

شیر مادر، همتا ندارد

فهرست و خلاصه:

- شیر مادر جلوه‌ای از حکمت، قدرت و رحمانیت پروردگار
- شیر مادر، هم غذا، هم دوا و هم پشتوانه سامانه ایمنی، عقلانی و عاطفی
- شیر مادر در قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام
- امتیازات استثنایی و بی‌همتای شیر مادر
- آغوز هم همتا ندارد

مقدمه

یکی از جلوه‌های روشن حکمت، قدرت و رحمانیت پروردگار، که به تناسب نیاز شیرخوار در زمان‌های مختلف از شبانه روز و طول دوران شیرخواری، ترکیب آن تغییر می‌کند و نقش استثنایی و بی‌مانندی در تأمین سلامت و بقاء کودک دارد و به آسان‌ترین شرایط، همیشه و همه جا برای کودک می‌تواند قابل دسترس باشد، شیر مادر است.

اگر در قرآن کریم که در حقیقت قانون اساسی اسلام است و معمولاً در قانون اساسی به طرح مسائل کلی بسنده می‌شود، به نکات فرعی و به ظاهر جزئی در این زمینه نیز پرداخته شده است، حاکی از اهمیت ویژه این مایع مغذی و شفابخش و موهبتی است که از سفره پر برکت پروردگار، به کودکان هدیه می‌شود.

در آیات ۲۳۳ سوره بقره، ۱۵ احقاف، ۱۴ لقمان، ۶ طلاق، ۲۳ نساء، ۲ حج، ۷ و ۱۲ قصص و حتی با نگاهی دیگر در آیه ۱۰ سوره بلد به گونه‌ای صریح یا غیرمستقیم، موضوع مهم شیر مادر در قرآن کریم را می‌توان مورد بازشناسی قرار داد.

در روایات نبوی(ص) و سایر معصومین علیهم السلام به کرات و با نگاهی عالمانه و نوآورانه موضوع شیر مادر مطرح شده است^(۱). همچنین در قالب برخی ادعیه مأثوره مثلاً دعای عرفه حضرت امام حسین علیه السلام و نیز رساله حقوق حضرت امام سجاد علیه السلام و تقریباً به تفصیل در منابع فقهی در مباحث رضاع و کتاب نکاح درباره شیر مادر و دایه گنجینه‌ای از دانش و احکام آورده شده است.

شیر مادر هم برای مادر و هم برای شیرخوار زمینه‌ساز یک رضایت عمیق و خوشایند و برای خانواده‌ها، محافل علمی و خدمات پزشکی و نیز جامعه و حکومت مسئولیت‌آفرین است و در نهایت سلامت کودکان، نسل‌ها و در حد خود نیکبختی خانواده و جامعه را در پی دارد.

به نظر می‌رسد با توجه به اختصار کلام، در این نوشتار، به‌جا باشد فقط فهرست‌وار به بیان مطالبی مبادرت شود که در عین کوتاهی سخن، برای اهل تحقیق راه‌گشا و برانگیزنده پژوهش و جستجو و در حد خود نیز دربردارنده نکات مهم و کاربردی باشد.

فرایند بارداری، زایمان، شیردهی

با نگاهی به آیه کریمه ۱۵ سوره احقاف می‌توان استنباط کرد که در آموزه‌های اسلامی، پدیده مبارک بارداری، زایمان و شیردهی در یک فرآیند و پیوستگی مطرح شده و این چیزی است که هم جلوه دیگری از حکمت پروردگار است و هم به‌گونه‌ای مسؤولیت افراد، خانواده و نظام مدیریت جامعه را در پی دارد.

عناوین برگرفته از مضمون آیات و روایات در اهمیت، آداب و تذکرات مربوط به شیر مادر

الف - از قرآن کریم:

۱. حق شیر دادن برای مادر (والده).
۲. حق شیر خوردن از پستان مادر برای فرزند.
۳. مسؤولیت پدر (یا سرپرست) و لایه‌های مسؤولیت حمایت از شیردهی مادر از خانواده تا جامعه و حکومت اسلامی.
۴. جایگزینی سن فیزیولوژیک به‌جای سن تقویمی در فرایند بارداری، زایمان و شیردهی^(۳).
۵. ضرورت مشاوره علمی و عملی برای تداوم شیردهی یا از شیر گرفتن کودک با تأکید بر مسؤولیت خیرخواهانه و نیکوکارانه.
۶. حداقل زمان شیر دادن ۲۱ ماه و حد توصیه شده برای تکمیل دوران شیردهی و شیرخواری کودک ۲۴ ماه است^(۳).
۷. ضرورت هم‌آغوشی مادر و طفل شیرخوار^(۴) و هرچه سریع‌تر گذاشتن طفل به پستان مادر پس از تولد^(۵).
۸. مجاز بودن به از شیر گرفتن شیرخوار در ۲ سال اول زندگی با رعایت مصلحت کودک و شرایط زندگی و مشورت با اهل فن.
۹. تأکید بر تغذیه کودکان نارس با شیرمادر^(۶).
۱۰. تأکید قرآنی علاوه بر تأکیدات روایی و فقهی بر ضرورت دادن آغوز به شیرخوار به عنوان حقی از حقوق کودک (حق لبأ)^(۷).
۱۱. رابطه خویشاوندی میان شیرخوار و شیردهنده (مرضعه) با رعایت شرایط خاص^(۸) به عنوان عالی‌ترین جلوه از اهمیت شیر مادر در پیوند انسان‌ها و نمونه‌ای از نوآوری‌های قرآنی در عرصه وراثت غیرکروموزومی^(۹).
۱۲. مسائل متفرقه حقوقی مثل حق حضانت در ۲ سال اول زندگی برای مادر و نکات متنوع دیگر.

ب - از روایات معصومین علیهم السلام

۱. شیر مادر برای کودکش بی نظیر است^(۱۰).
۲. شیر مادر برای طفلش، مبارک‌ترین و پربرکت‌ترین غذا است^(۱۱).
۳. خوردن آغوز مادر، حقی از حقوق لازم‌الرعايه کودک است^(۱۲).
۴. شیر دادن کمتر از ۲۱ ماه ستم به شیرخوار است.
۵. شیر مادر هم تأمین کننده آب و هم غذای کودک در ۶ ماه اول زندگی است (غذای تکمیلی هم‌زمان با رویش دندان‌ها از ۶ ماهگی ضمن تداوم شیردهی آغاز شود).
۶. ترکیب و محتوای شیر مادر به تناسب نیاز طفل، هم در دوران شیرخواری بطور کلی و هم در هر بار شیر دادن (ابتدا و انتهای هر وعده) تغییر می‌کند و این یکی از مهم‌ترین نکاتی است که امتیاز استثنایی و غیرقابل تقلید شیر مادر را نشان می‌دهد.
۷. توصیه به شیر دادن از هر دو پستان در هر بار شیر دادن.
۸. خوابانیدن کودک در آغوش چپ مادر.
۹. مکیدن مکرر پستان مادر توسط طفل راز تداوم و کفایت شیردهی و ثواب بسیار شیر دادن مکرر به طفل به ویژه پاسخ مثبت دادن به هر تقاضای شیرخوار برای تغذیه با شیر مادر.
۱۰. توصیه به شیر دادن در نیمه شب با تأکید بر اجر فراوان^(۱۳).
۱۱. ثواب و اجر شیردهی از پستان مادر به کودک همچون جهاد در راه خدا و پاسداری از مرزهای امت اسلامی.
۱۲. و بالاخره اجر ترویج تغذیه با شیر مادر^(۱۴) هم‌زمان با مسئولیت دانایان برای تعلیم دانسته‌های سودمند و لازم به دیگران در فرآیند اسلامی یاددهی یادگیری^(۱۵).

ج - احکام و استنباط فقهی

در منابع فقهی به تفصیل بر پایه آیات کریمه قرآنی و روایات معصومین علیهم السلام و منظور کردن مسائل زمانی به اجتماعی و قواعد فقهی همچون قاعده وجوب مقدمه واجب، وجوب امر به معروف، ضمان طبیب و صاحبان حرف پزشکی گنجینه‌ای از دانش در قالب احکام شرعی وجود دارد که نه فقط به عنوان بیان تکلیف، بلکه در عرصه پژوهش‌های علمی و کاربردی شگفت‌انگیز و راه‌گشا است.

برخی از امتیازات استثنایی تغذیه با شیر مادر براساس یافته‌های روز

اگرچه در باره امتیازات شیر مادر، بخصوص در ۳۰ سال اخیر مقالات فراوانی در معتبرترین مجلات علمی منتشر شده که حاکی از کشف برخی ترکیبات و تفاوت نسبت آن‌ها در شیرهای مختلف و نیز موادی که منحصراً در شیر مادر یافت شده است در دسترس جهانیان قرار گرفته و در اجلاس‌های سازمان جهانی بهداشت، یونیسف و کنگره‌های علمی تراز اول و حتی در قالب تعهدات بین‌المللی نظیر اعلامیه اینوچنتی و مانند این‌ها

فراتر از حد معمول انعکاس یافته است مع الوصف این باب پربرکت بازشناسی حکمت پروردگار همچنان گشوده است چنان که کمتر شماره‌ای از مجلات معتبر طب اطفال را می‌توان خالی از خبر کشف یا تحقیقی نو در باره شیر مادر دید.

شیر دادن از پستان به کودک نه تنها یک افتخار و ساماندهی یک پدیده فیزیولوژیک برای مادر و فرزند و ضامنی برای تأمین سلامت آن دو است بلکه برکات اجتماعی فراوانی دارد که جای طرح آن در این نوشتار مختصر نیست (۱۶). لذا به اشاره‌ای به برخی از این موارد بصورت فهرست‌وار، اکتفا می‌شود.

۱. شیر مادر نه تنها برای تأمین سلامت کودک در دوران شیرخواری بی‌نظیر است، حتی برای سنین بالا تأثیر چشمگیری در تأمین سلامت کسانی دارد که دوران شیرخواری از شیر مادر تغذیه کرده‌اند (۱۷).
۲. شیر مادر کامل‌ترین مجموعه از آب و اجزاء غذایی به تناسب نیازهای متغیر کودک در ۶ ماه اول زندگی و پس از آن است.

۳. آغوز که در روزهای نخستین پس از زایمان ترشح می‌شود گنجینه بی‌نظیری از مواد ایمنی‌بخش است (از جمله آنتی‌کورهایی که برای زندگی در دنیای خارج از رحم به شدت مورد حاجت است) (۱۸).

۴. براساس برخی مطالعات، در محرومیت از شیر مادر، احتمال مرگ کودکان تا ۱۸ برابر افزایش می‌یابد.
۵. بیماری‌های ناشی از حساسیت (آسم، اگزما و انواع آلرژی) نزد شیرخواران بهره‌مند از شیر مادر، بسیار نادر و حتی پس از دوران شیرخواری نیز کمتر است. همچنین بیماری‌های مهمی مثل لوسمی، لنفوم و دیابت نوع ۱ (در شش ماه اول زندگی).

۶. تأمین آب مورد نیاز همراه با غذا در ۶ ماه اول شیرخواری بدون نیاز به دادن آب اضافی.

۷. تأمین انرژی مورد نیاز طفل بدون فراهم کردن زمینه زیاده‌خوری و چاقی بیمارگونه.

۸. در شرایطی که در شیر گاو نسبت پروتیین whey (پروتیین موجود در آب پنیر که نوع بسیار مرغوبی است) به کازیین تقریباً ۲۰ به ۸۰ است در شیر مادر این نسبت تقریباً ۶۰ به ۴۰ است.

۹. وجود اسید آمینه سیستین و مقدار فراوان تورین در شیر مادر و فقدان یا کاستی آن‌ها در سایر شیرها، همچنین کارنیتین.

۱۰. وجود بهترین نوع چربی در شیر مادر (برای تکامل مغز) و وجود لیپاز در شیر مادر برای هضم چربی همچنین مقدار کلسترول بیشتر در شیر مادر که زمینه‌ساز سنتز میلین و فعال شدن متابولیسم کلسترول می‌باشد.

۱۱. مقدار لاکتوز در شیر مادر بیشتر است همچنین وجود فاکتور بیفیدوس که زمینه‌ساز رشد لاکتوباسیلوس بیفیدوس در روده و پیشگیری از عفونت‌های روده‌ای است.

۱۲. وجود مقدار کاملاً ایمن، کافی از سدیم، پتاسیم، کلرور، کلسیم در شیر مادر و حتی وجود لاکتوفرین که موجب حداکثر جذب آهن می‌شود.

۱۳. وجود انواع ویتامین‌های موردنیاز شیرخوار به تناسب نیاز او. در مورد ویتامین D هم اگر طفل در هفته حدود ۱۰ دقیقه با برهنه بودن دست‌ها، سر و گردن در معرض تابش نور خورشید (غیرآزاردهنده) قرار گیرد، این ویتامین هم برای طفل شیرخوار بهره‌مند از شیر مادر تأمین خواهد شد.
۱۴. همان‌گونه که با الهام از قرآن کریم، شیر مادر به عنوان مناسب‌ترین غذا برای کودک نارس معرفی شد، پس از ۱۴ قرن توصیه آکادمی طب کودکان آمریکا (۱۹۷۷) همین است.
۱۵. رابطه عاطفی بسیار ارزشمند در شیر خوردن از پستان مادر و افزایش ضریب هوشی حتی تا ۱۱ واحد.
۱۶. وجود فاکتور رشد سلول‌های اپیتلیال در آغوز شیر مادر به میزان حدود ۱۰۰۰ برابر آنچه در پلاسمای مادر وجود دارد.
۱۷. وجود ۴ گرم ایمونوگلوبولین A در شیر روز اول و حدود ۱ گرم در روزهای دیگر در شیر مادر (اندازه غده تیموس شیرخواران بهره‌مند از شیر مادر به میزان دو برابر این غده در دیگر شیرخواران).
۱۸. احساس معنوی رضایت مادر، بازگشت سریع‌تر رحم بعد از زایمان به جای خود، پیشگیری از اضافه وزن غیرمنطقی نزد مادر، پیشگیری نسبی از بارداری‌های ناخواسته.
۱۹. جامعه خوشبخت با داشتن کودکان سالم‌تر و مردان و زنان سالم در سال‌های بعد و نیاز کمتر به دارو و درمان و وابستگی‌های اقتصادی.
۲۰. احیای ارزش‌ها و تحکیم خانواده در سایه انسجام بیشتر در خانه و خانواده.

چند توصیه از طب سنتی و تجارب علمی

۱. برای زیاد شدن شیر مادر (علاوه بر مکیده شدن مکرر پستان توسط طفل) خوردن غذاهای گرم و تر دارای رطوبت ویژه نظیر شیربرنج، زرده تخم مرغ، گوشت بره، جوجه، شیر و شکر یا با عسل، ماهی، باقلا، بادام، پسته، کنجد، شلغم، بادنجان، انواع سوپ‌های حاوی جوشیده گوشت و استخوان، سوپ جو، مفید است.
۲. خوردن کرفس توسط مادر ممکن است منجر به بروز بثورات نزد طفل شود.
۳. در صورت تجمع و سفت شدن شیر در پستان (که ممکن است در روزهای اول بعد از زایمان بصورت ناخواسته اتفاق بیفتد)، ضماد برگ کلم در اطراف پستان و نوشیدن اندک اندک آب کلم سودمند است.
۴. عدس، آبغوره، سرکه، زیره، شاهدانه ممکن است موجب کاهش شیر شود.

سخن پایانی

شیر مادر بی‌رقیب، بی‌نظیر و بی‌همتا است. درود بر مادرانی که علاوه بر همه خوبی‌ها، با شیر دادن از پستان به کودک ضمن جلب رضای پروردگار به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کودک و جامعه و کاهش وابستگی‌ها خدمت می‌کنند.

منابع:

۱- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۷۳ - تغذیه با شیر مادر و مسأله خویشاوندی رضاعی - دانشگاه علوم پزشکی ایران

۲- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۶۶ - تغذیه کودکان با شیر مادر - وزارت بهداشت

۲- اصفهانی - دکتر محمد مهدی - ۱۳۸۸ - آیین تندرستی - چاپ نهم - وزارت بهداشت

۱- در این خصوص در بعضی آثار خود بخصوص کتاب تغذیه با شیرمادر و مسأله خویشاوندی رضاعی (۱۳۷۴)، تغذیه کودکان با شیر مادر (۱۳۷۴) و چند اثر مشترک با برخی از اساتید نظیر کتاب دانستنی‌های تغذیه شیرخواران (۱۳۷۷)، شیر مادر و تغذیه شیرخوار (۱۳۸۲) به تفصیل مطالبی آورده‌ایم و جالب توجه این که حتی بعضی عناوین استنباط شده از مجموعه آیات و روایات، بارها دانسته یا نادانسته به عنوان شعار سال توسط مجامع بین المللی عنوان شده است.

۲- جایگزینی سن فیزیولوژیک به جای سن تقویمی هم از آیه کریمه ۱۵ سوره احقاف و هم از برخی روایات استنباط می‌شود. به عنوان مثال حداقل زمان شیرخواری برای کودکی که ۹ ماه زندگی جنینی را پشت سر گذاشته ۲۱ ماه است و به هر میزان که تولد قبل از ۹ ماه اتفاق افتاده باشد آن مدت به حداقل زمان شیرخواری افزوده می‌شود.

۳- شیر دادن کمتر از ۲۱ ماه به کودکی که بعد از ۹ ماه زندگی جنینی متولد شده با عنوان ظلم به طفل مطرح شده است. البته حد ۲۴ ماه برای یک شیردهی کامل و موفق نیز ذکر شده است و اگرچه افزون بر ۲۴ ماه تحریم نشده اما جز در شرایط ضرورت مثلاً در برخی کاستی‌ها و بیماری‌های کودکان نهی شده است.

۴- به جای کلمه Rooming in یا هم‌اطاقی، چیزی نزدیک به همان مراقبت معروف به کانگورویی.

۵- با استنباط از آیه ۷ سوره قصص

۶- علیرغم تأکیدات نادرستی که محافل علمی تا حوالی سال ۱۹۹۷ میلادی بر جایگزینی شیرهای مصنوعی ویژه به جای شیر مادر در مورد کودکان نارس داشتند آکادمی طب کودکان آمریکا از این زمان رسماً تغذیه کودکان نارس با شیر مادر را بهترین گزینه معرفی کرده است.

۷- هم از آیه ۷ سوره قصص و هم از آنچه که در کتاب لمعه و نیز شرح آن و منابع جامع فقهی نظیر جواهرالکلام، دریافت می‌شود اهمیت و ضرورت تغذیه آغازین شیرخوار با آغوز این غذا داروی بی‌مانند است و چنان که مادر از همسر برای شیر دادن مطالبه اجرت متداول داشته باشد این مطالبه شامل دادن آغوز نمی‌شود. به عبارت دیگر دادن آغوز از نوعی الزام برخوردار است.

۸- مبحث رضاع در منابع فقهی و نیز شرح مفصلی که در کتاب تغذیه با شیر مادر و مسأله خویشاوندی رضاعی (۱۳۷۴) آورده‌ایم.

۹- همان منبع

۱۰- از حضرت رسول اکرم (ص): «لیس للصبی لبنٌ خیرٌ من لبنِ امّه» - وسائل الشیعه - جلد ۱۵ و عیون اخبار الرضا (ع) - جلد

۲ صفحه ۳۴

- ۱۱- از حضرت امام امیرالمؤمنین علیه السلام: «ما من لبن رضع به الصبی اعظم برکة علیه من لبن امه» - وسائل الشیعه - جلد ۱۵
- ۱۲- حق لباً - در بند ۷ زیرنویس اشاره شد.
- ۱۳- در این مورد و تأثیر کرونوبیولوژیک شیر دادن در نیمه شب بر سطح پایه هورمون پرولاکتین و فراهم کردن شرایط تأخیر در تخمک گذاری و بالاخره نوعی پیشگیری از بارداری ناخواسته و زود هنگام در منبع ذکر شده در شماره ۸ و ۹ توضیح داده شده است.
- ۱۴- اشاره به حدیث «الدال علی الخیر کفاعله» - از حضرت رسول اکرم (ص) - بحارالانوار - جلد ۷۵ - صفحه ۲۰
- ۱۵- اشاره به حدیث «ما اخذ الله علی اهل الجهل ان يتعلموا حتی اخذ من اهل العلم ان یعلموا» از حضرت امیرالمؤمنین علی (ع)
- ۱۶- منبع ذکر شده در شماره ۸ و ۹ و ۱۳
- ۱۷- کتاب Breast Feeding the Passport of life تألیف Naumil Baumslag - ۱۹۸۸ (یونیسیف)
- ۱۸- منبع شماره ۱۶