



معاونت بهداشت

## اهمیت تغذیه با "شیر مادر" در دین اسلام

گردآوری: مریم جمشیدی

کارشناس سلامت مادران و مشاوره با شیر مادر



شبکه بهداشت و درمان شهرستان جرقویه

### تغذیه انحصاری با شیر مادر تا 6 ماهگی

در چند روایت بر کفایت شیر مادر در تامین آب و غذای کودک هنگامیکه بطور انحصاری مورد استفاده قرار گیرد (تا پایان 6 ماهگی و قبل شروع غذای کمکی) تاکید شده است. لذا آنچه که امروزه به عنوان نتیجه تحقیقات علمی روز در کفایت شیر مادر به هنگام تغذیه انحصاری عنوان میشود، در روایات معصومین از پیش مطرح بوده است.

### راز تداوم شیر مادر

پیامبر اکرم (ص) در حدیث مفصلی میفرمایند:

هنگامیکه یکی از شما از همسر خود در حالیکه او از شما خشنود است باردار شود ثواب کسی را دارد که روزها روزه بگیرد و شب ها برای عبادت خدا بپاییزد و چون زایمان کند برای هر جرعه و هر مکیده شدن شیر توسط نوزاد ثوابی است. و اگر برای شیر دادن و مراقبت از کودک شیرخوار شبی بیدار شود پاداشی معادل آزاد کردن هفتاد بنده در راه خدا دارد.

### شیر مادر بی نظیر است

پیامبر اکرم (ص) در حدیثی فرمودند برای کودک هیچ شیری برای کودک بهتر از شیر مادرش نیست.

کامل ترین بیان در اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر (به خصوص مادر خودش) را در بر دارد که میتوان بر اساس یافته های علمی روز به تفسیر علمی این کلام مبادرت ورزید.

### شیر مادر مبارک ترین غذای کودک است

این جمله کوتاه امیرالمومنین (ع) که کودک با هیچ شیری تغذیه نمیشود که به اندازه شیر مادر خودش مبارک و با برکت باشد نیز همانند کلام پیامبر بیانی کامل بر اهمیت تغذیه با شیر مادر است

اطلاعات علمی امروز ما نشان می دهد که تغییر ترکیبات شیرمادر از هنگام ولادت کودک تا پایان دوران شیردهی با نیازهای ویژه غذایی و ایمنی بخش کودک تناسب دارد. چنانکه در روزهای نخست پس از زایمان آغوز با ترکیب فراوانی از فاکتورهای ایمنی بخش نوعی مصونیت را در حساس ترین و آسیب پذیرترین دوره زندگی کودک فراهم میسازد.



## پیام ها :

1. اسلام، دینی جامع است. حتی برای تغذیه مناسب نوزاد با شیر مادر، برنامه دارد. «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ»
2. مدت شیر دادن کامل دو سال است. «حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ»
3. باید حقوق مالی و مادّی مادر و دایه در برابر شیر دادن فرزند پرداخت شود.
4. تکلیف، براساس قدرت و به اندازه‌ی توانایی انسان است. «لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا»
5. از شیر گرفتن کودک، نیاز به مشورت و توافق والدین دارد. «فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ»
6. زن و شوهر درباره امور نوزاد باید مشورت کنند. «تَشَاوُرٍ»
7. رعایت تقوا در تغذیه کودکان، بر عهده والدین است. «... وَ اتَّقُوا اللَّهَ»

در مورد تغذیه با شیر مادر و احکام آن، حدود 14 قرن پیش در قرآن کریم و روایات پیامبر (ص) و ائمه نکات فراوانی بیان شده است.

شیر مادر بویژه آغوز حق نوزاد و اولین تغذیه حلال برای نوزادان است. در 8 آیه مستقیماً بحث شیرمادر مطرح شده است

مهمترین آیه، آیه 233 سوره بقره است

ترجمه آیه : و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند، البته آن کسی که خواهد فرزند را شیر تمام دهد؛ و به عهده صاحب فرزند است (یعنی پدر) که خوراک و لباس مادر را به حد متعارف بدهد، هیچ کس را تکلیف جز به اندازه طاقت نکنند، نه مادر باید در نگهداری فرزند به زحمت و زیان افتد و نه پدر بیش از حد متعارف برای کودک متضرر شود. و اگر کودک را پدر نبود وارث باید در نگهداری او به حد متعارف قیام کند. و اگر پدر و مادر به رضایت و مصلحت دید یکدیگر بخواهند فرزند را از شیر بگیرند هر دو را رواست، و اگر خواهید که برای فرزندان دایه بگیرید آن هم روا باشد در صورتی که دایه را حقوقی به متعارف بدهید. و از خدا پروا کنید و بدانید که خداوند به کردار شما بیناست.