را به دوش دارد. احیاء ارزش‌های اسلامی از جمله در مسأله بسیار مهم تغذیه با شیر مادر که زمینه‌ساز سلامت نسل فردای انقلاب است معنا و اهمیت ویژه‌ای دارد.

ما براساس آنچه که در فرهنگ متعالی اسلامی آموخته‌ایم به مسئولیت‌های فردی، اجتماعی و مشترک خود می‌اندیشیم، امر به معروف و نهی از منکر را در دامنه وسیع آن که خیراندیشی فراگیر برای امروز و فردای امت اسلامی است و ضامنی برای گسترش خیر

در جامعه و کلید باب خوشبختی است وظیفه عمومی بویژه وظیفه برگزیدگان جامعه اسلامی می‌شناسیم.^۱

اینک فرصتی است که از روحانیت همیشه پیشتاز جامعه اسلامی برای احیاء این شیوه پسندیده اسلامی و این سرمایه گذاری سودبخش برای تأمین تندرستی نسل نو و مدیران فردای کشور یعنی ترویج تغذیه کودکان با شیر مادران استمداد کنیم و انتظار داشته باشیم که از پایگاه‌های نشر فرهنگ اسلامی برای توان‌مندی بیشتر امت اسلامی توصیه به بهره‌مند ساختن کودکان از این نعمت برگزیده مائده الهی شود، باشد که در میهن ما، به برکت تعالیم قرآن و عترت کمتر کودکی از این حق ویژه محروم بماند^۲ و ان استنصر و کم فی الدین فعلیکم النصر^۲.

۱- برای نشان دادن وسعت دامنه امر به معروف و نهی از منکر و از جمله امکان استفاده از این فریضه اسلامی در ترویج تغذیه با شیر مادر به جمله‌ای از امام خمینی رضوان‌الله تعالی علیه در کتاب تحریر الوسیله جلد ۱، اکتفا می‌کنیم: "ینقسم کل من الامر و النهی فی المقام الی واجب و مندوب فما وجب عقلاً او شرعاً وجب الامر به و ما قبح عقلاً او حرم شرعاً وجب النهی و ماندب و استحباب فالامر به كذلك و ما کره فالنهی عنه كذلك".

۲- اگر در امر دین از شما طلب یاری شود بر شما است که یاری کنید - سوره انفال قسمتی از آیه ۷۲.

منابع

در نگارش این کتاب علاوه بر منابعی که در پاورقی‌ها به آنها اشاره شده است از کتب و نشریات زیر به عنوان منابع اصلی استفاده شده است:

۱- قرآن کریم

۲- تفسیرالمیزان - علامه طباطبائی (ره)

۳- تفسیر نمونه - آیت‌الله مکارم شیرازی و جمعی از فضلا

۴- وسائل‌الشیعه - شیخ حر عاملی (ره) جلد ۵-۱۴-۱۵ و ۱۸

۵- شیر مادر و تغذیه شیرخوار - کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیر مادر
۱۳۷۰

۶- مجموعه مقالات - کمیته کشوری ترویج تغذیه با شیر مادر ۱۳۷۱

۷- بهداشت تغذیه - دکتر محمد مهدی اصفهانی ۱۳۵۹ - ۱۳۶۱ - ۱۳۶۴ -
۱۳۶۹

۸- پاسداری از سرمایه‌های فردای انقلاب اسلامی - دکتر محمد مهدی
اصفهانی ۱۳۶۷

۹- بهداشت و تغذیه مادر و کودک - دکتر محمد مهدی اصفهانی ۱۳۷۰

۱۰- تغذیه کودک با شیر مادر و مسأله خویشاوندی رضاعی - دکتر
محمد مهدی اصفهانی ۱۳۷۳

۱۱- ملاحظات عن حقوق الطفل و العناية بسلامته - دکتر محمد مهدی
اصفهانی ۱۴۱۵ هـ ق

۱۲- چه کنم تا در شیر دادن به کودکم موفق شوم؟ کمیته کشوری ترویج
شیر مادر ۱۳۷۲

۱۳- شیر مادر و فاصله‌گذاری بین فرزندان - دفتر آموزش بهداشت ۱۳۶۹