

## «شیر مادر هدیه ی الهی»

شیر مادر هدیه ویژه پروردگار برای طفل می باشد. دوران شیرخوارگی حساس ترین مرحله از مرحله رشد و تکامل کودک است، بنابراین در این برهه از زندگی باید توجه بیشتری به مراقبت از تغذیه و سلامت کودک و مادر داشت.

وظیفه شیر دادن در دو سال شیرخوارگی بر عهده مادر است؛ زیرا تغذیه جسم و جان نوزاد در این مدت، با شیر و عواطف مادر پیوند ناگسستنی دارد و اوست که می تواند در این مدت فرزند خود را شیر دهد، هر چند که عواطف مادری نیز باید رعایت شود، مادر نمی تواند در چنین لحظه های حساسی آغوش خود را خالی از فرزند دلبد خود ببیند، بنابراین، اختصاص حق حضانت و شیر دادن یک نوع حق دوجانبه است که هم برای رعایت حال فرزند و هم برای رعایت حال مادر لازم می باشد و هزینه زندگی مادر حتی در صورتی که طلاق بگیرد، از نظر غذا و لباس، در حد معمول و شایسته وی در دوران شیردهی بر عهده پدر است، تا با خاطری آسوده فرزند را شیر دهد. بعد از مرگ پدر، باید وارثان او نیازهای مادر را در دورانی که به کودک شیر می دهد، تأمین کنند.

## «شیر مادر در قرآن»

امروزه متخصصین علوم تغذیه و علوم پزشکی، همگی بر این نظر هستند که بهترین تغذیه کودک تا سن دو سالگی، تغذیه با شیر مادرش می باشد. در حالی که در سال 600 میلادی در قرآن و بعد از آن در روایات اهل بیت (علیهم السلام)، بارها به این مسئله اشاره شده است.

در قرآن و روایات کلمه «رضاع» به معنی شیر دادن به کار رفته است:

«والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن أراد أن یتّم الرضاعة و علی المولود له رزقهن و کسوتهن بالمعروف لا تکلف نفس الا وسعها لا تضارّ والدة بولدها و لا مولود له بولده و علی الوارث مثل ذلک...»؛ مادران فرزندان شان را تا دو سال تمام شیر می دهند. این برای کسی است که بخواهد دوران شیر خوارگی را تکمیل کند و بر آن کس که فرزند برای او متولد شده است (پدر)، لازم است خوراک و پوشاک مادر را به طور شایسته در مدت شیر دادن بپردازد - اگر طلاق گرفته باشد - هیچ کس را جز به اندازه توان تکلیف نکنند. نه مادر باید در نگهداری فرزند به زیان و زحمت افتد و نه پدر (بیش از متعارف برای کودک متضرر شود!) و (اگر کودک پدر ندارد) وارث باید در شکل و اندازه متعارف از کودک نگهداری کند. (هزینه مادر را در دوران شیر خوارگی تأمین کند). (بقره، 233)

## بسم الله الرحمن الرحيم

### "موضوع : شیرمادر"



پیامبر صلی الله و علیه و آله:

پس آنگاه که مادر وضع حمل کرده و شروع به شیردادن نوزاد کند، به هر بار میکند شیرمادر در روز قیامت نوری درخشان در برابرش جلوه کند و هر کس از گذشتگان و آیندگان آن را مشاهده کند به شگفتی در آید و در نامه عمل روز دار شب زنده دار ثبت گردد... پس اگر فرزندش را از شیر گرفت، خدای متعال به او فرماید ای زن! بدان که تمام گناهانت را آمرزیدم، پس عمل خود را از سر بگیر.

(مستدرک الوسائل- جلد 15)

## «شیر مادر از منظر روایات»

حضرت علی(علیه السلام) می فرماید:

«برای طفل شیر خوار، هیچ شیری مبارک تر از شیر مادرش نیست».

شیر مادر هدیه ویژه پروردگار برای طفل می باشد. دوران شیرخوارگی حساس ترین مرحله از مرحله رشد و تکامل کودک است، بنابراین در این برهه از زندگی باید توجه بیشتری به مراقبت از تغذیه و سلامت کودک و مادر داشت.

«و وصّینا الانسان بوالديه حملته امّه و هُنّا علی و هُنّ و فصّاله فی عامین ان اشکر لی و لوالدیک الی المصیر»؛ و انسان را سفارش کردیم به پدر و مادرش که مادرش در حالی که وضعی بالای ضعف داشت، او را حمل کرد و او را دو سال شیر داد که شکرگزار من و پدر و مادرت باش که بازگشت به سوی من است.(لقمان، 14)

بر اساس آیات 233 سوره بقره و 14 سوره لقمان، مرز سفارش شده برای شیر دادن مادران به کودکان خود، دو سال تمام (بیست و چهار ماه) و بر اساس آیه 15 سوره احقاف، دست کم مدت لازم برای شیر دادن به کودکی که پس از طی 9 ماه جنینی متولد شده، 21 ماه است.

## «تفسیر آیات شیر مادر»

فقیهان و مفسران با الهام از روایت های اسلامی در پاسخ به این پرسش که چرا مدت شیرخوارگی در جایی بیست و چهار ماه و در آیه دیگر این مدت 21 ماه عنوان شده است، چنین گفته اند: «حداقل دوران حمل شش ماه و حداکثر دوران مفید رضاع بیست و چهار ماه است».

ضمناً از این تعبیر قرآنی می توان استفاده کرد که هر اندازه از مقدار دوران حمل کاسته شود، باید بر مقدار دوران شیرخوارگی افزود، به گونه ای که روی هم رفته، سی ماه تمام را شامل گردد. از این عباس نیز نقل شده که هرگاه دوران بارداری زن نه ماه باشد، باید بیست و چهار ماه شیر دهد(قانون طبیعی) بنابراین، هر اندازه کودک زودتر از دوران حمل طبیعی به دنیا آمد، به همان اندازه باید بر دوران شیرخوارگی اش افزود؛ چرا که کمبودهای دوران حمل در دوران شیرخوارگی باید جبران گردد.

در شرایطی که به اصطلاح علمی، نوزاد نارس و یا شش ماهه متولد می گردد، شیر مادر تأمین کننده نیازهای غذایی کودک و به طور همزمان، تأمین کننده و ایمنی بخش لازم برای کودک است.

## «ترکیب شیر مادر»

درشت مغذی ها (پروتئین، چربی و قند) اجزای انرژی زای شیر مادر می باشند که علاوه بر برتری کیفیت، تغییرات کمیت آنها نیز اهمیت دارد.

پروتئین در شیر مادران نوزادان نارس (بسته به شدت نارس بودن) تا سه برابر بیشتر از شیر مادران نوزادان رسیده است و در آغاز هم بسیار بیشتر از شیر رسیده وجود دارد. این غلظت بالای پروتئین که برای رشد سریع در نوزادان نارس و اوایل تولد اهمیت دارد، بعد از این مرحله کاهش می یابد تا بار اضافی به کلیه های نوزاد تحمیل نشود.

چربی شیر مادر در آخر هر وعده دو تا سه برابر شیر اول شیردهی است و هرچند شیر خوار در پنج دقیقه اول مکیدن بیش از 80% سینه را تخلیه می کند، فرصت کافی مکیدن برای دریافت چربی، لازم است. چربی غیر از ایجاد احساس سیری و کمک به افزایش وزن نوزاد، برای جذب ویتامین های محلول در چربی هم مورد نیاز است.

قند شیر مادر کمترین نوسان را دارد و تغذیه پلافاصله و مکرر بعد از تولد با شیر مادر، مانع کاهش قند خون و تشنج نوزاد می شود.

ریز مغذی ها (ویتامین ها و املاح) در شیر مادر به میزان طبیعی برای تغذیه شیرخوار می باشند، ولی مقدار برخی ویتامین ها (گروه D، A، B) و املاح (ید)، با رژیم غذایی و ذخایر بدن مادر ارتباط دارد. لذا برای مادرانی که تغذیه مطلوب ندارند، مصرف مولتی ویتامین توصیه می شود. به علت کم بودن مقدار ویتامین D در شیر مادر، به خصوص در مناطقی که از آفتاب کافی بی بهره اند، مصرف ویتامین D برای همه نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، تجویز می گردد. صرف نظر از رژیم غذایی، مقدار ویتامین K هم در شیرمادر کم است، لذا جهت پیشگیری از احتمال خونریزی در نوزاد، تزریق یک دوز ویتامین K برای همه نوزادان در بدو تولد انجام می شود.