**شیر مادر در منابع اسلامی**

متجاوز از 14 قرن است كه در آموزشهای اسلامی با جامع ترین ، زیباترین و قوی ترین انگیزش ها ، نكات مهمی درباره شیر مادر در قالب توصیه ها و آموزشها مطرح شده است . آگاهی از این توصیه ها و استفاده به جا از آنها كارآمدترین و مؤثرین انگیزه های ترویج تغذیه كودكان با شیر مادر را در پی خواهد داشت .

در تمام منابع اسلامی همچون قرآن کریم (که به عنوان مهمترین و اساسی ترین منبع و در حقیقت قانون اساسی اسلام است‌)، روایات پیامبر اکرم ( ص ) و معصومین ( ع) و نیز کتب فقهی مطالب جالب و مهمی در مورد تغذیه با شیرمادر و آثار و احکام آن وجود دارد .

**شیر مادر در قرآن کریم**
آیات قرآنی که مستقیماً بحث شیرمادر در آنها مطرح شده شامل آیات زیر می باشند :
١-  آیه ٢٣٣ سوره بقره – این آیه به اعتباری ، مهمترین آیه در خصوص شیرمادر است .
٢- آیه ١٥ سوره احقاف
٣- آیه ١٤ سوره لقمان
٤- آیه ٢٣ سوره نساء ، این آیه ناظر به ارتباط خویشاوندی رضاعی می باشد .
٥- آیه ٦ سوره طلاق
٦- آیه ٢ سوره حج
٧- آیه ٧ سوره قصص
٨- آیه ١٢ سوره قصص

**آنچه از قرآن پیرامون شیر مادر می آموزیم :**

**حق شیردادن و شیرخوردن**
آیه ٢٣٣ سوره بقره با « والوادات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن ارادان یتم الرضاعه » آغاز می شود . در این آیه به جای کلمه متعارف ام به معنای مادر از کلمه والدات ( جمع والده ) استفاده شده است . والده به مادری گفته می شود که کودک را زاییده است در حالی که معنای ام ، هم مادر و هم کسی را که برجایگاه مادری نشسته شامل می شود.
به عبارت دیگر ، این آیه این نکته را یادآور می شود که  حق شیردادن متعلق به والده است  .
به عبارتی مادر حق دارد از احساس رضایت جسمی ومعنوی ناشی از شیر دادن و دیگر برکات آن بهره مند شود و این حق را نمی توان از او سلب کرد در عین حال آن که نمی توان او را به شیر دادن اجبار نمود .
به طور کلی به دلایل بسیار ، هیچ شیری برای کودک مناسب تر از شیر مادر خودش نیست ؛ لذا کودک با تأکید این آیه کریمه حق دارد دوران شیر خواری را به طور طبیعی با بهره گیری از شیر مادر خودش سپری کند تا از مناسب ترین غذا وحمایت ایمونولوژیک و آثار مطلوب مترتب بر آن استفاده نماید .
در حقوق اسلامی بر همین پایه، حق حضانت کودک را در دوران شیر خواری با تأکید به مادر می دهند و نیز باز بر همین پایه اجرای برخی احکام به زمان دیگر پس از دوره شیردهی منتقل می گردد.

**فواید شیر مادر**
فایده های شیر مادر را می توان از جنبه های مختلف بررسی کرد:
١- فواید شیر برای کودک
٢- فواید شیردهی برای مادر

**فواید شیر برای کودک**
شیر مادر به تنهایی تا پایان شش ماهگی برای رشد کودک کافی است و کودک به هیچ نوع غذا یا نوشیدنی نیازی ندارد.
آغوز که همان شیر زرد رنگی است که پس از تولد کودک در سینه های مادر جریان پیدا می کند ، حاوی مواد مفید و ارزنده ای است که اولین و بهترین واکسن برای محافظت از کودک و ضد بیماریهای عفونی است.
شیر مادر مبارک ترین غذای کودک است.  این جمله مبارک امیر المؤمنین که کودک با هیچ شیری تغذیه نمی شود که به اندازه شیر مادر خودش مبارک و یا با برکت باشد نیز همانند کلام حضرت رسول اکرم (ص) بیانی کامل ، نغز و پر مغز و در عین کوتاهی در بردارنده دنیایی از اطلاعات و همه سونگری است
**شیر مادر**
**فواید شیردهی برای مادر**
شیردهی توسط مادر فقط برای کودک مفید نیست، بلکه برای مادر نیز بسیار اهمیت دارد . شیر خوردن نوزاد از سینه مادر باعث می شود عکس العملها و واکنشهای عصبی صورت گیرد و در آن موقع انقباضاتی در رحم به وجود می آید که این انقباضات عضلانی باعث به هم چسبیدن رگهای خونی و در نهایت جلوگیری از خونریزی می کند. شیردهی توسط مادر باعث می شود، چربیهای اضافه ای که در دوران بارداری در بدن ذخیره شده است زودتر از بین برود و بدن به حالت قبل از بارداری بازگردد .
هنگامی که مادر به نوازدش شیر می دهد ، احساس خوشحالی و شادی خواهد داشت و تمام سختیهایی که در دوران بارداری و هنگام زایمان دچار آن شده بود را فراموش می کند.

**مدت توصیه شده وحداقل**
بر اساس آیه ٢٣٣ سوره بقره در کلمه « حولین کاملین » دو سال تمام ونیز آیه ١٤ سوره لقمان یک دوره شیردهی کامل ، ٢٤ ماه است . اما با استنباط از آیه ١٥ سوره احقاف حداقل مدت شیردهی برای کودکی که ٩ ماه زندگی جنینی را پشت سر گذاشته ، ٢١ ماه است . بدیهی است این میزان حداقل به هر مقدار که از طول مدت بارداری کم شده باشد افزایش خواهد یافت و این نیز از شگفتیهای قابل تأمّل در آموزش های قرآنی است که می توان با کمک یافته های علمی آن را تشریح کرد .

**هم آغوشی مادر و کودک**
از مضمون آیه ٢ سوره حج ، هم آغوشی شیرخوار و مادر استنباط می شود . امروزه بحث هم اتاقی مادر و کودک یا به اصطلاح Rooming in مورد تأکید است تا کودک را پس از ولادت از مادر جدا نسازند و در همان اتاق نزدیک مادر قرار دهند . شکل تکامل یافته هم اتاقی ، هم آغوشی است . تماس هرچه نزدیک تر مادر و شیر خوار ، لمس بدن ، بوییدن ، نگاه کردن و فکر کردن به کودک توسط مادر در افزایش ترشح پرولاکتین و اکسی توسین نقش دارد و بهترین حالت برای ایجاد چنین حالتی ، زمانی است که کودک در حال خوردن شیر مادر است

.

**شیر مادر در احادیث و روایات**
مسأله ای به اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر که در آیات متعدد قرآنی مطرح شده است ، طبیعی است که در احادیث شریفه نیز به اشکال مختلف مورد بحث قرار گیرد .
شیر مادر به عنوان نمونه ای آشکار از لطف و عنایت پروردگار نسبت به انسان و جلوه ای از حکمت بالغه الهی در قالب مناجات ، ادعیه و رهنمود های بهداشتی ، حقوقی ، اجتماعی معصومین (ع) مطرح گردیده است .
کلامی رسا وژرف از حضرت رسول اکرم  (ص) آمده است که فرمودند : « لیس للصبی لبن خیر من لبن امه  ؛ برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست »
کاملترین بیان در اهمیت تغذیه کودک با شیر مادر ( بخصوص مادر خودش ) را در بردارد.
شیر مادر مبارک ترین غذای کودک است.
این جمله مبارک امیر المؤمنین که کودک با هیچ شیری تغذیه نمی شود که به اندازه شیر مادر خودش مبارک و یا با برکت باشد نیز همانند کلام حضرت رسول اکرم (ص) بیانی کامل ، نغز و پر مغز و در عین کوتاهی در بردارنده دنیایی از اطلاعات و همه سونگری است .
از حضرت امام جعفر صادق (ع) نقل شده که آغوش چپ مادر ، جایگاه مناسب تر شیرخوار است ودر تحقیقات دانشگاه کورنل ، ثابت شده است که به دلیل آنکه سمت چپ آدمی جایگاه قلب اواست و ارتباط کودک وابسته به ضربات قلب مادر است ، سمت چپ در شیر دادن به کودک افضل می باشد
شیر دادن کمتر از ٢١ ماه، ستم به کودک است
در روایات اسلامی با استناد به آیه ١٥ سوره احقاف حداقل زمان شیر دادن به کودک ٢١ ماه و حد مطلوب و کامل آن با استناد به آیه٢٣٣ سوره بقره ٢٤ ماه ذکر شده است . دادن غذای تکمیلی را نیز از زمان رویش اولین دندان های شیری پیشین فک تحتانی (٦ ماهگی ) توصیه فرموده اند .

**تغذیه انحصاری کودک با شیر مادر تا ٦ ماهگی
تغذیه با شیر مادر**
در چندین روایت بر کفایت شیر مادر در تأمین آب و غذای کودک هنگامی که به طور انحصاری مورد استفاده قرار می گیرد (تا سن ٦ ماهگی )تاکید شده است . لذا آنچه که امروزه به عنوان نتیجه تحقیقات علمی روز ، در کفایت شیر مادر به هنگام تغذیه انحصاری Exclusive Breast Feeding عنوان می شود ، در روایات معصومین علیهم السلام از پیش مطرح بوده است .
جابر بن عبدا... انصاری از حضرت رسول اکرم (ص) نقل می کند که فرمود: خداوند متعال روزی کودک را در دو پستان مادر قرار داده است. در بخشی آب و در بخش دیگر غذای او را و از هنگام ولادت کودک ، به تناسب نیاز هر روز وی، روزی متناسب آن روز او را مقرر فرموده است .
در توصیه حضرت امام صادق(ع) به همسرشان با تأکید به شیر دادن از هر دو سینه در هر بار شیر دادن به تأمین آب و غذای کودک اشاره شده است. دانش روز ثابت کرده رقیق بودن شیری که در آغاز هر بار شیر خوردن دریافت می شود برای تامین آب مورد نیاز و رفع حس تشنگی کودک است و به عکس ترکیب شیر پسین که چرب تر ، غلیظ تر و متراکم تر است سبب سیر شدن کودک می شود .

**هم آغوشی**از حضرت امام جعفر صادق(ع) نقل شده که آغوش چپ مادر، جایگاه مناسب تر شیرخوار است و در تحقیقات دانشگاه کورنل، ثابت شده است که به دلیل آن که سمت چپ آدمی جایگاه قلب اواست و ارتباط کودک وابسته به ضربات قلب مادر است، سمت چپ در شیر دادن به کودک افضل می باشد.

**شیر دادن به هنگام شب**امروزه بر اساس دانش نو شناخته و نوآور کرونوبیولوژی که در آموزشهای اسلامی ریشه ای به قدمت ١٤٠٠ سال دارد، تغییرات ترشح هورمون ها و کاهش و افزایش آنها در ساعات مختلف شبانه روز بررسی گردیده و نشان می دهد چنانچه مادران شیرده پس از نیمه شب یکی دو بار به کودکان خود شیر دهند سطح پایه ای هورمون پرولاکتین افزایش می یابند و تضمین یک شیر دهی موفق را میسر می سازد که در آموزشهای اسلامی با ثواب فراوان مورد توصیه قرار گرفته است .