

اهمیت تغذیه با شیر مادر از دیدگاه اسلام

تاریخ دریافت مقاله: اردیبهشت ۱۳۹۹

تاریخ پذیرش مقاله: خرداد ۱۳۹۹

نیلوفر عطائی^۱

^۱ طلبه سطح ۲، حوزه علمیه فاطمه الزهرا (س)، ساوه

نویسنده مسئول:

نیلوفر عطائی



چکیده

بی شک شیر مادر، بهترین غذای کودک در ماه‌های نخستین تولد اوست و تغذیه نوزاد با این شیر در دو سال اول زندگی، یکی از نعمت‌ها و موهبت‌هایی است که خداوند به انسان‌ها ارزانی داشته و آن‌ها را به صورت فیزیولوژیک از آن بهره‌مند ساخته است؛ آیات متعددی در قرآن کریم، چگونگی مکانیسم و برنامه‌ریزی این مقوله مهم را مورد پردازش قرار داده است و از والدین، به ویژه مادران می‌خواهد که این نعمت‌خدادادی را از کودک خود دریغ ننمایند؛ زیرا شیر مادر غذای بی‌نظیر و کاملی است که در ارتقای سلامت روحی، رشد جسمی، تکامل مطلوب کودکان و افزایش روابط عاطفی در جامعه نقش ارزشمند و بی‌بدیلی دارد. شیر دهی به مدت دو سال توسط مادر در آیات متعددی از قرآن کریم (بیش از ۱۰ بار تکرار) مورد تأکید قرار گرفته است. تاکنون بر اساس یافته‌های معتبر علمی، شیر دهی به مدت ۲ سال، مناسب در نظر گرفته شده است. هدف این مقاله، بررسی اهمیت و فواید شیر دهی توسط مادر از دیدگاه قرآن کریم و متون اسلامی است.

کلمات کلیدی: اسلام، تغذیه، شیردهی، شیر مادر، متون اسلام.

مقدمه

بی شک واژه مادر جایگاه ارزشمندی در میان ادیان توحیدی دارد و در طول تاریخ، همگان مقام ممتاز وی را گرامی داشته و ارج نهادند. در تأیید این مقوله همین بس که حضرت ابراهیم (ع) در آیه «رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ» (ابراهیم: ۴۱) «پروردگارا روزی که حساب برپا می شود بر من و پدر و مادرم و بر مؤمنان ببخشای». برای پدر و مادرش دعای خیر می نماید و حضرت عیسی (ع) نیز در هنگام تولد، یکی از ویژگی های بارز خود را نیکی و احترام به مقام مادر توصیف می کند و آن را از امتیازات خدادادی خویش بر می شمرد: «وَوَبَّرْنَا بِوَالِدَتِي وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا شَقِيًّا» (مریم: ۳۲) «و مرا نسبت به مادرم نیکوکار گرداند و جبار و نافرمان قرار نداد». با دقت در آیات قرآن کریم به روشنی در میابیم که دین مبین اسلام نیز، بیشترین عنایت و توجه را به جایگاه والای مادر نموده و در آیات متعددی با گرامی داشتن مقام وی، از آن سخن به میان آورده است (اسراء: ۲۳؛ بقره: ۲۳۳). این آیات به ما نشان می دهند که خداوند حقوقی را برای مادران مقرر فرموده که بسیار برتر و فراتر از حقوقی است که برای دیگران، به ویژه پدران قائل شده است. زیرا «مادر» تربیت کننده انسان آینده و در وسعتی بزرگتر، پرورش دهنده جامعه بشری است و با تربیت صحیح خود می تواند شرایطی را فراهم کند تا فرزندش با خداپرستی و پیروی از هنجارهای اخلاقی، تابع ارزش های مترقی انسانی شود و به سوی رشد و کمال و ترقی اوج بگیرد. قرآن کریم همه انسان ها را موجودی مادی و ملکوتی معرفی می نماید که بعد مادی و ملکی او، همان جسم اوست.^۱ و یکی از مسائلی که می تواند در رشد و ارتقای سلامت روحی و روانی کودکان و نیز تکامل مطلوب آنان، تأثیر بسزایی داشته باشد و حتی آثار آن در آینده نیز سلامت افراد جامعه را تحت تأثیر خود قرار دهد، تغذیه کودک با «شیر مادر» است. زیرا تغذیه کودک با شیر مادر، بسیار فراتر از انتقال مواد غذایی است و ارزش و اهمیت آن در دو سال اول زندگی کودک، به گونه ای است که می توان از آن به عنوان هدیه و نعمتی الهی جهت پاسخگویی به نیازهای کودکان و تکامل روحی و جسمی آنان نام برد. بدون تردید، مغذی ترین و طبیعی ترین غذا برای هر نوزادی، شیر مادر همان نوزاد است و این فرآیند فیزیولوژیکی و طبیعی (شیردهی به کودک)، بخشی از برنامه ریزی معمول مادران و پدران جهت داشتن فرزندی سالم در خانواده به حساب می آید. هرگونه عدول از این مکانیسم و مهارت برنامه ریزی شده، چه بسا می تواند با ایجاد اختلال و ناهنجاری در نوزاد، شرایط جسمی و روانی او را هر چه بیشتر مورد آسیب و حمله قرار دهد. اهمیت و ارزش این مسأله زمانی آشکارتر می گردد که در کلام الهام بخش الهی و سخنان اهل بیت (ع) نیز به چگونگی مکانیسم و ساز و کار این موضوع مهم پرداخته شده است. تأثیرات روحی، اخلاقی و رفتاری شیر مادر بر کودکان به گونه ای است که می تواند در یک ارتباط متقابل و دو طرفه، صفات و ویژگی های مادر شیرده را به کودک شیرخوار منتقل نماید و در شکل گیری طبیعت و سرشت کودک نقش بی بدیلی ایفا نماید. امام علی (ع) در این رابطه می فرماید: «فَإِنَّ الرَّضَاعَ يُغَيِّرُ الطَّبَاعَ»^۲ «همانا شیر مادر (رضاع) سرشت و طبیعت کودک را تغییر می دهد».

بی شک شیر مادر، بهترین غذای کودک در ماه های نخستین تولد اوست و تغذیه نوزاد با این شیر در دو سال اول زندگی، یکی از نعمت ها و موهبت هایی است که خداوند به انسان ها ارزانی داشته و آن ها را به صورت فیزیولوژیک از آن بهره مند ساخته است، لذا این پژوهش در پی پاسخ به این سوال که «آیا در متون اسلامی به اهمیت تغذیه نوزاد با شیر مادر اشاره ای شده است یا خیر؟» می باشد.

مطالعه حاضر به روش تحلیلی-توصیفی با بهره گیری از قرآن کریم و روایات معتبر از کتاب های تفسیری، روایی و فقهی شیعه انجام پذیرفته است. برای انجام این پژوهش، مقالات معتبر از مجلات دینی و پزشکی اندیشمندان معاصر نیز مورد استفاده قرار گرفته است. از آنجا که آیات متعددی بر تغذیه کودک از شیر مادر تأکید دارد و نیز روایات بسیاری بر ضرورت آن اشاره نموده است و از سویی مقالات پزشکی به ضرورت، مدت و چگونگی تغذیه بدان پرداخته است. قرآن کریم آخرین کتاب آسمانی، کلام جاودانه وحی و پایدارترین سند اعجاز نبوت پیامبر اکرم (ص) است و بی شک ویژگی منحصر به فرد قرآن کریم باعث شده است تا همواره دانشمندان و قرآن پژوهان، در حد توانایی و استعداد علمی خود، با تکیه بر معارف و معانی بی انتها و عمیق این کتاب آسمانی درصدد کشف حقایق و اسرار بیشمار آن بر آیند و از آن بهره ها ببرند. با توجه به جایگاه مهم شیر مادر در فرهنگ قرآنی و اسلامی، این نوشتار در پی آن است تا به بررسی اهمیت شیر مادر از دیدگاه قرآن و متون اسلامی بپردازد.

^۱ بهروز، یدالله پور، کرامت انسانی در قرآن، ص ۷۵.^۲ محمد بن حسن، حرعاملی، وسائل الشیعه، ص ۴۶۸.

اهمیت تغذیه با شیر مادر در آموزه های دینی

تغذیه با شیر مادر به عنوان یک حق مسلم و مهم برای کودک در دین اسلام به رسمیت شناخته شده و پیرامون آن احکام و توصیه های مفصلی بیان شده است. اهمیت این حق کودک بدان جهت است که شیر مادر کامل ترین و سالم ترین غذا برای کودک است و رشد جسمی و نیز پرورش عاطفی و روحی طفل را به بهترین صورت فراهم می آورد. قرآن کریم به عنوان مهم ترین رکن معارف اسلامی، در چند آیه شریفه به موضوع تغذیه با شیر مادر پرداخته و حتی به صورت جزئی به طول دوره شیردهی نیز اشاره فرموده است که در این میان به عنوان نمونه به چند آیه شریفه ذیل اشاره می گردد:

أ. آیه ۲۳۳ بقره

«وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ...» (بقره: ۲۳۳) «مادرانی که بخواهند به نحو کامل به فرزندان خود شیر دهند، دو سال تمام آن ها را از پستان خود شیر بدهند...».

این آیه که مهم ترین و اختصاصی ترین آیه در مورد شیر مادر می باشد و خداوند در این آیه شریفه شیر مادر را یکی از امتیازات استثنایی مادر بر می شمرد. اینک نگارنده این آیه را از جهات ذیل مورد تحلیل و واکاوی قرار خواهد داد:

۱) اولویت مادر در شیر دادن به نوزاد

در این آیه به جای کلمه آشنای «أم = مادر»، از واژه «والدات» (جمع والده) استفاده شده که در فرهنگ و زبان عربی دارای معنایی اختصاصی است و تنها به کسی اطلاق می شود که فرزند را به دنیا آورده باشد. از نگاه علامه طباطبایی، منظور از «والدات» در آیه ۲۳۳ سوره بقره، مادران می باشد و اگر به جای «أمهات» از کلمه «والدات» استفاده نموده، برای این است که کلمه «أم» اعم از کلمه «والده» می باشد.^۳

نکته دیگر اینکه، اگر چه در آیه فوق که آیه ای مدنی است، از شیر اولیه یا آغوز (کلستروم) که در منابع علمی مورد تأکید فراوان قرار گرفته، به صراحت سخنی به میان نیامده است، اما با دقت در آیه مکی « وَ أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ فِي الْيَمِّ...» (قصص: ۷) و به مادر موسی وحی کردیم که او (موسی) را شیر بده و اگر بر او بیمناک شدی وی را به دریا بینداز؛ در میابیم که قرآن کریم از همان ابتدا به زیبایی، به این موضوع مهم اشاره نموده است تا نوزاد، پس از تولدش از شیر اولیه مادر محروم نگردد. علامه طباطبایی معتقد است که در آیه مذکور، نوعی ایجاز و مختصر گویی به کار رفته و شیر دادن به حضرت موسی (ع)، بلافاصله پس تولد بوده است. پس تقدیر کلام چنین است: «حبلت ام موسی به و وضعته و أوحینا إليها...» یعنی در حالی که شدت و بیچارگی بنی اسرائیل به این حد رسیده بود، مادر موسی به وی حامله شد، (و کسی نفهمید) و او را زایید (باز کسی نفهمید) و ما به مادر او وحی کردیم که به فرزندت شیر بده؛ یعنی ما با الهام به مادر موسی بعد از آنکه او را زایید گفتیم به موسی شیر بده و چون بر او ترسیدی او را به دریا بینداز.^۴ تأکید آیه ۲۳۳ سوره بقره بر کلمه «والده»، از دیدگاه دستاوردهای علمی نیز معنای خاصی دارد؛ زیرا بر اساس یافته های علمی تغییر ترکیبات شیر مادر از هنگام تولد کودک تا پایان دوران شیردهی با نیازهای ویژه غذایی و ایمنولوژیک کودک تناسب دارد؛ چون شیر اولیه مادر (آغوز یا شیر ماک) با داشتن مقدار زیادی ایمنوگلوبولین، سپر اطمینان بخشی برای کودک در برابر عفونت ها می باشد و با ایمن سازی ابتدایی و فراهم آوردن دیوارهای حفاظتی بر روی پرزهای روده، مقاومت شیرخوار را در برابر انواع عوامل بیماری زا و آلودگی های خارج رحم بالا می برد.^۵

اطلاعات علمی نشان می دهد که عدم استفاده از شیر مادر، به منزله افزایش جدی خطر مرگ نوزادان در همان ابتدای زندگی می باشد؛ زیرا ترکیبات شیر مادر به گونه ای است که حتی جایگزین و معادل دیگری مانند شیر خشک و یا شیر حیوان (گاو) را نیز نمی توان برای آن متصور شد.

بر اساس پژوهش های صورت گرفته، در یک کشور در حال توسعه، کودکی که با شیر مادر تغذیه می کند سه برابر کودکی که با شیر مادر تغذیه نمی کند شانس زنده ماندن دارد.^۶

^۳ محمدحسین، طباطبایی، المیزان، ج ۲، ص ۳۵۹.

^۴ محمدحسین، طباطبایی، المیزان، ج ۱۶، ص ۱۰.

^۵ محمد، نوری شادکام، سلامتی در قرآن، ص ۱۲۰؛ محمد، نوری شادکام، قرآن و پزشکی مدرن، ص ۶۰.

^۶ محمد، کمالی فر و همکاران؛ تأثیر مراقبت از کانگورو بر تغذیه انحصاری با شیر مادر در زنان نابارور، ص ۱۸ - ۱۲.

۲) ضرر نرساندن به کودک

با توجه به عبارت «لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا» عدم حسن تفاهم میان والدین در خانواده و خودداری مادر از شیر دادن به نوزاد، عمل زیان باری است که عمده ضرر آن متوجه نوزاد تازه متولد شده می گردد. خداوند متعال در این فراز از آیه ۲۳۳ سوره بقره، به صراحت پدران و مادران را از این عمل نهی فرموده است و به آنان هشدار میدهد که هیچ یک از آنها حق ندارند سرنوشت کودک خود را وجه المصالحه اختلافات خویش قرار دهند و از این طریق بر جسم و جان نوزاد، ضربه وارد نمایند. از نگاه شیخ طبرسی، شیردهی مادران به فرزندانشان واجب یا حداقل مستحب است؛ زیرا عبارت «يُرْضِعَنَّ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ»، جمله خبری در مقام انشاء است که مفید و خوب می باشد.^۷ پس صلاح نیست که مادر به دلایل مختلفی مانند: دشمنی، خصومت و غضب نسبت به شوهر و پدر نوزاد، فرزند خود را شیر ندهد و ضرر و زبانی را متوجه او سازد.^۸

۳) اهمیت مشاوره در فرایند شیردهی

خداوند متعال در فراز دیگری از آیه ۲۳۳ سوره بقره «فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَ تَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا» به مقوله مهم «مشاوره در فرایند از شیر گرفتن نوزاد» نیز پرداخته است. هر چند قرآن کریم این مسأله حیاتی را منوط به مشورت و توافق والدین نوزاد نموده و در ادامه به چگونگی و جزئیات این مشاوره نپرداخته و آن را مسکوت گذاشته است، اما دقت در این آیه ما را به حقیقت دیگری از مفاهیم و مضامین شگفت انگیز آیات وحی، رهنمون می سازد. از دیدگاه مفسرانی همچون آیت الله طالقانی، در آیه مذکور، واژه «تَشَاوُرٍ» بدون قید «مِنْهُمَا» وسعت دایره مشورت از والدین نوزاد تا پزشک و دیگر افراد با تجربه و اهل فن را می رساند؛ از نظر وی این کار به صلاح کودک و خانواده اوست و پایه صلاح اندیشی و تفاهم پایدار در خانواده و در حدود احکام اسلام می باشد تا دیگر روابط اجتماعی و مصالح جوامع بشری نیز بر پایه مشورت و هم اندیشی، بالا آید و گسترش یابد.^۹

این دیدگاه از منظر یافته های علمی نیز قابل بررسی است؛ زیرا روش صحیح از شیر گرفتن کودک و همراهی شیر مادر با دیگر غذاهای مکمل، امر بسیار مهم و هنگامه حساسی است که در آینده تغذیه کودک تأثیر غیر قابل انکاری دارد. چه بسا جایگزین کردن بهینه و مطلوب شیوه غذایی مناسب در رژیم غذایی کودک، می تواند از مشکلات سوء تغذیه ای و بروز بیماری های مختلفی همانند ماراسموس، کواشیورکور و ... که در آینده نمایان می شود، جلوگیری نماید. به عنوان مثال، نتایج تحقیقات در ۹ کشور از ۱۱ کشور خارج از جنوب صحرای آفریقا نشان داد شیرخوارانی که در طولانی مدت با شیر مادر تغذیه شده و غذای کمکی ناکافی دریافت نمودند، کوتاه قدر و لاغرتر از کودکان دیگر بودند. زیرا کمبودهای تغذیه ای می توانند در سلامت فرد همانند لاغری، کوتاهی قد، کم وزنی و ... تأثیر داشته باشد و خطراتی را برای پویایی جامعه و توسعه پایدار آن به وجود آورد.^{۱۰}

۴) مدت زمان مطلوب شیردهی

با توجه به نقش بی بدیل شیر مادر در پیشگیری از بسیاری از بیماری ها، قرآن کریم مدت زمان مطلوب شیردهی کودکان را دو سال کامل «حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ» بیان کرده است. سوره احقاف خداوند متعال ضمن توجه دادن آدمی به کانون خانواده و روابط فرزند با والدین، در آیه ۱۴ سوره لقمان و ۱۵ سوره احقاف خداوند متعال ضمن توجه دادن آدمی به کانون خانواده و روابط فرزند با والدین، حق مادر را به عنوان شاهد مثال می آورد تا بدینوسیله دل های بیدار و وجدان های آگاه، ترحم، خیرخواهی، ایثار و دلسوزی های مادر را در دوران سخت و دشوار بارداری و شیرخوارگی، همواره به خاطر داشته باشند و از آن به نیکی یاد نمایند. از مضمون و محتوای دو آیه مذکور و نیز آیه ۲۳۳ سوره بقره، اینگونه به دست می آید که مادران موظفند حداکثر مدت ۲ سال کامل به کودکان خود شیر دهند و حداقل مدت شیر دادن، نباید از ۲۱ ماه کمتر باشد. پدران و مادران می توانند با توجه به وضع جسمی و روحی کودک و با مشورت و توافق یکدیگر، کودک را در زمان مناسبی که به مصلحت اوست، از شیر باز دارند. در اهمیت این مسأله همین بس که امام صادق (ع) شیر دادن کمتر از ۲۱ ماه را ظلم در حق کودک بیان کرده و مادران را از انجام چنین کاری نهی نمودند: «الرِّضَاعُ وَاحِدٌ وَ عِشْرُونَ شَهْرًا، فَمَا نَقَصَ فَهُوَ جَوْرٌ عَلَى الصَّبِيِّ».^{۱۱}

^۷ فضل بن حسن، طبرسی، مجمع البحرین فی تفسیر القرآن، ص ۵۸۴.^۸ محمود، طالقانی، پرتویی از قرآن، ص ۱۵۶.^۹ محمود، طالقانی، پرتویی از قرآن، ص ۱۵۶.^{۱۰} Masoudpour N, Salem Z, Rezaeian Mohsen, Hesami V. Relationship Between Frequency of Child and Growth in the Second yeay 2009, P188.^{۱۱} محمد بن یعقوب، کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۰.

اما چه رابطه ای میان مدت زمان شیردهی و سلامتی کودک وجود دارد که قرآن کریم و روایات رسیده از بزرگان، این چنین به این مسأله توجه نشان داده و اهمیت آن را بیان فرمودند؟ در پاسخ پرسش فوق می توان گفت: امروزه بر اساس نظر کارشناسان فن تغذیه، استفاده دو سالانه کودکان از شیر مادر، روش مطمئنی است که با دستاوردهای علمی روز نیز قابل بررسی و اثبات می باشد. اولاً پستان مادر در امر تغذیه، مصونیت بخشی و رشد نوزاد، به مانند جفت در زندگی داخل رحمی، نقش خود را تا دو سالگی می تواند به خوبی ایفا نماید.^{۱۲} ثانیاً بر طبق تحقیقات صورت گرفته کودکانی که ۶-۱ و ۱۲-۷ ماه از شیر مادر تغذیه نمودند به ترتیب ۱/۰۲۳ و ۱/۱۴۵ مرتبه کمتر از کودکانی که زیر ۱ ماه شیر خورده اند به سرطان خون (یا لوسمی حاد) مبتلا شده اند؛ همچنین این تحقیقات نشان داد که کودکانی که ۱۸-۱۳ ماه و ۲۴-۱۹ ماه از شیر مادر بهره بردارند به ترتیب ۲/۴۵۵ و ۳/۵۴ مرتبه کمتر از کودکانی که زیر ۱ ماه شیر خورده اند به سرطان خون مبتلا شده اند؛ کودکانی که بیشتر از ۲۴ ماه از شیر مادر تغذیه نمودند ۲/۲۰۹ مرتبه کمتر به سرطان خون مبتلا شده اند.^{۱۳}

پژوهش فوق بیانگر این است که میان مدت زمان تغذیه با شیر مادر و ابتلا به بیماری مهلکی مانند لوسمی حاد، رابطه معناداری وجود دارد و کودکانی که مدت بیشتری از شیر مادر تغذیه نمودند کمتر به بیماری مهلک سرطان خون مبتلا شده اند. بنابراین می توان گفت: چه بسا بیماری های ناشناخته و مهلکی که شیر مادر می تواند از ابتلا کودک به آن پیشگیری نماید، اما تاکنون تحقیق و پژوهشی در مورد آن صورت نگرفته است.

۵) برتری شیر مادر

بدون تردید، تنها غذای مناسب و ایده آل هر نوزاد، شیر مادر همان نوزاد است که به نوعی فراهم کننده مواد غذایی اختصاصی او می باشد. پیامبر گرامی اسلام در روایتی، شیر مادر را بهترین وسیله جهت تغذیه کودک و شیری بیرقیب در میان شیرهای دیگر بیان نموده اند. «لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ: برای کودک هیچ شیری نیکوتر از شیر مادر خویش نمی باشد»^{۱۴}

امام علی نیز در گفتاری مشابه سخن پیامبر، شیر مادر را با صفت «أَعْظَمُ بَرَكَةً» ستوده است: «ما مِنْ لَبَنٍ يُرْضَعُ بِهِ الصَّبِيُّ أَعْظَمُ بَرَكَةً عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ: هیچ شیری به اندازه شیر مادر برای تغذیه کودک پر برکت و مبارک نمی باشد»^{۱۵} علاوه بر این قرآن کریم در آیات ۷ الی ۱۴ سوره قصص، این مسأله مهم را با توجه به داستان حضرت موسی (ع)، به زیبایی مورد تأیید و تأکید قرار داده است. آیات ۷ الی ۱۴ سوره قصص به دوران طفولیت و چگونگی رشد و پرورش حضرت موسی (ع) اشاره دارد. باری، با دقت در این آیات، به راحتی نمی توان از کنار جزئیات و مطالبی که بیان کننده برتری شیر مادر می باشد و قرآن آن را مورد تأکید و پردازش قرار داده است، گذشت؛ نگارنده بر این باور است که خداوند در آیه هفتم به زیبایی و ظرافت مثال زدنی، به مقوله «شیر آغوز یا کلستروم» و حق اولیه مادر در شیر دادن به نوزاد شیرخوارش پرداخته و به آن اشاره نموده است: «وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَاِذًا خَفَتِ عَلَيْهِ فَالْقِيَهُ فِي الْيَمِّ... و ما به مادر موسی الهام نمودیم که فرزندش را شیر دهد و هنگامی بر او ترسیدی وی را به دریا بکن» (قصص: ۷).

به اعتقاد کارشناسان، شیردهی بلافاصله بعد از تولد، شانس ادامه شیردهی و زنده ماندن نوزاد را افزایش می دهد؛ به عبارتی، تغذیه انحصاری با شیر مادر در همان ساعات اولیه تولد، میزان مرگ و میر را تا چهار برابر کاهش می دهد. در مقابل، شیردهی توسط غیر شیر مادر احتمال از هم گسیختگی فعالیت طبیعی روده را بالا برده و ایمنی کودک را در برابر عفونت ها کاهش می دهد.^{۱۶} تحقیقات علمی نشان می دهد، «نوزاد با تشخیص صدا و بوی مادر خود، گرما و احساسی مشابه هفته های آخر زندگی داخل رحم را تجربه می کند؛ اغلب لب های نوزادان بلافاصله پس از تولد نزدیک سینه مادر قرار می گیرد و برخی از آنها شروع به مکیدن می کنند. اما عمده نوزادان علاقه فراوانی به صورت مادر به ویژه چشم هایش دارند و یا به مادرشان خیره می شوند. نکته جالب توجه اینکه تمایل نوزاد به بوی مایع آمینوتیک مادر، بیانگر زمانی است که جنین در رحم مادر این مایع را بلعیده است و از آن خاطره دارد. به همین دلیل احتمالاً علاقه مندی نوزاد به مکیدن دست ها و انگشتان به خاطر آغشته بودن آنها با مایع آمینوتیک می باشد»^{۱۷} از علل دیگر برتری شیر مادر نسبت به موارد تقریباً مشابه آن همانند شیر خشک و شیر حیوان (گاؤ) باید گفت: «شیر مادر غذای زنده ای است که همواره ترکیبات آن بر حسب سن شیرخوار در حال تغییر است. این

^{۱۲} محمدرضا، نوری، سلامتی در قرآن، ص ۱۲۰.

^{۱۳} Nikpour S, Rahimian S, Shokrabi S, Haghani H. Relationship Between Breast-Feeding Duration and Childhood Acute Leukemia. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism. 2010, p 185 – 190.

^{۱۴} محمد بن علی، ابن بابویه، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ص ۲۲۷.

^{۱۵} محمد بن حسن، حرعاملی، وسائل الشیعه، ص ۴۶۸.

^{۱۶} Esmaili MR. Breastfeeding Counselling: A training Course. Participants Manual. WHO. Unicef1993, Babol, 2011, P27.

^{۱۷} Esmaili MR. Breastfeeding Counselling: A training Course. Participants Manual. WHO. Unicef1993, Babol, 2011, P27.

شیر مخصوص نژاد انسان آفریده شده است و بیشتر از صد ترکیب متنوع دارد که نمی توان آن را به شیوه مصنوعی تولید نمود.^{۱۸} ترکیبات منحصر به فردی مانند چربی، لاکتوز (ماده قندی)، پروتئین، آهن، کلسیم، مواد معدنی، ویتامین ها و ... که به مقدار مورد نیاز در این موهبت خدادادی وجود دارد.

۶) نشر حرمت از طریق رضاع

آیت الله مکارم در تفسیر نمونه ۷ دستور پیرامون شیر دادن نوزادان مطرح می نماید که عبارتند از :

▪ نخست : مادران فرزندان خود را دو سال تمام شیر می دهند. «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ».

در توضیح این قضیه حضرت آیت الله مکارم می نویسد: بنابراین، هر چند ولایت بر اطفال صغیر به عهده پدر گذاشته شده است اما حق شیر دادن در دو سال شیر خوارگی به مادر داده شده و او است که می تواند در این مدت از فرزند خود نگهداری کند و به اصطلاح حق حضانت در این مدت از آن مادر است و این حق دو جانبه است که هم برای رعایت حال فرزند است و هم رعایت عواطف مادر.^{۱۹}

▪ سپس می افزاید: این برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را کامل کند. «لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ».

یعنی مدت شیر دادن طفل لازم نیست، همواره دو سال باشد، دو سال برای کسی است که می خواهد شیر دادن را کامل کند، ولی مادران حق دارند با توجه به وضع و رعایت سلامت او این مدت را کمتر کنند.^{۲۰}

▪ هزینه زندگی مادر از نظر غذا و لباس در دوران شیر دادن بر عهده پدر نوزاد است تا مادر با خاطری آسوده بتواند فرزند را شیر دهد. لذا در ادامه آیه می فرماید: و بر آن کسی که فرزند برای او متولد شده (پدر) لازم است، خوراک و پوشاک مادران را بطور شایسته بپردازد. «وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ».

در اینجا تعبیر به «الْمَوْلُودِ لَهُ» یعنی کسی که فرزند برای او متولد شده، به جای تعبیر به «اب» (پدر) قابل توجه است، گویی می خواهد عواطف پدر را در راه انجام وظیفه مزبور، بسیج کند، یعنی اگر هزینه کودک و مادرش در این موقع بر عهده مرد گذاشته شده به خاطر این است که فرزند او و میوه دل اوست، نه یک فرد بیگانه.

توصیف به «معروف» (بطور شایسته) نشان می دهد که پدران در مورد لباس و غذای مادر، باید آنچه شایسته و متعارف و مناسب حال او است را در نظر بگیرند، نه سختگیری کنند و نه اسراف و برای توضیح بیشتر می فرماید: هیچ کس موظف نیست بیش از مقدار توانایی خود را انجام دهد. «لَا تَكُلْفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا».^{۲۱}

▪ سپس به بیان حکم مهم دیگری پرداخته، می فرماید: نه مادر (بخاطر اختلاف با پدر) حق دارد به کودک ضرر زند، و نه پدر (بخاطر اختلاف با مادر). «لَا تُضَارَّ وَالِدَةُ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ» (بقره: ۲۳۳).

یعنی هیچ یک از این دو حق ندارند سرنوشت کودک را مال المصلحه اختلاف خویش قرار دهند و بر جسم و روح نوزاد، ضربه وارد کنند.^{۲۲}

▪ سپس به حکم دیگری مربوط به بعد از مرگ پدر می پردازد می فرماید: و بر وارث او نیز لازم است این کار را انجام دهد. «وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ».

یعنی آن ها باید نیازهای مادر را در دورانی که به کودک شیر می دهد، تأمین کنند.^{۲۳}

▪ در ادامه آیه، سخن از مسأله باز داشتن کودک از شیر به میان آمده و اختیار آن را به پدر و مادر واگذاشته، هر چند در جمله های سابق، زمانی برای شیر دادن کودک تعیین شده بود ولی پدر و مادر با توجه به وضع جسمی و روحی او و توافق با یکدیگر می توانند کودک را در هر موقع مناسب از شیر باز دارند و می فرماید: اگر آن دو با رضایت و مشورت یکدیگر بخواهند کودک را (زودتر از دو سال یا بیست و یک ماه) از شیر باز گیرند گناهی بر آن ها نیست. «فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا».^{۲۴}

▪ و در نهایت گاه می شود که مادر از حق خود در مورد شیر دادن و حضانت و نگهداری فرزند خودداری می کند و یا به راستی مانعی برای او پیش می آید، در این صورت باید راه چاره ای اندیشید و لذا در ادامه آیه می فرماید: اگر (با

¹⁸ Sadvandian Saadondian S, Taheri M. Guide to Breastfeeding Support. (of children and infants in hospitals), Tehran, SokhanGostar, 2009, P20.

^{۱۹} ناصر، مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۲.

^{۲۰} ناصر، مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۲.

^{۲۱} ناصر، مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۳-۲۱۲.

^{۲۲} ناصر، مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۳.

^{۲۳} ناصر، مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۳.

^{۲۴} ناصر، مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۳.

عدم توانایی یا عدم موافقت مادر) خواستید دایه‌ای برای فرزندان خود بگیرید، گناهی بر شما نیست، هر گاه حق گذشته مادر را بطور شایسته بپردازید. «وَ إِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تُسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ»^{۲۵}

ب. آیه ۱۵ احقاف

«وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَ وَضَعَتْهُ كُرْهًا وَ حَمَلُهُ وَ وِفْئَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا...» (احقاف: ۱۵) «به انسان نیکی کردن به پدر و مادر را سفارش کردیم، مادر او را با ناراحتی حمل کرده و با ناراحتی زائید و دوران حمل و از شیر بازگرفتنش سی ماه است...».

از این تعبیر قرآنی چنین استنتاج می‌شود که «مادر» در طول این سی ماه بزرگترین ایثار و فداکاری را در مورد فرزندش انجام می‌دهد و اینکه قرآن در اینجا تنها از ناراحتی های مادر سخن به میان آورده و سخنی از پدر در میان نیست نه به خاطر عدم اهمیت آن است، چرا که پدر نیز در بسیاری از این مشکلات شریک مادر است، ولی چون مادر سهم بیشتری دارد بیشتر روی او تکیه شده است.

ضمناً از این تعبیر قرآنی می‌توان استفاده کرد که هر قدر از مقدار حمل کاسته شود باید بر مقدار دوران شیر خواری افزود، به گونه‌ای که مجموعاً سی ماه تمام را شامل گردد.

ت. آیه ۱۴ لقمان

«وَ وَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَ وِفْئَالُهُ فِي غَامِئِينَ...» (لقمان: ۱۴) «و ما به انسان درباره پدر و مادر سفارش کردیم، مادر او را با زحمت حمل کرد و دوران شیرخواری او در دو سال پایان می‌یابد...».

در تفسیر نور استاد گرانقدر محسن قرائتی آمده است: «دوران بارداری و شیردادن، از عوامل پدیدآورنده‌ی حقوق مادر بر فرزند و مهم‌ترین دوران شکل‌گیری شخصیت فرزند است و جدا کردن کودک از شیر می‌تواند در خلال دو سال باشد و واجب نیست بعد از پایان دو سال باشد»^{۲۶}.

ث. آیه ۶ طلاق

«... فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَارْتُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ وَأَتَمِرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَ إِنْ تَعَاَسَرْتُمْ فَسْتَرْضِعْ لَهُ أُخْرَى» (طلاق: ۶) «اگر زنان مطلقه برای شما فرزند را شیر دهند، پاداش آن‌ها را بپردازید و کار را با مشاوری شایسته انجام دهید و اگر به توافق نرسیدید، زن دیگری شیر دادن آن بچه را برعهده گیرد».

با جستجو در کتب تفسیری می‌توان دریافت که شیر مادر حتی در صورتی که از شوهر مزد دریافت کند، بهتر از شیر دایه است و انصراف از آن در صورتی است که انسان در تنگنا قرار گیرد.^{۲۷}

همچنین در آیات شریفه دیگری نیز مانند آیه ۲۳ سوره النساء، آیه ۲ سوره حج و آیه ۱۲ سوره القصص به موضوع تغذیه با شیر مادر اشاره شده است.

ارزش و جایگاه تغذیه کودک با شیر مادر در دین مبین اسلام به گونه‌ای است که علاوه بر قرآن کریم، در احادیث متعددی از پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومین (ع) نیز بر اهمیت این موضوع تأکید گردیده است؛ از جمله اینکه در روایتی از رسول گرانقدر اسلام (ص) چنین نقل شده است که: «لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ»^{۲۸} یعنی برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست. مشابه این روایت از حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) نیز با این عبارت نقل شده است: «مَا مِنْ لَبَنٍ رَضِعَ بِهِ الصَّبِيُّ أَكْبَرَ كَرَّةً عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ»^{۲۹} یعنی هیچ شیری همانند شیر مادر کودک، برای او پر برکت نیست.

با بررسی منابع و متون اصیل اسلامی چنین برداشت می‌گردد که در جامعه اسلامی، شیر دادن مادر به فرزند به عنوان یک ارزش مورد تکریم و ستایش قرار می‌گیرد؛ در این خصوص از امام جعفر صادق (ع) با این مضمون روایت می‌شود که: مادران با شیر دادن به کودکان خود، علاوه بر برخورداری از لذت داشتن فرزند سالم، در پیشگاه پروردگار اجر مجاهدت در راه خدا را خواهند داشت. در جایی دیگر در خصوص طول مدت شیردهی چنین می‌فرمایند که: حد واجب شیر دادن ۲۱ ماه است و

^{۲۵} ناصر، مکارم شیرازی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۴.

^{۲۶} محسن، قرائتی، تفسیر نور، ج ۷، ص ۲۵۲.

^{۲۷} محسن، قرائتی، تفسیر نور، ج ۱۰، ص ۲۱۲.

^{۲۸} محمد بن حسن، حرعاملی، وسائل الشیعه، ص ۲۰۴.

^{۲۹} محمد بن حسن، حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۵۲.

به هر میزان که از ۲۱ ماه کمتر به کودک شیر داده شود، شیردهنده کمتر از حد الزم شیر داده است و اگر بخواهد دوره شیردهی را کامل و تمام کند، پس لازم است ۲ سال تمام شیر بدهد.^{۳۰}

نتیجه گیری

با بررسی آموزه های اسلامی (اعم از آیات قرآن کریم و مجموعه های روایی معتبر)، منابع اصیل طب سنتی ایران و یافته های طب رایج، چنین استنباط می گردد که در هر سه دیدگاه مذکور، تغذیه کودک با شیر مادر در دو سال نخست زندگی از اهمیت و اولویت ویژه ای برخوردار است. قرآن کریم به عنوان مهم ترین رکن معارف اسلامی، در چند آیه شریفه از جمله آیه ۲۳۳ بقره؛ ۱۵ احقاف؛ ۱۴ لقمان؛ ۶ طلاق و ... به اهمیت موضوع تغذیه با شیر مادر پرداخته است و دوره کامل شیر دهی را نیز دو سال تمام دانسته است. همچنین در روایات متعددی از پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) شیر دادن مادر به فرزند به عنوان یک ارزش مورد تکریم و ستایش قرار گرفته است. از منظر آموزه های دینی، شیر دهی مادر به طفل خود علاوه بر منافع ارزشمندی که بخصوص برای نوزاد طی دو سال اول زندگی دارد، برای مادر نیز ضمن برخوردارگی از لذت داشتن فرزندی سالم، در پیشگاه پروردگار اجر مجاهدت در راه خدا را منظور خواهد داشت.

منابع و مراجع

۱. قرآن کریم.
 ۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۲ش) عیون اخبار الرضا علیه السلام، تهران: نشر صدوق.
 ۳. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق) وسائل الشیعه، قم: موسسه آل البيت.
 ۴. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق) وسائل الشیعه، قم: موسسه آل البيت.
 ۵. طالقانی، محمود (۱۳۶۲ش) پرتویی از قرآن، تهران: شرکت سهامی انتشار.
 ۶. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷ق) المیزان فی تفسیر القرآن، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
 ۷. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲ش) مجمع البیان لعلوم القرآن، تهران: ناصر خسرو.
 ۸. قرائتی، محسن (۱۳۸۷ش) تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
 ۹. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۹ق) الکافی، قم: دارالحدیث.
 ۱۰. کمالی فر، محمد؛ حیدر زاده، محمد؛ قوجازاده، محمد؛ محمدی، محمد (۱۳۹۰ش) تأثیر مراقبت از کانگورو بر تغذیه انحصاری با شیر مادر در زنان نابارور، مجله دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، شماره ۱۷.
 ۱۱. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۲ش) برگزیده تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الإسلامیه.
 ۱۲. نوری شادکام، محمد (بی تا) قرآن و پزشکی مدرن، تهران: دارالکتب اسلامیه.
 ۱۳. نوری، محمد رضا (۱۳۸۵ش) سلامتی در قرآن، مشهد: واقفی.
 ۱۴. یدالله پور، بهروز (بی تا) کرامت انسانی در قرآن، قم: نشر ادیان.
15. Esmaili MR. Brfastfeeding Counselling: A training Course. Participants Manual. WHO. Unicef 1993, Babol, 2011, P 27.
 16. Masoudpour N, Salem Z, Rezaeian Mohsen, Hesami V, Relationship Between Frequency of CHild and Growth in the Second yeay, Medical Journal of Hormozgan University, 2009, p 188.

17. Nikpour S, Rahimian S, Shokrabi S, Haghani H , Relationship Between Breast-Feeding Duration and Childhood Acute Leukemia. Iranian Journal of Endocrinology and Metabolism 2010; 11(2): 185-190.
18. Sadvandian Saadondian S, Taheri M. Guide to Breastfeeding Support. (of children and infants in hospitals), Tehran, SokhanGostar, 2009, P 20.

