

چرا شیر مادر بهترین است؟

مهندس پروش حلم سرشت
مهندس اسماعیل دل پشه

تغذیه کودک یکی از مهم‌ترین وظایف مادر نسبت به فرزند خویش به شمار می‌آید و طبیعی‌ترین غذا برای نوزاد، شیر مادر است. برتری شیر مادر بر سایر شیرها، تنها از نظر ترکیب و مقدار مواد غذایی آن نیست بلکه شیر مادر آب حیاتی است با اثرات عاطفی و روانی فراوان و حاوی فاکتورها و مواد مصونیت‌بخش بی‌شمار. شرکت مادر در تغذیه نوزاد و مایه گذاشتن از ذخایر جسمی خود و کوشش بی‌دریغ در ادامه تغذیه نوزاد با شیر مادر، بخش مهمی از حیات طبیعی زن را تشکیل می‌دهد.

احساس صمیمیت بین مادر و فرزند و مبادله مهرمادری و فرزنددی و احساس عاطفی و روانی در موقع تغذیه نوزاد از پستان مادر به نحوی بارز در طرفین تجلی می‌یابد. احتیاجات نوزاد برای رشد کافی و زندگی سرشار از خوشحالی، شغف و سلامت جسم و روان، تنها تأمین مواد غذایی نوزاد نیست، بلکه نوزاد انسانی احتیاج به هوای تمیز، گرمای مناسب محیط، تحریکات جسمی، روحی و روانی مناسب محیط و مبادله متقابل بعضی از پدیده‌ها با انسان‌های دیگر دارد و جالب این جاست که



تغذیه با شیر مادر در بسیاری از آموزش‌های مذهبی، جزء ارزش‌های اجتماعی بیان شده است. به طوری که طبق شرع مقدس اسلام برای مادران حق شیر در نظر گرفته شده و گاهی آن را به صورت شیر بها طلب می‌کنند.

در سابق تنها در موارد استثنایی نظیر مرگ مادر، ابتلای وی به بیماری‌های شدید یا عدم تولید شیر کافی، در صورتی که دایه نیز در دسترس نبود، شیرهای دیگر توصیه می‌شدند، زیرا در هر شرایطی، رقابت سایر شیرها با شیرمادر امکان‌پذیر نیست.

در روایاتی که از اهل بیت به ما رسیده، در همه موارد بر تغذیه با شیرمادر تأکید شده است. در قرآن مجید در سوره بقره، در قسمتی از آیه ۲۳۳ آمده است: "مادران باید فرزندان خود را دو سال تمام شیر بدهند. کسانی که بخواهند دوان شیرخوارگی را تمام کنند." در سوره طلاق، آیه ۶ می‌فرماید: "در مورد زن‌هایی که طلاقشان داده‌اید، چنانچه بچه‌هایتان را برایتان شیر می‌دهند، مزدشان را بدهید، با آن‌ها به عدل رفتار نمایید و اگر شیر دادن برایشان دشوار است، زن دیگری را دایه فرزند خود بگیرید." حضرت محمد (ص) پیشوای بزرگ بشر می‌فرماید: "آیا خشنود نیستید وقتی یکی از شما از شوهرش آباستن است و شوهر وی خشنود می‌باشد؟ او ثواب کسی را دارد که روز، روزه بدارد و شب برای عبادت بپاخیزد. هنگامی که زایمان کند، هر جرعه‌ای که از شیر او درآید و هر دفعه که پستان او مکیده شود برای هر جرعه شیر و هر مکیده شدن ثوابی دارد و اگر برای مراقبت از طفل خود، شبی بیدار ماند، پاداش او همان است که هفتاد بنده را در راه خدا آزاد کرده است."

کلیه نیازها و احتیاجات غذایی، روانی، عاطفی و روحی با تغذیه نوزاد از پستان مادر تأمین خواهد شد. نوزادی که در بین بازوان مادر مشغول نوشیدن شیر از پستان مادر است، در وضعیتی است که اجباراً به صورت مادر می‌نگزد و همین مبادله نگاه‌های محبت‌آمیز است که زربنای ارتباط شخص با دیگران را در زندگی آینده تشکیل می‌دهد.

متأسفانه برخی از مادران ایرانی به عللی چون: تبلیغات شرکت‌های سازنده شیرهای مصنوعی، شاغل بودن و فعالیت‌های خارج از منزل، عدم آموزش‌های لازم در مورد مزایای شیر مادر، داشتن تصور غلط مبنی بر این که تغذیه با پستان موجب عدم تناسب اندام می‌گردد و... فرزندان خود را به تغذیه مصنوعی عادت می‌دهند و جگر گوشه‌های خود را از نعمت تغذیه با شیر مادر محروم می‌کنند.

در این مقاله سعی بر آن است که با ارائه اطلاعات هر چه بیش‌تر درباره مزایای تغذیه با شیر مادر و تلاش برای ایجاد نگرش نو و احساس مسئولیت لازم در قبال این موضوع خطیر، ان شاء الله مادران گرامی این واقعیت را بپذیرند که برای شیرخوار که مرکز ثقل امیدها و آرزوهای آدمی است، غذایی مناسب‌تر از شیرمادر وجود ندارد. چرا که شیر مادر گواراترین روزی از مائده الهی برای اوست، به ویژه آن که این اکسیر حیات بخش از سینه مادر و در اوج تجلی عواطف انسانی و ارتباط تن و روان به وی پیشکش می‌شود.

نظر اسلام درباره تغذیه با شیرمادر

در گذشته تغذیه با شیر مادر نشانه شایسته بودن مادر برای انجام نقش زیستی خود بوده و

مزایای تغذیه با شیر مادر

مزایای شیر مادر را از ابعاد مختلفی که به کودک، مادر و مسائل اجتماعی - اقتصادی مربوط می‌گردند، به شرح زیر می‌توان مورد مطالعه و بررسی قرار داد:

الف - مزایای مربوط به کودک

- شیر مادر به تنهایی می‌تواند از لحظه اول تولد تا پایان ۴ و حتی ۶ ماهگی، تمام نیازهای غذایی شیرخوار را برای رشد طبیعی او تأمین کند. حتی در هفته اول تولد که هنوز جریان عادی شیر برقرار نیست، نوزاد نیازی به غذا یا آشامیدنی دیگر ندارد و همان مقدار شیر برای رشد طبیعی او کافی است.

- آغوز (کلوستروم یا ماک) یا شیر روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است حاوی مواد مفید و ارزنده‌ای است که اولین و بهترین واکسن برای حفاظت کودک بر ضد بیماری‌های عفونی است.

- سلول‌های زنده و مواد مختلف ضد عفونی کننده که در شیر مادر و با غلظت بیش‌تر در آغوز موجود است، دارای خاصیت از بین بردن میکروب‌ها و ویروس‌هاست و در نتیجه، احتمال ابتلای شیرخوار را به بسیاری از عفونت‌ها و به‌خصوص عفونت‌های گوارشی و تنفسی کاهش می‌دهد و در صورت بروز، شدت بیماری و احتمال مرگ و میر در شیرخواری که از شیرمادر تغذیه می‌کند، به مراتب کم‌تر است.

- در ماه‌های اول تولد که شیرخوار بیش از سایر مواقع در معرض خطر است، شیر مادر او را از ابتلا به بسیاری بیماری‌ها حفظ می‌کند. تغذیه با شیر مادر احتمال مرگ در اثر

بیماری‌های اسهالی را به شدت کاهش می‌دهد و از ابتلا به عفونت‌های گوش میانی و عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی و مرگ و میر ناشی از آن می‌کاهد.

- میزان ابتلا به آسم، اکزما و انواع آلرژی در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند بسیار کم‌تر گزارش شده است. از این‌رو در خانواده‌هایی که در آن‌ها پدر یا مادر یا یکی از افراد خانواده مبتلا به نوعی بیماری آلرژیک است، تغذیه با شیر مادر، باید تغذیه انتخابی باشد، زیرا استفاده از هر نوع شیر دیگر، زیان‌آور و زمینه‌ساز آلرژی در دوران‌های بعدی زندگی خواهد بود.

- در شیرخوارانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند مشکل افزایش کلسترول در بزرگسالی و بالا رفتن خطر ابتلا به بیمارهای قلبی - عروقی به علت متابولیسم بهتر کلسترول، کم‌تر است. - چربی و پروتئین شیرمادر، بهتر از چربی و پروتئین دیگر انواع شیرها هضم و جذب می‌شود. به همین علت دردهای قولنجی، جمع شدن گاز، استفراغ و حساسیت نسبت به پروتئین در این شیرخواران کم‌تر مشاهده می‌شود.

- ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیرخوار تغییر پیدا می‌کند. چربی شیرمادر در شروع هر وعده شیر کم است و سپس میزان آن تدریجاً بیش‌تر می‌شود. این تغییرات کمک بزرگی به سیر نگهداشتن شیرخوار می‌کند.

- شیرخوارانی که از شیرمادر تغذیه می‌گردند، کم‌تر دچار چاقی می‌شوند. چاقی این دوران، زمینه ساز عوارض قلبی، عروقی، مفصلی و بیماری قند در بزرگسالی است. - به علت وجود آب کافی در شیرمادر،

تأمین کند.

- شیرمادر به تنهایی تا ۱۸ انرژي و مواد مغذی مورد نیاز کودک در سال دوم زندگی را تأمین می‌کند. پس بهتر است تا ۲ سالگی از شیرمادر همراه با غذای خانواده استفاده شود.

- میزان سدیم و پروتئین شیرمادر به حدی است که به کلیه‌های نوزاد که هنوز کامل نشده‌اند، صدمه‌ای وارد نمی‌کند.

- شیرمادر، پاکیزه، دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی است.

- تغذیه با شیرمادر، رابطه عاطفی بین مادر و فرزند را بیش‌تر می‌کند. تماس و توجه مادر در هنگام شیر دادن اثر مطلوب بر رشد شیرخوار دارد. کودکانی که با شیرمادر تغذیه شده‌اند در دوران بلوغ از امنیت روانی بیش‌تری برخوردارند.

- برای نوزاد نارس و کم‌وزنی که قادر به مکیدن پستان مادر نیست، شیرمادر، به ویژه آغوز، به علت داشتن ترکیبی متناسب با موقعیت جنین نوزادی، لازم است با قطره چکان یا قاشق چای‌خوری به او داده شود. این امر از بروز بسیاری بیماری‌های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن که در این نوزادان شایع است پیش‌گیری می‌کند. تماس بدنی مادر و نوزاد در بهبود رشد و تکامل نوزادان نارس و بیمار نقش حیاتی دارد.

- جذب کلسیم شیرمادر به سبب نسبت مناسب کلسیم به فسفر، بهتر انجام می‌شود. کمبود کلسیم در شیر مادرخواران کم‌تر گزارش شده است.

- به سبب وجود عواملی مانند لاکتوفرین و اسیدیته بیش‌تر شیرمادر، جذب آهن شیرمادر به مراتب بهتر صورت می‌گیرد و نیازی به دادن

تشنگی نوزاد بر طرف می‌شود، اشتهای او تحریک می‌گردد و نیازی به دادن آب یا آب قند، حتی در مکان‌های بسیار گرم و خشک نیست.

- با مکیدن پستان مادر، غریزه مکیدن و احساس سیری هم‌زمان با هم در شیرخوار به وجود می‌آید. در صورتی که با مکیدن سرشیشه، معده کودک پر شده، ولی غریزه مکیدن ارضا نمی‌شود.

- شیرخواران بیمار چون اشتهای کم‌تری دارند، به یک ماده سهل‌الهضم و مغذی نیازمندند. شیرمادر می‌تواند این نیاز را کاملاً



- احتمال ابتلا به سرطان پستان و تخمدان در زنان شیرده بسیار کم تر است.
- مادر به دلیل تماس های مکرر کودک با بدنش در جریان شیردهی و احساس آرامش و رضایتی که از این تماس حاصل می شود، وضع روحی و عاطفی بهتری خواهد داشت.

ج - مزایای اقتصادی - اجتماعی شیرمادر
- تغذیه با شیرمادر با توجه به افزایش نیاز غذایی مادر در طول شیردهی از هر شیوه دیگر تغذیه به مراتب ارزان تر است. به عبارت دیگر، هزینه خرید شیرخشک و غذاهای آماده برای شیرخواران محروم از شیرمادر، به مراتب بیش از میزان هزینه ای است که مادر برای تغذیه صحیح خود و شیردهی موفقیت آمیز لازم دارد.
- کودکانی که با شیرمادر تغذیه می شوند، چون کم تر دچار بیماری می گردند، هزینه درمان

قطره آهن تا شروع تغذیه تکمیلی نیست.
- اسهال در شیر مادرخواران به مراتب کم تر و نیز به سبب نوع مدفوع، سوختگی ناحیه تناسلی، کم تر دیده می شود.
- چون تعداد دفعات ابتلا به بیماری در شیر مادرخواران کم تر است، نیاز به بستری شدن در بیمارستان و جدایی عاطفی نیز کم تر پیش می آید.
- شیرخوارانی که از شیرمادر تغذیه می کنند، کم تر دچار مشکلاتی دندانی ناشی از پستانک و تغذیه مصنوعی می شوند.

ب - مزایای مربوط به مادر
- تغذیه شیرخوار منحصراً از شیرمادر و به طور مکرر در شبانه روز، عادت ماهیانه مادر و امکان تخمک گذاری وی را به تعویق می اندازد.
در نتیجه، حاملگی های زودرس خیلی کم تر اتفاق می افتد. استفاده از شیر کمکی یا سایر مواد غذایی قبل از پایان ۶ ماهگی و حتی مصرف آب یا آب قند می تواند به این ویژگی مهم شیر مادر لطمه بزند.

- جمع شدن و برگشت رحم به اندازه طبیعی در مادرانی که به نوزادشان شیر می دهند سریع تر انجام می گیرد. برگشت سریع رحم به حالت طبیعی و دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به علت تداوم شیردهی، باعث جلوگیری از کم خونی مادر می شود.

- مادرانی که به نوزادشان شیر می دهند چون از چربی ذخیره شده دوران بارداری برای ساختن شیر استفاده می کنند، زودتر وزن اضافی را از دست می دهند و سینه هایشان نیز به همین سبب زودتر به حالت طبیعی قبل از بارداری بر می گردد.



برای تغذیه نوزاد مطرح می‌سازد، تنها جنبه عاطفی و رضایت مادر و طفل و تماس نوزاد با مادر نیست بلکه ترکیب شیمیایی آن است که در مقام مقایسه، شیر هیچ حیوانی، قدرت مقابله با شیر مادر را دارا نیست و همین تفاوت‌ها در ترکیب شیمیایی شیر مادر با دیگر شیرها، موجب گردیده که در مجموع، شیر مادر را مناسب‌ترین، کسامل‌ترین، سالم‌ترین، طبیعی‌ترین و اقتصادی‌ترین غذا برای دوران شیرخواری دانسته و آن را به عنوان شیر استاندارد برگزیده‌اند.

به امید آن‌که به دستورهای الهی و عادات و رسوم انسانی خود توجه کنیم، کودکانمان را در آغوش پرمهر مادری پرورش دهیم، ارزشمندترین غذاها یعنی شیرمادر را هدیه‌اش سازیم، او را همیشه در کنار خود داشته باشیم، ارتباط عاطفی و انسانی را از همان بدو تولدش برقرار کنیم و از شیرۀ جانمان به او بدهیم تا رشد و تکاملی مطلوب و دلخواه داشته باشد.

آن‌ها به طور مشخصی کاهش می‌یابد.
- مادرانی که کودکان را از شیر خود تغذیه می‌کنند، علاوه بر کمک به رشد و تکامل مناسب نسل آینده، از خروج مقادیر هنگفتی ارز به خارج از کشور برای ورود شیر خشک جلوگیری می‌کنند و از این طریق نیز به توسعه اقتصادی کشور کمک می‌نمایند.

- سلامت هر جامعه با ارتقای سطح تغذیه، رشد کودکان، پیشگیری از بیماری‌های عفونی، تنظیم خانواده و کنترل جمعیت ارتباط مستقیم دارد. تغذیه با شیرمادر به تنهایی همه این امکانات را با روشی اقتصادی و آسان میسر می‌سازد.

با عنایت به آنچه به استحضار رسانده شد، شیرمادر ارزشمندترین شیر برای نوزادان است و کم‌تر کسی است که این حقیقت را انکار کند. اجزای تشکیل دهنده شیرمادر مطابق احتیاجات نوزاد انسان ساخته شده و در جهت تأمین رشد و سیر تکامل طبیعی، ایده‌آل است. آنچه شیر انسان را به عنوان مناسب‌ترین شیر

منابع:

- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: پرستاری و بهداشت مادر و کودک، چاپ سوم، انتشارات چهر، تهران ۱۳۷۹.
- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: بهداشت و تغذیه مادر و کودک، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۰.
- خاقانی، شهناز: تغذیه مادر و کودک، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۹.
- کامرون، مارگریت و هوف و اندر، ایو: راهنمای تغذیه شیرخواران و خردسالان، ترجمه دکتر فروغ شفیع، دکتر پوران‌دخت نودری و نسرین امیدوار، انتشارات دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱.
- مهری، فرخنده: پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۰.
- حلم سرشت، پریش و دل پیشه، اسماعیل: اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی، چاپ سوم، انتشارات چهر، ۱۳۷۹.