



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه الزهراء (س)

شهرستان دزفول

عنوان مقاله :

خواص شیر مادر و اثر تربیتی آن در فرزند

پژوهشگر :

فاطمه دهنه چی



چکیده :

تحقیق حاضر بررسی خواص تربیتی شیر مادر است که در تربیت و شخصیت فرزند اثرگذار است. هر چند برخی یا بیشتر مردم به این مسأله چندان توجهی ندارند، اسلام اهمیت فوق العاده ای برای آن قائل است. علاوه بر خواصی که شیر مادر برای فرزند دارد و آن را از نظر جسمانی قوی و سالم می کند در صورتی که پدر و مادر طبق دستورات دین اسلام عمل نمایند و تمام تلاش خود را جهت پرورش و تربیت نیکوی فرزند به خدمت گیرند این موجود فرشته صفت به انسانی مفید و متعهد مبدل می گردد و ساختار روحی او نیز تکوین می یابد.

شیر مادر تأثیر عجیبی در فرزندان دارد، چنان چه اگر غذایی که مادر میخورد مقوی باشد در بنیه و قوه او نیز تأثیر میگذارد از نظر معنویت هم تأثیر بسیاری در روحیه فرزند دارد. روحیات مادر روی حمل و شیر مادر اثر می گذارد، مادر باید با تقوا بوده و مواظبت زیادی روی رفتار و کردار خود داشته باشد.

واژگان کلیدی : شیر مادر، مادر، تربیت، شخصیت، فرزند.

هیچ غذا یا نوشیدنی دیگر، جای شیر مادر را نمی گیرد. همه مادران می توانند کودکشان را با شیر خود تغذیه کنند به شرط آن که هر وقت کودک میل دارد به او شیر بدهند. آمادگی در طی دوران بارداری و قبل از زایمان عامل مهمی در موفقیت مادر در امر شیر دهی می باشد. امید است با مطالعه این مطلب، شاهد موفقیت شما مادر گرامی در امر شیردهی باشیم. برای نوزادان بهترین غذاست.امام صادق (علیه السلام) می فرماید : هیچ شیری برای تغذیه نوزاد با برکت تر از شیر مادرش نیست .

خواص شیر مادر و تأثیر آن

۱-۱- خواص علمی شیر مادر

مواد تشکیل دهنده شیر مادر

شیر مادر از مواد مغذی موجود در دستگاه گردش خون و ذخائر بدنی مادر تشکیل شده و دارای مقادیر مشخص و حقیقی از چربی، شکر، آب و پروتئین است که برای رشد و تکامل نوزاد کاملاً ضروری است؛ همچنین حاوی آب و ویتامین های کافی است.

آهن شیر مادر، کم ولی جذب آن خوب است، پروتئین شیر مادر به راحتی هضم می شود و سلامت نوزاد را تضمین می کند. شیر مادر این هدیه و مائده ی الهی، حاوی انواع پروتئین، املاح و مواد معدنی و ویتامین های لازم جهت رشد نوزاد می باشد.

تغذیه با شیر مادر سبب افزایش ضریب هوشی کودک، قدرت یادگیری و رشد و تکامل مطلوب او می شود. تأمین کننده ی مواد ایمنی لازم برای نوزاد است، وجود ترکیبات قندی به نام اولیگوساکاریدها در شیر مادر باعث کاهش انتقال ویروس ایدز^۱ از مادر به شیرخوار می شود و این یافته راهی است برای تولید واکسن و کاهش موارد انتقال ویروس ایدز.

شیر مادر شامل سلول های بنیادین است که بسیار شبیه سلول های بنیادین جنینی است که پرتوان ترین سلول های بنیادین هستند و قادر به تولید هر نوع سلول در بدن می باشند. شیر مادر علاوه بر پیشگیری از عفونت های دستگاه تنفسی فوقانی، دستگاه گوارشی و بسیاری از بیماری های دیگر در نوزاد از بیماری های مزمن^۲ دوران بزرگسالی مانند

^۱ ایدز (HIV): نوعی بیماری ویروسی که موجب مختل شدن مکانیسم دفاعی بدن شده و زمینه را برای ابتلا به هر بیماری دیگر بوجود می آورد.

^۲ مزمن: زمین گیر، عاجز (فرهنگ معین)

عالی از علم و تقوا رسیده است پ. مادرش در پاسخ گفت من در انتظار آن بودم که فرزندم ترقی بیشتری داشته باشد زیرا من به او شیر ندادم مگر آنکه با وضو بودم و حتی شب های سرد زمستان بدون وضو او را شیر ندادم.

۴ - زبانش مدام در حال ذکر و تلاوت قرآن و دعا باشد و از سخن چینی و غیبت به طور جدی پرهیز و دوری کند.

۵ - شیر مادر باید از راه پاک و حلال باشد و هر لقمه ای را نخورد.

بهترین تغذیه حلال از نظر روایات برای کودک، شیر مادر گفته شده است. امام صادق (علیه السلام) به نقل از امیر المؤمنان (علیه السلام) می فرمایند: مَا مِنْ لَبَنٍ وُضِعَ بِهِ الْعَبَىٰ أَكْثَمَ بَرَكَهَ - عَلَيْهِ مِنْ لَبَنٍ أُمَّهُ هِيَ شیری برای تغذیه نوزاد، با برکت تر از شیر مادرش نیست.^۱

بسیاری از نابسامانی های روانی و اخلاقی انسان، ناشی از تربیت نادرست او در کودکی است. بررسی های علمی نشان داده که دوران کودکی نسبت به دوره های دیگر زندگی نقش زیر بنایی دارد. روانشناسان از این دوره به عنوان دوره اساسی و پایه یاد می کنند. در این دوران می توان بنای یک زندگی سالم و سعادت‌مندانه را پی ریزی کرد و از بروز بسیاری از مشکلات در آینده جلوگیری نمود. امام باقر (علیه السلام) می فرمایند: "برای شیر دادن فرزندان از زنان پاکیزه (یا دائم الوضو) استفاده کنید؛ زیرا شیر، سرایت دهنده ی ویژگی های اخلاقی است".^۲

شیر مادر، نوزاد را از ناهنجاری های رفتاری مصون می کند و اما دانش روز چنین گفته است در مورد شیر مادر پژوهشگران می گویند که نوزادانی که به مدت چهار ماه یا بیشتر از شیر مادر تغذیه کرده اند، در آینده کمتر به مشکلات رفتاری دچار می شوند.

محققان دانشگاه آکسفورد در مجله ی "آرشیو های بیماری های کودکان" اعلام کرده اند که ترکیب شیر مادر، عامل مؤثری در کاهش موارد بروز ناهنجاری های رفتاری است.

^۱ وسائل الشیعه، جلد ۱۵، ص ۱۷۵

^۲ سایت www.tebyan.net در تاریخ ۹۴/۱/۱۴، ساعت ۱۶

این مطالعه بر روی ده هزار مادر و نوزاد آن ها انجام شده است. بر اساس گزارش منتشر شده، تغذیه با شیر مادر در نزدیک تر کردن رابطه ی مادر و فرزند هم مؤثر است. محققان پیشتر گزارش های زیادی درباره ی تأثیر مثبت تغذیه با شیر مادر مانند کاهش احتمال بروز عفونت های مختلف و کاستن از ابتلا به چاقی در دوران بزرگسالی منتشر کرده بودند.

هنگامی که کودکان مورد ارزیابی به سن پنج سالگی می رسیدند، محققان از مادرانشان درباره بروز مشکلات رفتاری مانند هیجان، بیقراری، دروغگویی و دزدی سوال می کردند. نتیجه ی این مطالعه نشان داد که این مشکلات تنها در شش درصد کودکان تغذیه شده با شیر مادر بروز کرده است، در حالیکه شانزده درصد کودکان تغذیه شده با شیر خشک، دچار این ناهنجاری ها بودند.

نکته ی دیگری که به وسیله ی محققان گزارش شده، این است که بیشتر مادرانی که به فرزندانشان شیر داده اند، سن بالاتری داشتند، تحصیل کرده بودند و به طبقه ی اجتماعی بهتری تعلق داشتند. کودکانی که در دوران نوزادی و کوچکی از شیر مادر استفاده کرده اند در مقایسه با کودکانی که با شیر خشک تغذیه شده اند در بزرگسالی کمتر دچار حالات شدید اضطرابی و عصبانیت می شوند.

با این حال، محققان با حذف عوامل اجتماعی و خانوادگی کودکان مورد مطالعه، باز هم به این نتیجه رسیدند که کودکانی که از شیر مادر تغذیه نکرده اند سی درصد بیشتر دچار مشکلات رفتاری می شوند. شیر مادر، حاوی مقادیر زیادی از نوع خاص اسید چرب، هورمون رشد و هورمون های مختلف است که در رشد مغز و سیستم عصبی مؤثرند. یکی دیگر از تأثیر های مثبت تغذیه با شیر مادر، ارتباط بیشتر مادران با فرزندان است که باعث تقویت مهارت های اجتماعی شیرخواران میشود. کودکانی که از شیر مادر تغذیه می کنند همچنین کمتر دچار بیماری هایی می شوند که می تواند تأثیر منفی بر رفتارشان داشته باشد. این تحقیق تأیید کننده ی نتیجه ی مطالعات پیشین درباره ی فواید شیر مادر است. برخورداری مادران از حمایت و کمک لازم برای شیردهی فرزندانشان ضروری است. با این حال نباید به مادرانی که نتوانستند به فرزندانشان شیر بدهند و احساس گناه می کنند، پیام های منفی بفرستیم.

شیر مادر نه تنها از لحاظ جسمی بر روی فرزند تأثیرات مثبت دارد بلکه بر روی روح و روان کودک نیز اثرات بسیار خوبی می گذارد. طی تحقیقات محققان نشان داده شده است که کودکانی که از شیر مادر استفاده می کنند دارای روحیه ای شاد و ملایم تری نسبت به کودکانی هستند که از شیر خشک استفاده کرده اند.

تغذیه با شیر مادر، روحیه ی فرزندان را ملایم تر می کند. دانشمندان سوئدی اعلام کرده اند : کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند در آینده بهتر با استرس و خشم کنار می آیند.

در واقع، کودکانی که در دوران نوزادی و کودکی از شیر مادر استفاده کرده اند در مقایسه با کودکانی که با شیر خشک تغذیه شده اند در بزرگسالی، کمتر دچار حالت شدید اضطراب و عصبانیت می شوند.

تحقیقات قبلی نیز حاکی از آن بود که شیر مادر موجب جلوگیری از بسیاری مشکلات و بیماری ها از جمله بیماری های قلبی در کودک می شود و از آنجایی که عموماً بیماری های قلبی با استرس ارتباط دارند این تحقیق نیز مهر تاییدی بر این ادعا است.

بررسی های دانشمندان سوئدی نشان می دهد افرادی که از شیر مادر تغذیه نکرده اند در سال های آینده ی زندگی در حدود چهار برابر بیشتر دچار استرس های شدید می شوند. این بررسی ها روی بیش از ۹۰۰۰ کودک در سن ۵ تا ۱۰ سال و با توجه به ارزیابی آنها در منزل و مدرسه توسط کارشناسان ارائه شده است.

البته این بررسی ها در شرایط طبیعی زندگی بوده و نه در شرایط اکتسابی محیط زندگی. برای مثال در شرایطی که والدین یک کودک ۵ تا ۱۰ ساله طلاق گرفته اند و یا یکی از آنها فوت کرده است نمی توان انتظار داشت که کودک علائم استرس از خود نشان ندهد اما جالب اینجاست که بدانید حتی در چنین شرایطی نیز کودکانی که از شیر مادر تغذیه کرده اند دو برابر شرایط عادی دچار اضطراب شدید می شوند در صورتی که کودکانی که از شیر خشک استفاده کرده اند در حدود نه برابر دچار حملات شدید اضطراب و هیجان قرار می گیرند.^۱

^۱سایت www.hidoctor.ir در تاریخ ۹۴/۱/۱۵، ساعت ۱۸

نتیجه گیری

حضرت رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرمایند : برای شیر دادن فرزندان از زنان احمق و کسانی که چشمشان ضعیف است استفاده نکنید؛ زیرا شیر، سرایت دهنده است. نتیجه آنکه، شیر مادر، تأثیر بسزایی در روحیه و خلیات نوزاد، حتی تا بزرگسالی او دارد. یعنی تقوای مادر مخصوصاً در وقت شیردهی مؤثر است. مادر باید مواظب باشد به واسطه ی بی تقوایی، شیر خود را آلوده نکند تا در نوزاد، اثر سوء تربیتی نگذارد. زن شیرده در صورت، سیرت و سعادت و شقاوت کودک، نقش اساسی دارد. شیر مادر، بهترین تغذیه برای کودک است و تمام نیازهای بدن او را تأمین می کند. همچنین شیر دادن مادر به نوزاد، باعث برقراری رابطه ی عاطفی زیادی بین مادر و فرزند می شود. شیر مادر نه تنها از لحاظ جسمی باعث رشد نوزاد می شود بلکه بر روحیه ی نوزاد، تأثیر بسزایی دارد و محققان ثابت کرده اند که افرادی که از شیر مادر تغذیه کرده اند در سنین بالاتر، کمتر دچار افسردگی می شوند.

منابع

- ۱- برکاتی، سید حامد (۱۳۹۰). راهنمایی مادران برای تغذیه با شیر مادر. انتشارات وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی یونیسیف.
- ۲- مرندي، سيدعليرضا (۱۳۹۳). فصلنامه شیر مادر. انتشارات فردوس. شماره ۵۳ و ۵۴.
- ۳- طالب زاده، مینو (۱۳۹۲). سلول های بنیادین در شیر مادر. فصلنامه شیر مادر. شماره ۵۳ و ۵۴.
- ۴- فصلنامه شیر مادر. انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر (۱۳۹۰). شماره ۴۸.

سایت ها :

www.tebyan.net

www.hidoctor.ir