

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 هیات علمی و مدرس دانشگاه‌های علوم پزشکی

چاپ اول - خرداد ۱۳۸۶

سرشناسه : اصفهانی، محمد مهدی
 عنوان و نام پدید آور: 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 فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : کتابنامه: ص ۴۷-۴۸؛ همچنین به صورت زیر نویس
 موضوع : شیر مادر (فقه)
 رده بندی کنگره : ۷ ت ۶ الف / ۵ / ۱۸۹ BP
 رده بندی 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 دانشگاه های علوم پزشکی

ناشر: تندیس

چاپ و صحافی: رامین

چاپ اول: خرداد ۱۳۸۶

حروفنگار و صفحه آرا: مهرآوش

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۸۰-۸

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

تلفن: ۶۶۴۸۳۸۳۰-۱ فکس: ۶۶۴۸۷۳۹۰

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.....

بسم الله الرحمن الرحيم

لیس للصبی لبن خیر من لبن امه^۱ حضرت رسول اکرم (ص)

برای کودک شیری بهتر از شیر مادرش نیست.

پیشگفتار

یکی از نعمت‌های بزرگ پروردگار مهربان و نمونه‌ای آشکار از لطف و عنایت عام او و جلوه‌ای 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، بهرمندی از مواد ایمنی‌بخش که همچون سپر و جنگافزاری کودک را در برابر عوامل بیماری‌زای محیطی مقاوم و پرتوان نگهداری می‌کند و با صدها خصوصیت استثنائی ضامن تأمین و حفظ سلامت جسمی، روانی کودک است و در عین حال در تأمین تندرستی مادر نیز مؤثر می‌باشد و نهایتاً بصورت مستقیم و غیرمستقیم در سلامت و نیکبختی جامعه نیز

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

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- متحنه، ۱- جمعه، ۱۸- تغابن و ده ها آیه دیگر.

۲- مثلاً عبارت "و حفظنی فی المهد طفلاً صیا و رزقتی من اللداء لباً مریا..." و در جمله دیگر "... و ما اتسع علی ذلک ایام رضاعی" در دعای صرفه حضرت ابی عبدالله الحسین (ع) و یا کتاب توحید مفضل از سخن حضرت امام جعفر صادق (ع) و نیز موارد دیگر.

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 اياه الله عزوجل فی کل یوم بما قدر لیه من رزق"^۱

اگرچه در هیچ نوع از حیوانات سابقه نداشته که نوزاد خود را با شیر حیوان دیگری تغذیه کنند، مع الوصف استثناء 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 بقا 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

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 یونسف 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 می‌دهد و پژوهشگران پویا را به فراگیری، نوآفرینی و راهگشائی در اندیشه و علم و عمل فرا می‌خواند.

تمسک به این مجموعه به همه کودکان امروز و نسل فردا و فردها و وعده می‌دهد که دوران حرمان کودکان از شیر مادر، به پایان می‌رسد 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 سرمایه‌های فردای انقلاب اسلامی استمداد شود.

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

۱- اشاره به مضمون حدیث منقول از حضرت امام جعفر صادق(ع) "ان للمرأة فی حلها النبی و عنهما الی فصاها من الاجر کالمربط فی سبیل الله... وسائل الشیعه"، جلد ۱۵.

۲- برای کسی که دانشی را منتشر می‌سازد اجر همچون کسی که به آن عمل می‌کند خواهد بود - الحیة - بنقل از مستدرک الوسائل.

اوناروجیت 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، لبیک 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 "و ان استصروکم 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 یرحمه الله و علی المولود له رزقهن و کسوفهن بالمعروف، لا تکلف نفس الا وسعها ولا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده و علی الوارث مثل ذلک فان ارادا فصلاً عن تراض منهما و تشاور فلا جناح علیهما و ان اردتم ان تسترضعوا اولادکم فلا جناح علیکم اذا سلمتم ما ایتیم بالمعروف و التقوا 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 ثوئ، 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