

تحلیل علمی آثار روانی، جسمانی شیردهی بر کودک و مادر با رویکرد قرآنی روایی

فاطمه حیدری^۱

چکیده

این پژوهش با رویکردی تحلیلی به بررسی آثار روانی و جسمانی شیردهی بر کودک و مادر پرداخت. یافته‌ها نشان داد شیر مادر به عنوان کامل‌ترین منبع تغذیه، علاوه بر تأمین نیازهای جسمانی نوزاد، موجب تقویت سیستم ایمنی، کاهش ابتلا به بیماری‌های عفونی و متابولیک، و ارتقای رشد عصبی-شناختی می‌شود. از جنبه روانی، فرآیند شیردهی با ایجاد پیوند عاطفی عمیق و ترشح هورمون‌های مؤثر در تنظیم هیجانات، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری دلبستگی ایمن و سلامت روان کودک ایفا می‌کند. در بخش مربوط به مادران، شیردهی با فوایدی چون تسریع بهبود پس از زایمان، کاهش خطر ابتلا به بدخیمی‌های پستان و تخمدان، و بهبود سلامت روان همراه است. مطالعه حاضر همچنین به کاهش نگران‌کننده نرخ شیردهی در جوامع مدرن اشاره کرده، لزوم بازنگری در سیاست‌های حمایتی و آموزش عمومی را بر اساس شواهد علمی مورد تأکید قرار می‌دهد. همخوانی یافته‌های پزشکی جدید با توصیه‌های سنتی در زمینه مدت و کیفیت شیردهی، بر اهمیت تلفیق دانش نوین با تجربیات تاریخی در این حوزه دلالت دارد. شیر مادر نه تنها به عنوان کامل‌ترین منبع تغذیه بلکه سلامت روان و دلبستگی ایمن را نیز پی‌ریزی می‌نماید. همچنین مطالعه این پژوهش بر ضرورت ترویج فرهنگ شیردهی و طراحی سیاست‌های حمایتی برای مادران تأکید دارد.

کلیدواژه

پیوند عاطفی، سیستم ایمنی، شیرمادر، مادر، کودک

مقدمه

بدون تردید هر خانواده‌ای، همواره به دنبال بهترین شیوه‌ها برای تربیت فرزندان خود هستند. در این میان، تعالیم اسلامی و یافته‌های روان‌شناسی، راهکارهای ارزشمندی را ارائه می‌دهند که یکی از کلیدی‌ترین آن‌ها، تغذیه با شیر مادر است. این پژوهش با هدف بررسی آثار روانی و جسمانی شیردهی بر کودک و مادر، به روشی تحلیلی و با رویکرد قرآنی و روایی می‌پردازد.

^۱ سطح دو، حوزه علمیه حضرت زینب سلام الله علیها، @gmail.com7995fateme.hedari

برای شیردهی آثار متعددی از نظر روانی و جسمانی برای کودک و همچنین برای مادر وجود دارد. از جمله تقویت سیستم ایمنی کودک، رشد بهینه جسمی و مغزی، و ایجاد دلبستگی ایمن. همچنین، شیردهی خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی را در کودکان کاهش می‌دهد. از سوی دیگر، برای مادران، شیردهی کاهش احتمال سرطان‌های پستان و تخمدان، تسریع بهبودی پس از زایمان، و کاهش افسردگی پس از زایمان را به همراه دارد. افزون بر این، از نگاه روان‌شناسی، شیردهی حس رضایت و عزت نفس مادرانه را تقویت می‌کند.

در آموزه‌های قرآنی و روایی، تأکید ویژه‌ای بر شیردهی تا دو سال کامل شده است (بقره: ۲۳۳). احادیث متعددی نیز به تأثیر شیر مادر بر اخلاق و شخصیت کودک اشاره کرده‌اند؛ به گونه‌ای که حتی کیفیت ایمانی و اخلاقی مادر در دوران شیردهی را عاملی مؤثر در تربیت فرزند می‌دانند.

اهمیت این تحقیق از آن جهت است که طبق مشاهدات فردی در سطح جامعه و خانواده، در دنیای امروز به دلیل مشغله‌های کاری و زندگی شهری، شاهد کاهش نگران‌کننده مدت زمان شیردهی در جوامع اسلامی هستیم؛ به‌طوری که آمارهای سازمان بهداشت جهانی بیان می‌کند تنها ۳۸ درصد از مادران ایرانی دو سال کامل به فرزند خود شیر می‌دهند. همچنین، با افزایش اختلالات روانی-رفتاری کودکان و بحران سلامت روحی و جسمی مادران، نشان‌دهنده فاصله گرفتن از آموزه‌های دینی مرتبط با شیردهی می‌باشد.

با توجه به اینکه این مقاله می‌تواند در ترویج فرهنگ شیردهی و پیشگیری از اختلالات یادگیری و ایجاد پایه‌های محکم سلامت روان و پیشگیری از افسردگی پس از زایمان، همچنین احیای ارزش‌های دینی فراموش شده و کاهش بار اقتصادی خانواده‌ها به خاطر هزینه در شیر خشک و هزینه‌های درمانی مرتبط با بیماری‌های جسمی و روحی مادر و کودک راهگشا باشد، همچنین با ارائه راهکارهای عملی به پیشگیری از آسیب‌های جبران‌ناپذیر در سطح جامعه مؤثر باشد، انجام این تحقیق ضروری است.

مقاله "بررسی تأثیر شیر مادر بر رشد شناختی و عاطفی کودکان از دیدگاه روان‌شناسی رشد" (محمدی و حسینی، ۱۳۹۸) به بیان تأثیر شیردهی بر هوش، یادگیری و سلامت روان کودک می‌پردازد.

مقاله "شیردهی در متون اسلامی: تحلیل فقهی-تربیتی" نوشته آقای احمدی در سال ۱۴۰۰ به بررسی جایگاه شیردهی در احادیث و فقه شیعه با تأکید بر روایات اهل بیت (ع) می‌پردازد. پایان‌نامه ارشد "تأثیر تغذیه با شیر مادر بر پیشگیری از اختلالات رفتاری کودکان" (زهره کریمی، ۱۳۹۷) به نقش شیردهی در کاهش مشکلاتی مانند اضطراب و پرخاشگری کودکان پرداخته است. پایان‌نامه دکتری "تحلیل تطبیقی شیردهی در اسلام و پزشکی مدرن" (علی رضوانی، ۱۴۰۱) به مقایسه دیدگاه‌های دینی و علمی درباره مدت زمان شیردهی و فواید آن پرداخته است. کتاب "تربیت کودک در اسلام" (علی قائمی، ۱۳۹۵) در فصل مربوط به "تغذیه و تربیت" به اهمیت شیر مادر در شکل‌گیری شخصیت کودک اشاره دارد و مقاله بنده به آثار روانی-جسمانی شیردهی با

رویگرد روایی قرآنی اشاره دارد. کتاب "روانشناسی رشد کودک با نگاهی به منابع اسلامی" (فاطمه بهرامی و سیدمحمد باقر حجتی، ۱۳۹۹) به تحلیل روان‌شناختی و دینی مراحل رشد کودک، از جمله نقش شیردهی پرداخته است و پژوهش حاضر به بررسی فواید جسمانی و روانی شیردهی در کودک و مادر به صورت جزئی با تلفیق آیات و روایات اشاره می‌کند.

شیر مادر از مبانی اساسی در رشد و نمو جسمی روانی کودک بوده و در سلامت مادر نیز تاثیر بسزایی دارد. سریعترین مرحله رشد بعد از تولد دوران شیر خواری است. ترکیب شیر مادر کاملاً منطبق با نیازهای شیرخوار است از آنجا که هدیه ای ارزنده تر از شیر مادر برای شیرخوار وجود ندارد مسلماً مادران از اهداء آن به طفل خود دریغ نخواهند کرد و بدین ترتیب علاوه بر حفظ سلامت جسم و ذهن کودک در مقابل توصیه خداوند متعال در سوره های مختلف قرآن کریم گردن نهاده ثواب و اجر اخروی فراوان کسب می نمایند ان للمراه فی حملها ، إلی وضعها ، إلی فصلها من الاجر کالرابط فی سبیل الله فانهلکت فیما بین ذلک فلها اجر شهید زن در دوران بارداری زایمان ، شیردادن اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر در این میان بمیرد برای او اجر شهید است^۱..

{ وَ الْوَلَدَ تَ یُرْضِعْنَ اُولَدَهُنَّ حَوْلَیْنِ کَامِلَیْنِ... }^۲ بیانگر حکم رضاع و مدت آن و برخی احکام مربوط به فرزند در باب نکاح است. واژه «یُرْضِعْنَ» انشاء (امر) است که به صورت جمله خبری آمده و وظیفه مادر را در شیر دادن به فرزند خود بیان می‌کند. شیردادن در اصل، بر مادر مستحب است؛ اما در مواردی واجب می‌شود، مانند اینکه نوزاد از غیر پستان مادر شیر نخورد یا دایه‌ای جهت شیر دادن به او یافت نشود.^۳

اثار شیردهی در دو بخش تاثیرات شیردهی بر مادر و تاثیرات شیردهی بر کودک ارایه میشود که هر کدام از نظر روانی و جسمانی بررسی میشود:

فواید جسمانی شیر مادر برای کودک

شیر مادر به عنوان کامل‌ترین و هوشمندترین ماده تغذیه‌ای برای نوزاد، ترکیبی منحصربه‌فرد از مواد مغذی، پادتن‌ها و فاکتورهای رشد را ارائه می‌دهد که نه تنها نیازهای جسمانی کودک را از بدو تولد تا پایان شش ماهگی به‌طور کامل تأمین می‌کند، بلکه نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی، پیشگیری از بیماری‌های عفونی و متابولیک، و تکامل عصبی و هوشی او ایفا می‌نماید.

^۱ کلانتری، شیر مادر گوه‌ری بی همتا، ص ۱

^۲ سوره بقره آیه ۲۳۳

^۳ هاشمی شاهرودی، فرهنگ فقه فارسی، ج ۶، ص ۲۳۲

شیر مادر ماده ای زندگی بخش

شیر مادر، معجزه طبیعت در آغوش مادر است؛ مایعی زنده و هوشمند که نه تنها تمام نیازهای غذایی نوزاد را از نخستین لحظه تولد تا پایان شش ماهگی تأمین می کند، بلکه همچون یک داروی حیاتبخش، خود را با شرایط کودک تطبیق می دهد گویی طبیعت، فرمولی اختصاصی برای هر فرزند در سینه مادر قرار داده است. همانطور که رسول اکرم ص میفرماید لیس للصبی لبن خیر من لبن امه برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.^۱

درست شبیه خون، شیر مادر ماده ای حیاتی است که از سلولهای زنده ساخته شده است تا دقیقاً چیزی را به بدن نوزاد برساند که نیاز مبرم اوست هم چنین یافته های دانشمندان حاکی از آن است که بسته به اوضاع و احوال و شرایط، موجود شیر مادر توانایی آن را دارد که خود را مناسب حال نوزاد کند بنابراین به عنوان مثال اگر نوزاد نارس به دنیا آمده باشد شیری که میخورد حاوی مقدار بیشتری از چربی و اسیدهای چرب به منظور تقویت بدن و شکل گیری مغز نوزاد خواهد بود ترکیب شیر مادر همراه با رشد شیر خوار تغییر پیدا میکند. به علت وجود آب کافی در شیر مادر تشنگی شیرخوار برطرف و اشتهای او تحریک میشود. با مکیدن پستان مادر، غریزه مکیدن و احساس سیری همزمان با هم در شیر خوار به وجود می آید. شیر مادر به تنهایی یک سوم انرژی مورد نیاز کودک را در سال دوم زندگی تأمین می کند شیر مادر، پاکیزه و دارای درجه حرارت مناسب و عاری از آلودگی میکروبی است.^۲

شیر مادر، فراتر از یک غذا، عصاره زندگی است. کامل ترین تغذیه در شش ماه اول، که مایع حیات، پاکیزه، همیشه آماده، و سرشار از مواهی است که هیچ جایگزینی نمی تواند آن را تکرار کند. انتخاب شیر مادر، یعنی هدیه سلامت، عشق و هوشمندترین شروع ممکن برای زندگی.

شیر مادر ترکیبی از ایمنی بخشی و تغذیه بهینه

شیر مادر سرشار از پادتنها و دیگر خواص ضد عفونی کننده میباشد این پادتنها به متوقف کردن فعالیت هر ارگانیسم در بدن کمک میکند این پادتنها موجب ایمن ماندن نوزاد خواهد شد برای رشد نوزاد، شیر مادر نه تنها کالری بالایی دارد بلکه حاوی پروتئین خاصی است که درون سیستم بدن نوزاد جذب میشود

¹ عاملی، وسایل الشیعه جلد 15

² کلانتری، خلاصه ای از شیر مادر گوهری بی همتا، ص 2 و 3

با وجود مواد معدنی از قبیل کلسیم روی و آهن به میزان کافی در شیر مادر همچنین وجود ویتامینهای، و وجود انزیم های گوارشی و فاکتور های رشد در شیر مادر سیستم ایمنی کودک تقویت میشود¹ KED CBA

آغوز یا شیر روزهای اول که زرد رنگ و غلیظ است اولین و بهترین واکسن برای حفظ کودک بر ضد بیماریهای عفونی است. جالب توجه است مادرانی که فرزندان نارس به دنیا می آورند ، حدود دو هفته تا ۲۱ روز آغوز ترشح میکنند در حالی که مدت ترشح آغوز در کودکان غیر نارس ۴ روز است آغوز یا شیر ماک دارای ترکیبی از فاکتورهای ایمنی بخش است که مصونیت را در حساس ترین و آسیب پذیرترین دوره زندگی کودک فراهم میسازد سلولهای زنده و مواد مختلف ایمنی بخش در شیر مادر از عفونتهای گوارشی و تنفسی کودک می کاهد تغذیه با شیر مادر نه تنها در ماههای اول تولد احتمال مرگ را در اثر بیماریهای مختلف کاهش دهد بلکه در تغذیه با شیر مادر میزان ابتلا به آسم ، اگزما و انواع آلرژی . تمام سنن آثار محافظتی شیر مادر وجود دارد کاهش می یابد. تغذیه با شیر مادر خطر افزایش کلسترول در بزرگسالی و احتمال خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش میدهد.^۲

به دلیل نسبت مناسب کلسیم به فسفر جذب کلسیم شیر مادر بهتر صورت میگیرد . جذب آهن شیر مادر به دلیل وجود لاکتوفرین بهتر صورت میگیرد و نیازی به دادن قطره آهن تا شروع تغذیه کمکی نیست. اسهال در شیر مادر خواران به مراتب کمتر است .شیر مادر خواران کمتر دچار مشکلات دندانی ناشی از پستانک میشوند . درجه هوش شیرخوارانی که با شیر مادر تغذیه میشوند بالاتر است. احتمال ابتلا به عفونت کلیه ، مننژیت ، سپتیسمی ، بدخیمی ها، دیابت، فشارخون در نوزادان شیرخوار کمتر است .³

. پادتنها عناصر خاصی هستند که فعالانه علیه باکتریها و سایر عناصر ایجاد عفونت میجنگند این حالت ایمنی تا زمانی که نوزاد شیر مادر می خورد و حتی پس از آن نیز ادامه دارد. برای مثال، تغذیه با شیر مادر حداقل برای سه ماه خطر اسهال و استفراغ را در طی سال اول تولد کاهش میدهد این ،مدت زمان ارزشمندی است تا بدن نوزاد شما سیستم ایمنی خود را کارآمد سازد. شیر مادر بدن نوزاد را علیه بسیاری از بیماریهای غیر ،عفونی از جمله بیماری قلبی و لوسمی و بیماری قند کودکان ایمن میسازد⁴

مطالعات نشان داد که گروه نوزادان سینه پرورد ۲ برابر بیشتر از نوزادانی که از شیر مادر تغذیه میکنند در معرض خطر ابتلا به عفونتهای ریوی و دستگاه تنفسی قرار میگیرند عفونتهای مجاری ادرار بین نوزادان سینه پرورد کمتر شایع میباشد بررسیهای انجام شده حاکی از آن است که نوزادان شیر خشک خورده ۵ برابر بیشتر

¹ الیس هایس، روش های صحیح شیردادن به نوزاد ، ص 28 و 29

² کلانتري، خلاصه ای از شیر مادر گوهري بی همتا، ص 4 و 5

³ همان، ص 5

⁴ راویندر، از شیر گرفتن کودک و غذاهای اولیه ص 25

برای مادری که به شیردهی نوزادش ادامه میدهد سرعت میگیرد در ضمن این نکته را به خاطر داشته باشید که مادران طی دوران شیردهی روزانه بالغ بر ۵۰۰ کالری انرژی مصرف میکنند^۱

شیردهی را می‌توان به یک دستگاه تنظیم‌کننده طبیعی بدن تشبیه کرد که موجب بازگرداندن رحم به اندازه طبیعی و کاهش خونریزی پس از زایمان میشود.

کاهش ابتلا به سرطان

زمانی که سرعت رشد سرطان سینه در زنان به شدت در حال افزایش است ما باید فکر کنیم که چگونه میتوانیم از خودمان محافظت نماییم یک بررسی در این زمینه نشان میدهد که خطر ابتلا به سرطان تخمدان در زنانی که به نوزاد شیر داده اند کاهش می‌یابد.

طبق مطالعات انجام شده بر روی چهارده هزار زن در ایالات متحده آمریکا سرطان سینه در میان زنان یائسه ای که حداقل به یک نوزاد شیر داده اند کمتر از زنانی است که دوران شیردهی نداشته‌اند دانشمندانی که این مطالعه را انجام دادند معتقدند که سرعت سرطان سینه بین زنانی که ۴ تا ۱۲ ماه به نوزادانشان شیر میدهند تا ۱۱٪ کاهش مییابد خطر ابتلا به انواع بیماریها در بین زنانی که ۲۴ ماه به نوزادانشان شیر میدهند کاهش مییابد مطالعه دیگری در این زمینه نشانگر آن است که بین شیردهی و کاهش خطر مرگ به دلیل التهاب مفاصل روماتیسمی رابطه ای وجود دارد.^۲

شیردهی همچنین تنظیم هورمونی و بهبود سلامت باروری را به دنبال دارد. شیردهی موجب کاهش خطر سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، تنظیم چرخه‌های قاعدگی پس از زایمان (بهبود ۴۰٪ سریع‌تر نسبت به مادران غیرشیرده)

رشد سالم استخوانها

شیردهی نه تنها برای نوزاد، بلکه برای سلامت استخوان‌های مادر نیز معجزه می‌کند! تحقیقات نشان می‌دهد مادران شیرده در بلندمدت از تراکم استخوانی بالاتری برخوردارند و کمتر در معرض خطر شکستگی‌های ناتوان‌کننده در سنین بالا قرار می‌گیرند.

زنان شیرده در سالهای آتی، زندگیشان به مراتب استخوانهای محکم تری دارند دانشمندان پی برده‌اند مادرانی که به نوزادشان شیر خشک داده اند در زمان پیری دو برابر بیشتر از مادران شیرده در معرض خطر ابتلا به شکستگی باسن هستند. مطالعه دیگری در این زمینه نشانگر آن است که بین شیردهی و کاهش خطر مرگ به

^۱ الیس هایس، روش های صحیح شیردهی ص ۱۳

^۲ وبکی نسکی، چنصد نکته از تجربیات علمی والدین ص ۲۳ و ۲۴

دلیل التهاب مفاصل روماتیسمی رابطه ای وجود دارد. کلسیم ماده معدنی حیاتی برای رشد سالم استخوانهاست. نوزاد شما کلسیم مورد نیاز خود را از شیرتان میگیرد بعضی از مشاهدات نشان میدهند که زنها در فاصله شیردهی بخشی از مواد معدنی استخوانهای بدن خود را از دست میدهند مادران اگر در دوران شیردهی به میزان کلسیم دریافتی بدن خود دقت کنند دچار کاهش این ماده حیاتی نخواهند شد منابع مهم کلسیم قبلا ذکر شده اند تحقیقات جاری نشان میدهند که تراکم استخوانی بمحض توقف شیردهی باز میگردد و برخی از شواهد نشان می دهند که شیر دادن جلوی شکستگی استخوانهای مفصل ران و لگن را در سالهای بعد میگیرد^۱..

شیردهی نه تنها موجب میشود بدن کمبود کلسیم را جبران کند، بلکه در نهایت بدن زن شیرده استخوانهایی محکم تر و مقاوم تر از قبل می سازد.

تأثیرات روانی شیردهی بر مادر شیرده

این فرایند به ایجاد یک پیوند عاطفی قوی بین مادر و کودک کمک می کند و حس امنیت و آرامش را در کودک تقویت می نماید. علاوه بر این، شیر مادر حاوی ترکیباتی است که به رشد مغز و تکامل روانی مادر کمک می کنند

توجه به عواطف مادر شیرده و حقوق مادر از نظر قرآن

مادران فرزندان خود را دو سال تمام شیر می دهند؛ (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ)^۲. در این ایه حق شیر دادن در دو سال شیرخوارگی به مادر داده شده، و اوست که می تواند در این مدت از فرزند خود نگهداری کند و به اصطلاح حق حضانت در این مدت از آن مادر است، هر چند ولایت بر اطفال صغیر به عهده پدر گذاشته شده است، اما از آنجا که تغذیه جسم و جان نوزاد در این مدت با شیر و عواطف مادر پیوند ناگسستنی دارد این حق به مادر داده شده، علاوه بر این عواطف مادر نیز باید رعایت شود، زیرا او نمی تواند آغوش خود را در چنین لحظات حساسی از کودکش خالی ببیند و در برابر وضع نوزادش بی تفاوت باشد، بنا بر این قرار دادن حق حضانت و نگهداری و شیر دادن برای مادر یک نوع حق دو جانبه است که هم برای رعایت حال فرزند است و هم مادر، و تعبیر "اولادهن" (فرزندانشان) اشاره لطیفی به این مطلب است^۳.

^۱ راویندر، از شیرگرفتن کودک و غذاهای اولیه ص 26

^۲ قرآن کریم ایه 233 بقره

^۳ مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج 2، ص 185

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 می‌فرماید: "و بر آن کسی که فرزند برای او متولد شده (پدر) لازم است، خوراک و پوشاک مادران را به طور شایسته بپردازد؛ (و عَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَ كِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ)^۱ بنا بر این هر پدری به اندازه توانایی خود وظیفه دارد، بعضی این جمله را به منزله علت برای اصل حکم دانسته‌اند، و بعضی به عنوان تفسیر حکم سابق، (و هر دو در نتیجه یکی است)^۲.

ارامش عمیق و کاهش استرس

شیردهی حس پیوند عمیق و عاطفی بین مادر و نوزاد را تقویت می‌کند و این حس می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب مادر مؤثر باشد. شیردهی باعث می‌شود که حس آرامش، عشق و پیوند مادرانه را افزایش پیدا کند و به کاهش استرس و افسردگی پس از زایمان کمک می‌کند.

نکته ای که به لحاظ روحی و روانی جالب توجه است و آن اینکه «آکسی توسین» هورمونی که در هر شیردهی ترشح می‌شود یک داروی آرام بخش طبیعی است که به آرام بودن شما کمک میکند این هورمون هم چنین در به خواب رفتن مجدد شما بعد از شیردهی و بیداریهای شبانه کمک میکند از همه شگفت آورتر تحقیقی است که ژاپنیها انجام دادند این تحقیق نشان میدهد که هورمون اکسی توسین طی دوران شیردهی مادران را با هوشتر می‌کند این دانشمندان کشف کردند که مغز مملو از را هورمون اکسی توسین» میباشد که موجب بهبود تواناییهای ذهنی و در نتیجه بهبود حافظه کوتاه مدت می‌شود^۳.

همانطور که در حدیث امام صادق علیه السلام داریم که ان للمراه فی حملها ، إلى وضعها ، إلى فصلها من الاجر كالرابط فی سبیل الله فانهلكت فیما بین ذلک فلها اجر شهید زن در دوران بارداری زایمان ، شیردادن اجر مجاهد در راه خدا را دارد و اگر در این میان بمیرد برای او اجر شهید است.^۴ آگاهی مادران از این اجر بزرگ منجر به آرامش عمیق و کاهش استرس میشود.

شیردهی باعث ترشح همزمان اکسی توسین هورمون عشق و پرولاکتین هورمون آرامش میشود. بنابراین شیردهی موجب کاهش سطح کورتیزول هورمون استرس طی 10 دقیقه پس از شروع شیردهی میشود. نیز با فعال شدن مدارهای عصبی مربوط به همدلی در مغز و افزایش حساسیت به نیازهای کودک موجب تقویت پیوند مادرانه و کاهش احتمال کودک ازاری میشود.

¹ آیه 233 بقره

² مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج2، ص185

³ الیس هایس، روش های صحیح شیردادن به نوزاد ص 14

⁴ عاملی، وسایل الشیعه ج 15

راهکارهای تغذیه نوزاد با شیر مادر

نوزاد حداقل تا یکسالگی به شیر مادر نیاز دارد این موهبت الهی را از نوزاد خود دریغ نکنید شیر مادر سرشار از مواد مورد نیاز جسم و ذهن نوزاد است اگر میخواهید فرزندانی با، عاطفه قوی و بانشاط در آینده داشته باشید پس به او شیر مادر بدهید. هنگام شیر دادن با فرزند دلبندتان صحبت کنید جملات و اشعار آرام بخش به زبان بیاورید اگر بیدار است به چشمانش نگاه کنید و لبخند بزنید و نرمه گوش او را نوازش دهید.

به نقل از ام اسحاق دختر سلیمان: در حالی که یکی از دو فرزندم (محمد یا اسحاق) را شیر می دادم، امام صادق (ع) به من نگریست. سپس فرمود: ای مادر اسحاق، او را از یک پستان شیر مده، از هر دو پستان شیر بده تا یکی خوراک و دیگر نوشاب باشد^۱.

اگر لباس شما از جنس نایلون میباشد و یا خشن و زبر است هنگام در آغوش گرفتن فرزندتان بهتر است یک پارچه نخی لطیف یا پتوی نازک روی لباس خود بیندازید تا دست و صورت نوزاد بر اثر برخورد با لباس شما آزرده نشود. هنگام شیر دادن به نوزاد چه با سرشیشه و چه شیر، مادر او را به نحوی در آغوش بگیرید که بدنش با بدن شما کاملاً در تماس باشد به این ترتیب وقتی بدن نوزاد به بدن مادر بچسبد ضربان قلبش افزایش مییابد خون در رگهایش بیشتر به جریان می افتد و سبب فعالیت مغز و رشد جسمانی وی می شود. هنگام شیر دادن به نوزاد باید مادر از لحاظ روحی در شرایط آرام بسر برد پس باید آرام و خونسرد باشید محیط ساکت و بدور از هیاهو را پیدا کنید به ساعت هم نگاه نکنید تا دچار اضطراب شوید. در زمان شیر دادن بهتر است پدر کنار مادر و فرزند باشد و با کلمات محبت آمیز هم سبب آرامش مادر شود و هم مهر و محبتش را نثار نوزاد کند^۲.

نتیجه گیری

یافته‌های تحقیق به وضوح نشان داد که شیر مادر نه تنها به عنوان کامل ترین منبع تغذیه، نقش حیاتی در تقویت سیستم ایمنی، رشد شناختی و پیشگیری از بیماری‌های عفونی در کودکان ایفا می کند، بلکه از طریق مکانیسم‌های هورمونی و عاطفی، پایه‌های سلامت روان و دلبستگی ایمن را نیز پی ریزی می نماید. از سوی دیگر، شیردهی برای مادران موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های پستان و تخمدان، تسریع بهبود پس از زایمان و ارتقای سلامت روان می شود. نتایج این مطالعه بر ضرورت ترویج فرهنگ شیردهی و طراحی سیاست‌های حمایتی برای مادران تأکید دارد، چراکه تلفیق دانش نوین پزشکی با یافته‌های این پژوهش می تواند به ارتقای شاخص‌های سلامت جامعه بینجامد. در مجموع، شیردهی به عنوان یک راهکار طبیعی و مؤثر، همسو با اصول

^۱ کلینی، الکافی، ج ۶، ص ۴۰، ح ۲

^۲ وبکی نسکی، چندصد نکته تجربیات عملی والدین، ص ۲۳

علمی و بهداشتی، گامی اساسی در جهت تضمین سلامت نسل‌های آینده محسوب می‌شود پیشنهاد میشود موضوعات تحلیل اقتصادی شیردهی بر نظام خانواده، بررسی کیفیت شیردهی در مادران شاغل، مقایسه ی اثار شیر مادر و شیرخشک توسط پژوهشگرا آینده مورد بررسی قرار گیرد.

فهرست منابع

قران کریم

شرح نهج البلاغه

هاشمی شاهرودی سید محمود، فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت، ناشر موسسه دایره المعارف فقه اسلامی، سال 1382

طبرسی رضی الدین حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم انتشارات الشریف الرضی، سال 1370

مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، قم انتشارات دارالکتب الاسلامیه، 1382

عاملی حر، وسایل الشیعه، سال 1386

شهید ثانی، مسالک الافهام، موسسه معارف اسلامی سال 1413ق

کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، مهدوی دامغانی فریده، مرکز بین المللی نشر مصطفی،

کلانتری فروزنده، قوچانی گیتی، شیرمادر گوهری بی همتا، تهران اوای سبحان، سال 1392

وبکی نسکی، چندصد نکته از تجربیات علمی والدین، صادقی، مهشاد، تهران فرهنگ سبز، سال 1386

الیس هایس، روش های صحیح شیردادن به نوزاد، محمدی هاجر، قم شهریار، سال 1389

جعفری پور فردوسیة حسن، دهقانی سید محمد تقی، "تاثیرات معنویات و عقاید مذهبی مادر در دوران بارداری و شیردهی بر سلامت روحی و جسمی کودک" نشریه اسلام و سلامت 61-68، سال 1402