

نام کتاب:

# شیر مادر

تجربه گزیده

انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر



نویسندگان کتاب (به ترتیب حروف الفبا)

دکتر محمد مهدی اصفهانی  
دکتر بلقیس اولادی  
دکتر منصور بهرامی  
دکتر سوسن پارسای  
دکتر علی اصغر حلیمی اصل  
دکتر غلامرضا خاتمی  
دکتر محمود راوری  
سوسن سعدوندیان  
دکتر حامد شفق  
دکتر ناهید عزالدین زنجانی  
دکتر سید حسین فخرایی  
دکتر احمد رضا فرسار  
دکتر مینودخت فروزانی  
دکتر فاطمه فرهمند  
دکتر خلیل فریور  
دکتر سیدعلیرضا مرندی  
دکتر شهربانو نخعی  
دکتر محمد علی نیلفروشان

عنوان و نام پدیدآور: شیرمادر/ انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر

مشخصات نشر: تهران شادرننگ ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص. مصور (رنگی).

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۳۴-۲۴-۹

فهرست نویسی: فیبا

نویسندگان: دکتر محمد مهدی اصفهانی، دکتر بلقیس اولادی، دکتر منصور بهرامی،

دکتر سوسن پارسای، دکتر علی اصغر حلیمی اصل، دکتر غلامرضا خاتمی، دکتر محمود راوری،

سوسن سعدوندیان، دکتر حامد شفق، دکتر ناهید عزالدین زنجانی، دکتر سید حسین فخرایی،

دکتر احمد رضا فرسار، دکتر مینودخت فروزانی، دکتر فاطمه فرهمند، دکتر خلیل فریور،

دکتر سیدعلیرضا مرندی، دکتر شهریانو نخعی، دکتر محمد علی نیلغروشان.

موضوع: شیرمادر

شناسه افزوده: انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر جمهوری اسلامی ایران

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱/ش۸۷/۲۱۴/۲۱۴

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۳۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۰۳۸۷۷

## شناسنامه کتاب

نام کتاب: شیرمادر

ناشر: شادرننگ

تهیه کننده: انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۳۴-۲۴-۹

نوبت چاپ: تابستان ۹۱ - اول

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

گرافیک: پرویز مقدم

چاپ: شادرننگ

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

دفتر انجمن: تهران، خیابان ولیعصر، ترسیده به چهارراه زرتشت کوچه دانش کیان شماره ۲۴، طبقه همکف

تلفن: ۸۸۹۱۱۶۹ - ۸۸۹۱۱۷۰ - ۸۸۹۱۱۷۱  
آدرس مکاتبات: تهران، صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۶۳۴۶

کلیه حقوق این اثر محفوظ و متعلق به انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر می باشد. هر گونه تکثیر، خلاصه برداری و انتشار این اثر و یا قسمتی از آن به هر شیوه، بدون مجوز قبلی و کتبی انجمن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

## فهرست مطالب

|   |                |
|---|----------------|
| ۷ | ..... مقدمه    |
| ۸ | ..... پیشگفتار |

### فصل اول: مزایای شیر مادر و عوارض استفاده از شیر مصنوعی

|    |                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|
| ۱۱ | ..... * شیرمادر، بهترین غذا برای شیرخوار            |
| ۱۲ | ..... * مزایای شیرمادر                              |
| ۱۲ | ..... • اول: مزایای مربوط به کودک                   |
| ۱۸ | ..... • دوم: مزایای مربوط به مادر                   |
| ۲۰ | ..... • سوم: مزایای اقتصادی - اجتماعی شیرمادر       |
| ۲۱ | ..... • چهارم: مزایای شیرمادر در حفاظت از محیط زیست |
| ۲۱ | ..... * برخی مخاطرات عدم استفاده از شیرمادر         |

### فصل دوم: آناتومی (ساختمان) پستان، روش‌های شیردادن، طرز پستان گرفتن

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۲۳ | ..... * ساختمان پستان                |
| ۲۵ | ..... * روش‌های شیردادن              |
| ۲۵ | ..... • روش سنتی یا گهواره‌ای        |
| ۲۶ | ..... • روش گهواره‌ای متقابل         |
| ۲۷ | ..... • روش خوابیده                  |
| ۲۸ | ..... • روش زیر بغل                  |
| ۲۹ | ..... • روش شیردادن به چند قلوها     |
| ۳۱ | ..... * طرز نگهداشتن پستان           |
| ۳۱ | ..... * پستان به دهان گرفتن Latch-on |

### فصل سوم: نکات اساسی در تغذیه با شیرمادر در روزها و هفته‌های اول زندگی

- ۳۵ ..... \* تماس پوست با پوست مادر و نوزاد
- ۳۶ ..... \* مزایای تماس پوست با پوست مادر و نوزاد
- ۳۷ ..... \* آغوز
- ۳۷ ..... \* تغذیه از یک پستان یا هر دو پستان
- ۳۸ ..... \* طول مدت و دفعات شیرخوردن
- ۴۰ ..... \* چند توصیه مهم
- ۴۲ ..... \* راه‌های تشخیص کافی بودن شیرمادر
- ۴۴ ..... \* ترشح شیر
- ۴۵ ..... \* ترخیص نوزاد و معاینات دوره ای

### فصل چهارم: تغذیه با شیرمادر در نوزادان نارس

- ۴۷ ..... \* تغذیه نوزادان نارس
- ۵۰ ..... \* تغذیه نوزادان نارس نزدیک ترم با شیرمادر
- ۵۰ ..... \* روش شیردادن به نوزادان نارس
- ۵۲ ..... \* نکات مهم

### فصل پنجم: حفظ و تداوم شیردهی

- ۵۳ ..... \* مکیدن مکرر و صحیح پستان توسط شیرخوار
- ۵۳ ..... \* آرامش خاطر و اعتماد به نفس مادر
- ۵۴ ..... \* وضعیت درست شیردادن و گرفتن صحیح پستان
- ۵۵ ..... \* تغذیه درست و فعالیت جسمی مناسب
- ۵۷ ..... \* سایر عوامل
- ۵۸ ..... \* تداوم تغذیه با شیرمادر تا پایان سال دوم زندگی یا بیشتر و مزایای آن
- ۵۹ ..... \* چند توصیه مهم

### فصل ششم: دوشیدن و ذخیره کردن شیرمادر

- ۶۱ \* موارد ضرورت دوشیدن شیرمادر
- ۶۲ \* آمادگی اولیه برای دوشیدن شیر
- ۶۳ \* روش‌های دوشیدن شیر مادر
- ۶۴ \* دوشیدن شیر با دست
- ۶۵ \* دوشیدن شیر به روش مکانیکی
- ۶۶ \* عوامل موثر در موفقیت یا عدم موفقیت دوشیدن شیر
- ۶۷ \* ظروف مورد استفاده و روش نگهداری و ذخیره کردن شیر دوشیده شده مادر ...
- ۶۷ \* ظروف
- ۶۷ \* مدت نگهداری
- ۶۸ \* روش ذوب کردن شیر فریز شده

### فصل هفتم: مشکلات احتمالی دوران شیرخواری

- ۷۱ \* گریه و بی‌قراری
- ۷۵ \* برگشت شیر از معده به مری در شیرخواران گاستروازوفازیا ریفلاکس (GER) ...
- ۷۶ \* امتناع شیرخوار از گرفتن پستان

### فصل هشتم: مشکلات احتمالی دوران شیردهی

- ۸۳ \* درد، زخم و شقاق پستان
- ۸۵ \* برفک پستان
- ۸۷ \* احتقان پستان
- ۸۹ \* انسداد مجاری شیر
- ۸۹ \* ماستیت پستان
- ۹۰ \* آبسه پستان

## فصل نهم: پاسخ به پرسش‌های رایج مادران

- ۱) آیا شکل نوک پستان در نحوه شیردهی مادر تأثیر دارد؟ ..... ۹۳
- ۲) چرا بعضی مادران اظهار می‌کنند که شیرشان رقیق و آبکی است؟ ..... ۹۴
- ۳) چرا بعضی پستان‌ها نرم و سبک هستند و نشست شیر ندارند، آیا مقدار شیر نا کافی است؟ ..... ۹۴
- ۴) آیا شیردادن به شیرخوار در طی خواب شبانه لازم است؟ ..... ۹۵
- ۵) اگر مادری سزارین شده باشد چه موقع باید شیردادن را شروع کند؟ ..... ۹۶
- ۶) آیا مادری که شیردهی خود را قطع کرده می‌تواند مجدداً به کودکش شیر بدهد؟ .. ۹۷
- ۷) آیا مادر در صورت حاملگی مجدد می‌تواند به شیردهی ادامه دهد؟ ..... ۹۸
- ۸) آیا می‌توان با استفاده از مواد غذایی شیرافزا، شیر را زیاد کرد؟ ..... ۹۸
- ۹) با داشتن کودک شیرخوار می‌توان به مسافرت رفت؟ ..... ۹۸
- ۱۰) آیا می‌توان در ملاء عام هم به کودک شیر داد؟ ..... ۹۹
- ۱۱) مادری که سیگار می‌کشد یا الکل می‌نوشد می‌تواند شیرخوارش را با شیر خود تغذیه کند؟ ..... ۱۰۰
- ۱۲) برای مادرانی که شیر می‌دهند مصرف چه داروهایی بی‌ضرر است و مصرف کدام داروها با شیردادن مغایرت دارد؟ ..... ۱۰۱
- ۱۳) چرا قبل از شروع شیرمادر نباید مواد دیگری به نوزاد داده شود؟ ..... ۱۰۳
- ۱۴) آیا می‌توان برای آرام کردن شیرخوار از گول‌رنک (پستانک) استفاده کرد؟ ..... ۱۰۳
- ۱۵) استفاده از پستانک و سرشیشه چه عوارضی دارد؟ ..... ۱۰۴
- ۱۶) در سال اول زندگی، شیرخوار چقدر باید وزن بگیرد؟ ..... ۱۰۴
- ۱۷) چرا زیاد در آغوش گرفتن شیرخوار توصیه می‌شود؟ ..... ۱۰۵
- ۱۸) آیا در جریان ابتلای شیرخوار به بیماری‌های تب‌دار و یا اسهال، تغذیه با شیرمادر باید قطع شود؟ ..... ۱۰۶
- ۱۹) حالت خفگی، ناآرامی و قوس زدن شیرخوار هنگام شیرخوردن به چه علت است؟ ..... ۱۰۶
- ۲۰) اگر شیرخواری پستان را گاز گرفت چه باید کرد؟ ..... ۱۰۷
- ۲۱) شیرخواری که شکاف کام و لب دارد آیا می‌تواند با شیرمادر تغذیه شود؟ .. ۱۰۸
- ۲۲) شیرخوار مبتلا به سندرم داون (منگول) را چگونه باید با شیرمادر تغذیه نمود؟ ... ۱۰۹

## بسمه تعالی

مادر گرامی:

کتابی که هم اکنون در دست شماست حاصل بخشی از مطالعات، تحقیقات و بحث‌ها و بررسی‌های فراوان و طولانی تعدادی از اساتید زبده دانشگاه‌های علوم پزشکی با تخصص‌ها و فوق تخصص‌های نوزادان، زنان و مامایی، تغذیه و بهداشت در زمینه تغذیه با شیرمادر است که به شما مادر مهربان و در حقیقت به فرزند دلبندتان هدیه می‌شود. این کتاب که اولین بار در سال ۱۳۶۵ با شمارگان بیش از ۵۰ هزار جلد چاپ و در اختیار کلیه مراکز بهداشتی درمانی، پزشکان، کارورزان و دانشجویان عزیز قرار گرفت با استقبال شایانی روبرو شد و در مدت کوتاهی نایاب گردید.

نظر به درخواست‌های مکرر برای تجدید چاپ آن، در سال ۱۳۸۲ با همت و تلاش و صرف وقت بسیار زیاد اعضا محترم کمیته کشوری ترویج تغذیه شیرمادر، تغییرات و اصلاحاتی در آن به عمل آمد و تجدید چاپ شد و باز طی سال‌های ۸۳، ۸۴، ۸۵ و ۸۶ نیز چندین بار و هر بار با شمارگان بیش از ده هزار و بیست هزار جلد تهیه و در اختیار پزشکان ارجمند و مادران عزیز قرار گرفت.

نهایتاً با توجه به پیشرفت علم تغذیه با شیرمادر در دنیا و اهمیت و نیاز به دانستن مطالب جدید برآن شدیم که ضمن چاپ مجدد، همراه با به روز رسانی مطالب، بخش‌های دیگری که مورد نیاز مادران عزیز می‌باشد به آن اضافه نموده و حضورتان تقدیم نماییم. لذا ضمن سپاس فراوان از سرکار خانم دکتر فاطمه عزالدین زنجانی و جناب آقای دکتر محمود راوری که در به روزرسانی و افزودن مطالب جدید زمان زیادی صرف نموده و با دقت و تلاش چشمگیری این مجموعه مفید را تنظیم نموده‌اند و از اساتید بزرگوار که آن را مطالعه و نظرات ارشادی خود را ابراز داشته‌اند همچنین از سرکار خانم آینده طالبی که با صبر و حوصله فراوان تایپ متن و اصلاحات چندین و چند باره بعدی آن را تقبل نموده‌اند سپاسگزاری نمایم. از درگاه این یکتا برای همه مردم عزیز این مرز و بوم به ویژه کودکان و آینده‌سازان کشور آرزوی سلامت و بهروزی و برای خادمین آنان توفیق روزافزون مسئلت دارم.

دکتر سیدعلیرضا مرندي

رئیس هیئت امنا و هیئت مدیره انجمن ترویج تغذیه با شیرمادر

«والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتم الرضاعه» آیه ۲۳۳ سوره بقره  
 مادرانی که می‌خواهند شیردادن را کامل کنند، دو سال تمام فرزندشان را شیر می‌دهند.  
 «لیس للصبی لبن خیر من لبن امه» حضرت رسول اکرم (ص)  
 برای کودک، شیری بهتر از شیرمادرش نیست.  
 «مامن لبن وضع به الصبی اعظم برکه من لبن امه» حضرت امیرالمؤمنین علی(ع)  
 برای طفل شیرخوار، هیچ شیری مبارک‌تر از شیرمادرش نیست.<sup>(۱)</sup>

### شیرمادر، هدیه ویژه پروردگار برای کودکان

سلامت یکی از نعمت‌های بزرگ پروردگار است که «زندگی بدون آن لذتی ندارد»<sup>(۲)</sup>،  
 برای بهره‌مند شدن از این نعمت بی‌مانند، علاوه بر رعایت موازین بهداشتی باید در طول  
 زندگی از تغذیه صحیح و مناسب برخوردار بود. از آن جا که مرحله تکرارنشدنی کودکی  
 که دوران تشکیل شخصیت و رشد جسمی و روانی است و برای تأمین سلامت انسان  
 در تمام زندگی اهمیت استثنایی دارد و دوران شیرخواری نیز حساس‌ترین مرحله از  
 مراحل رشد و تکامل کودک است لذا در این دوره از زندگی باید توجه بیشتری به مراقبت  
 از تغذیه و سلامت کودک داشت. درچنین شرایطی شیرمادر تأمین‌کننده نیازهای غذایی  
 کودک و به طور همزمان تأمین‌کننده مواد ایمنی بخش لازم<sup>(۳)</sup> برای کودک است و این  
 دو ویژگی به طور یک جا از طرق دیگر قابل دسترسی نیستند. ناگفته نماند که ارتباطات  
 عاطفی مادر و کودک به هنگام شیردادن از پستان نیر یک امتیاز استثنایی برای شیرمادر  
 است و تأثیر شگفت‌انگیزی بر رشد عاطفی، ذهنی و روانی کودک دارد.

مطالعات جدید نشان می‌دهد که شیرمادر نه تنها در تأمین، حفظ و ارتقای سلامت  
 دوران شیرخواری و کودکی نقش دارد بلکه حتی در دوران نوجوانی، جوانی و سالمندی  
 نیز تأثیر مثبت آن بر سلامت انسان آشکارا قابل توجه است. یعنی آنان که دوران کودکی  
 را با برخورداری از نعمت گرانقدر شیرمادر سپری کرده‌اند، در دوران سالمندی به مراتب

۱- تهذیب الاحکام جلد ۸- وسائل الشیعه جلد ۱۵- فصول المهمه

۲- اشاره به مضمون حدیث نقل شده از حضرت رسول اکرم (ص) «لاخیر فی الحیاه الامع الصحه» نهج القصاحه

۳- انواع ایمونوگلوبولین‌ها، گلوبولهای سفید، لیزوزیم، کمپلمان...

کمتر از آنانی که دوران شیرخواری آنها با محرومیت از شیرمادر طی شده است، به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت نوع یک، کولیت اولسروز، کرون، آسم و آلرژی و... گرفتار می‌شوند.

ترکیب شیرمادر از هنگام تولد تا پایان دوره شیرخواری به تناسب نیاز کودک، اندک اندک تغییر می‌کند<sup>(۴)</sup> و همین مسئله سبب می‌شود همواره کودک از مطمئن‌ترین و مناسب‌ترین تغذیه بهره‌مند باشد حتی ترکیب شیرمادر در هر مرتبه شیردادن نیز کمی تغییر می‌کند به طوری که در ابتدا، شیر رقیق‌تر و در انتها غلیظ‌تر و دارای چربی بیشتر است و لازم است هر دو قسمت شیر به شیرخوار خورانده شود.<sup>(۵)</sup> این نکته و اثرات آن بر تغذیه و سلامت کودک از شگفتی‌های آفرینش و بیانگر لطف خداوند بسیار مهربان نسبت به کودکان است و خود تأکیدی بر این حقیقت است که واقعاً شیرمادر رقیب و جایگزینی ندارد.

دنیای فردا را کودکان امروز خواهند ساخت. تأمین سلامت کودکان یک سرمایه‌گذاری سازنده و سودبخش و پی‌ریزی سلامت و رفاه جامعه فردا است و تغذیه کودکان با شیرمادر پایه اصلی در این پی‌ریزی است. به هر صورت آنچه که امروز حاصل آخرین دست یافته‌های علمی است، بر این نکته تأکید می‌کند که «برای کودک هیچ شیرینی بهتر از شیرمادرش نیست»<sup>(۶)</sup> چنانچه چهارده قرن پیش نیز، همین پیام از زبان گویا و مظهر پیامبر عالیقدر اسلام حضرت محمد (ص) به گوش جهانیان رسیده است: «اجر پاسدار و مجاهد در راه خدا برای مادری است که کودکش را خود شیر می‌دهد»<sup>(۷)</sup> در کلام امام به حق ناطق، حضرت جعفر بن محمد صادق (ع) نیز آمده است و در کنار آن کاستن از

۴- در برخی احادیث از جمله حدیثی که شیخ صدوق (ره) در کتاب المواعظ و حرعالمی (ره) در جلد ۱۵ کتاب وسایل الشیعه از حضرت رسول اکرم (ص) آورده‌اند به این موضوع در متن حدیث اشاره شده است. حدیث مذکور این است: جعل الله لک ذمراً، رزقه فی ثدی امه فی احدیهما شرباً و فی الاخری طعمه حتی اذا وضع اناه الله عز و جل فی کل یوم بما قدر فیه من رزق.

۵- در همان حدیث نبوی (ص) ذکر شده در باورقی ذیل شماره ۴ و نیز حدیث ام اسحاق از حضرت امام جعفر صادق (ع) که در جلد ۱۵ کتاب وسایل الشیعه این مضمون آمده است: لا ترضعیه من ثدی واحد و ارضعیه من کلیمه، یکون احد هما طعماً و الاخر شرباً، تلویحاً به این نکته اشاره دارد و ذکر اینکه بخشی از شیر به منزله آب و بخش دیگر به منزله غذای مورد نیاز کودک است به مطلبی توجه می‌دهد که چنانچه در ۵ تا ۶ ماه اول زندگی تغذیه کودک انحصاراً از شیرمادر تأمین شود نیازی به دادن آب اضافی به کودک نیست، ضمناً از مضمون احادیث یادشده ضرورت شیردادن به کودک از هر دو پستان در هر بار شیردادن، استنباط می‌شود.

۶- لیس للصبی لبن خیر من لبن امه، وسایل الشیعه جلد ۱۵، من لایحضره الفقیه، مسند زید بن علی بن الحسین (ع).

۷- ان للمراه فی حملها الی وضعها الی فصالتها من الاجر کالمربط فی سبیل الله، وسایل الشیعه جلد ۷.

حداقل زمان لازم<sup>(۸)</sup> برای شیردادن به طفل مترادف «جور و ستم به کودک»<sup>(۹)</sup> توصیف شده و از حقیقتی حکایت می‌کند که با سلامت و بقای کودک گره خورده است.

دادن آغوز یعنی شیر غلیظ چند روز اول پس از زایمان که اهمیت بی‌همتایی برای تأمین سلامت نوزاد دارد در اسلام مورد تأکید ویژه است<sup>(۱۰)</sup> تا جایی که برخی از فقهای گذشته دادن آغوز به نوزاد را برای مادر شرعاً واجب می‌دانستند.<sup>(۱۱)</sup>

اینک که در پرتو پیشرفت‌های علمی و مطالعات دقیق و انتشار آن‌ها، پی بردن به اهمیت شیرمادر در رشد و بقای کودک از هر زمان دیگر آسان‌تر است، کوشش و تلاش در جهت به‌کارگیری این موهبت الهی در دوران طفولیت برای همه کودکان و شروع تغذیه تکمیلی در زمان مناسب<sup>(۱۲)</sup> برای دستیابی به آن چه که آن را حدمطلوب سلامت می‌شناسیم یک ضرورت و یک مسئولیت همگانی است و انتشار کتب و نشریات علمی در این زمینه تنها اداکننده سهم کوچکی از اهمیت شیرمادر و تغذیه کودک است و امید می‌رود در سایه بهره‌گیری از تعالیم اسلامی و تلاش همگانی، جامعه سرافراز ما در احیاء ارزش‌های فراموش شده و اعتلای منزلت مادر شیرده و ترویج تغذیه کودکان با شیرمادر تا آن جا توفیق کسب کند که دیگر کودکی در این سرزمین از شیر بی‌رقیب مادر محروم نباشد و پستان مادران به عنوان سرچشمه برکات خداوندی<sup>(۱۳)</sup>، سرمایه‌های فردای انقلاب اسلامی را سیراب کند.

دکتر محمدمهدی اصفهانی

استاد طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

۸- بر اساس مفاد آیات ۲۳۳ سوره بقره و ۱۴ سوره لقمان حد توصیه شده برای شیردادن مادران به کودکان ۲ سال تمام (۲۴ ماه هلالی) و بر اساس آیه ۱۵ سوره احقاف حداقل مدت لازم برای شیردادن به کودکی که پس از طی ۹ ماه زندگی جنینی متولد شده است ۲۱ ماه می‌باشد.

۹- الرضاع واحد و عشرون شهراً فما نقص فهو جور علی النبی. از حضرت امام جعفر صادق (ع) وسایل الشیعه جلد ۱۵.

۱۰- حق لباء در کتب فقهی از جمله جواهر الکلام

۱۱- اشاره به مطلب مندرج در کتاب خلیه المتقین علامه مجلسی

۱۲- سن مناسب کودک برای آغاز استفاده از غذای تکمیلی پس از پایان ماه ششم زندگی است.

۱۳- مکیده شدن مکرر پستان مادر رمز توفیق در شیردهی و مایه افزایش ترشح شیرمادر است در برخی احادیث به گونه‌ای به اهمیت این مطلب و شیردادن در نیمه‌شب اشاره شده است از جمله در بخشی از حدیث مفصلی که از حضرت رسول اکرم (ص) در کتاب نهج‌الفصاحه نقل شده است این عبارت دیده می‌شود: «فاذا وضعت لم یخرج من لبنها ولم یمص من ثديها مصه الاکان لكل جرعه و لكل مصه حسنة فان اسهرها ليله کان له مثل اجر سبعین رقبه متعظم فی سبیل الله».