

## بسم الله الرحمن الرحيم

### نقش شیردهی در تربیت فرزند

درس گفتارهایی از: مسعود بسیطی

به اهتمام: عاطفه آذرنوش؛ زهرا مرادی

دوره‌ی «نقش شیردهی در تربیت فرزند» یکی از سلسله مباحث «تربیت فرزند»<sup>۱</sup> است که طی سه جلسه برای علاقمندان به این موضوع ارائه می‌گردد. در این درسنامه به تاثیرات منحصر به فرد شیردهی بر روی جسم و روح کودک و نقش این دوران در سعادت‌مندی یا شقاوت فرزند پرداخته می‌شود.

### درس نخست: شیر مادر، اکسیری بی‌بَدیل

#### مقدمه

یکی از موضوعاتی که به شدت در امر تربیت و پرورش فرزند تاثیرگذار است، کیفیت «شیردهی» به کودک در دو سال آغازین زندگی اوست. توجه به این نکته‌ی مهم ضروری است که «شیردهی» تنها انتقال غذا به فرزند نیست؛ بلکه در این فرآیند، همزمان با انتقال غذا، محبت و عاطفه‌ی مادر و همچنین خصلتها و روحیات او نیز به فرزند منتقل می‌گردد. از همین رو «شیردهی» نقش ویژه‌ای در بحث «تربیت فرزند» پیدا می‌کند و جای دارد این موضوع مهم با تفصیل بیشتری مورد بررسی قرار گیرد.

---

<sup>۱</sup> به همت پایگاه علمی فرهنگی محمد (ص) دوره‌ای با نام «تربیت فرزند» به تدریج در پنج فصل با موضوعات زیر ارائه می‌گردد:

(الف) تمهیدات تربیتی پیش از بارداری

(ب) تاثیر دوران بارداری بر شکل‌گیری تربیت فرزند

(ج) نقش شیردهی در تربیت فرزند

(د) کیفیت تربیت در دوره‌های مختلف سنی

(ه) تربیت جنسی فرزند

درسنامه‌ی پیش رو به موضوع فصل سوم یعنی «نقش شیردهی در تربیت فرزند» اختصاص دارد.

فردی که مسوولیت شیردهی به کودک را عهده‌دار می‌شود (مادر یا دایه) به شدت در نقش گرفتن صورت و سیرت آن طفل تاثیرگذار خواهد بود. یعنی کودک هم از نظر چهره و هم از جنبه‌ی خُلقیات شبیه وی می‌گردد.<sup>۲</sup> از همین روست که اهل بیت علیهم السلام به عنوان مریبان و هدایتگران الهی به شدت سفارش کرده‌اند در انتخاب فردی که به فرزند شیر می‌دهد، کمال دقت و توجه را داشته باشیم؛ و فردی را انتخاب کنیم که هم از نظر جسمی و هم از جنبه‌ی معنوی سالم باشد. بنابراین یکی از موضوعاتی که آقایان در بحث انتخاب همسر باید مد نظر داشته باشند<sup>۳</sup> توجه به همین مسئله است. ایشان باید بدانند خانمی که برای ازدواج انتخاب می‌کنند در آینده قرار است مادر فرزندشان شود و خصوصیات جسمی و روحی خود را به آن فرزند منتقل سازد.<sup>۴</sup> خصوصاً در زمان شیردهی ویژگی‌ها و روحیات مادر به شدت به فرزند سرایت می‌کند. در همین رابطه امیر مومنان می‌فرمایند:

"بگیرید چه کسی به فرزندتان شیر می‌دهد؛ زیرا فرزند تحت تاثیر همان [شیر] رشد می‌کند.<sup>۵</sup> [در صورتی که مادر نتواند به کودک شیر بدهد] دایه‌ای بگیرید که هم در صورت و هم در سیرت نیکو باشد، [و آگاه باشید که شیر] در طفل سرایت می‌کند و کودک در صورت و سیرت شبیه به دایه می‌شود."<sup>۶</sup>

بنابراین، نقش و جایگاه مادر و دایه در دوران شیردهی بسیار مهم، حساس و منحصر به فرد است و می‌تواند بستر سعادت‌مندی یا شقاوت فرزند دل‌بندمان را مهیا سازد. اهمیت شیردهی در اسلام تا آنجاست که اگر زنی غیر از مادر کودک برای مدتی به او شیر دهد، با آن کودک محرم می‌شود و حکم مادر و فرزند می‌ماند برقرار می‌گردد.<sup>۷</sup>

همانطور که اشاره شد، «شیردهی» فرآیندی است که طی آن «غذا»، «عاطفه»، «روحیات و خصلتها»ی مادر یا دایه به فرزند منتقل می‌شود. در این جلسه و **جلسه‌ی آینده**، ذیل هر کدام از این سه مورد، نکات تربیتی مهمی ارائه می‌گردد:

## 🔖 شیردهی و انتقال غذا:

<sup>۲</sup> "دایه بگیرید که بصورت و سیرت نیکو باشد زیرا که در طفل سرایت می‌کند و طفل شبیه می‌شود به دایه در صورت و سیرت": حلیه المتقین، باب ۴، فصل ۱۱.

<sup>۳</sup> در دوره‌ی «تمهیدات تربیتی پیش از بارداری» به تفصیل به این موضوع پرداخته می‌شود.

<sup>۴</sup> در **درس دوم** این موضوع با تفصیل بیشتری بیان خواهد شد.

<sup>۵</sup> "انظروا من یرضع اولادکم فإن الولد یشب علیہ": وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۶۷.

<sup>۶</sup> بنگرید به پاورقی شماره ۲.

<sup>۷</sup> به عنوان نمونه خداوند در قرآن می‌فرماید: "حُرِّمَتْ عَلَیْكُمْ أُمَّهَاتُكُمْ وَ... أُمَّهَاتُكُمْ اللَّاتِیَ أَرْضَعْنَکُمْ وَأَخَوَاتُكُمْ مِنَ الرِّضَاعَةِ وَ..." یعنی: بر شما حرام شده است [ازدواج با] مادران‌تان و ... آن مادران‌تان که شما را شیر داده‌اند و خواهران‌تان از راه شیرخوارگی و ... قرآن کریم، سوره نساء، آیه ۲۳. همچنین رسول خاتم فرموده‌اند: "یَحْرُمُ مِنَ الرِّضَاعِ مَا یَحْرُمُ مِنَ النَّسَبِ" یعنی: رضاع از حیث حکم نکاح مانند نسب است: وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۴۲۸.

کودک در ابتدای حیاتش، تغذیه‌ی خود را از طریق مادر به دست می‌آورد. در واقع آنچه مادر در دوران بارداری و شیردهی برای خوراک خود بر می‌گزیند تعیین‌کننده‌ی کیفیت و کمیت غذایی است که به طفلش می‌رسد. بنابراین توجه به خوراک مادر در این دوران بسیار حائز اهمیت است. این توجه، هم مسائل مادی از قبیل میزان پروتئین، فیبر، ویتامین و ... را شامل می‌شود و هم مسائل معنوی مانند حلال یا حرام بودن خوراک تهیه شده را در بر می‌گیرد.

با وجود تمامی پیشرفت‌هایی که دانشمندان در دانش و تکنولوژی داشته‌اند، تاکنون نتوانسته‌اند جایگزینی هم‌تراز با شیر مادر تولید کنند. در واقع، در جهان هستی هیچ ماده‌ی غذایی مفیدتر از شیر مادر برای طفل شیرخوار وجود ندارد.

اولین قطرات شیر مادر پس از تولد نوزاد، اکسیری ارزشمند به نام «آغوز» یا «کلستروم»<sup>۸</sup> است که در ایجاد مصونیت و سلامت آتی کودک نقش بسزایی ایفا می‌کند.<sup>۹</sup> گرچه حجم این نعمت الهی، کم است اما به دلیل داشتن مواد حیاتی بسیار با ارزش از جمله مواد ایمنی بخش، مصرف آن برای نوزاد، ضرورت جدی دارد. «آغوز» علاوه بر مواد مغذی مورد نیاز برای رشد نوزاد، حاوی سلول‌های زنده‌ی مادری و ترکیبات ضد میکروبی است که می‌تواند ویروس‌ها، میکروب‌ها و انگل‌های محیطی را که نوزاد در معرض ابتلا به آنها قرار دارد، از بین ببرد. از این رو نوزادانی که از لحظات آغازین زندگی منحصرًا و تنها از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر از نوزادانی که از این ماده‌ی الهی محرومانند یا آن را همراه با شیر خشک توأمان استفاده می‌کنند کمتر به بیماری‌های گوارشی و تنفسی و عفونت گوش دچار می‌شوند.

شیر مادر تمامی مواد مغذی مورد نیاز شیرخوار را تا چند ماه نخست زندگی تامین می‌کند. خداوند هر آنچه از پروتئین، چربی، ویتامین، آهن، کلسیم، فسفات و سایر مواد که مورد نیاز کودک است، به میزان و کیفیتی مناسب

---

<sup>۸</sup> .colostrum

<sup>۹</sup> . رنگ «آغوز» شیری است و به دلیل دارا بودن بتاکاروتن که ماده‌ی پیش‌ساز ویتامین A است، کمی مایل به زرد است. میزان چربی و لاکتوز آن در مقایسه با شیر روزهای بعد خیلی کمتر است اما میزان پروتئین و ویتامین‌های محلول در چربی و مواد معدنی و به ویژه عوامل ایمنی بخش آن بیشتر از شیر ماه‌های بعد است. از این رو از دست ندادن «آغوز» برای نوزاد بسیار حیاتی است. در گذشته باور غلطی بین مردم رایج بود که شیر آغوز سبب زردی در نوزادان می‌گردد و به همین دلیل آن را دوشیده دور می‌ریختند! اما در سایه‌ی پیشرفت دانش بشری ثابت شد آغوز نه تنها خطری برای نوزاد ندارد، بلکه سبب ایجاد مصونیت و حفظ سلامت نوزاد می‌شود و نباید نوزادان را از این ماده‌ی معجزه آسای الهی محروم ساخت.

در شیر مادر قرار داده است.<sup>۱۰</sup> از همین رو در مکتب تربیت اهل بیت علیهم السلام محروم نمودن شیرخوار از شیر مادر، «ظلم» به فرزند محسوب می‌شود!<sup>۱۱</sup>

ترکیب شیر مادر در طول هر وعده شیر خوردن تغییر می‌کند. در شروع تغذیه، شیر مادر آبی رنگ و رقیق به نظر می‌رسد. اما این شیر غنی از پروتئین، لاکتوز، ویتامین‌ها، املاح و آب است. به این شیر، شیر ابتدایی (Fore milk) گفته می‌شود. در انتهای شیردهی، شیر، سفیدتر است و به آن، شیر انتهایی می‌گویند (Hind milk). رنگ سفید آن، به این علت است که حاوی چربی است که منبعی غنی از انرژی است. کودک، جهت رشد و نمو به هر دو شیر احتیاج دارد و از این رو مادر باید از هر دو پستان شیردهی را انجام دهد. امام صادق علیه السلام در همین زمینه سفارش کرده‌اند که مادر، فرزندش را با هر دو پستان شیر دهد تا هم غذا و هم آب مورد نیاز شیرخوار تامین شود.<sup>۱۲</sup>

همانطور که اشاره شد شیری که در ابتدای مکیدن، وارد دهان کودک می‌شود، نسبت به شیر انتهایی سینه‌ی مادر، حاوی آب بیشتری است. این شیر رقیق، آب مورد نیاز شیرخوار را تا شش ماهگی تامین می‌کند و کودک دیگر نیازی به مصرف آب اضافی یا آب قند ندارد. در حالی که کودکانی که با شیر خشک تغذیه می‌شوند برای رفع تشنگی و همچنین آسیب ندیدن کلیه‌های حساس و ظریف‌شان، نیازمند مصرف آب اضافی هستند.<sup>۱۳</sup> اشاره به کلام رسول خاتم خالی از لطف نیست که فرموده‌اند:

"خداوند تعالی رزق فرزند را در سینه‌های مادرش قرار داده است؛ در یکی آب و در دیگری غذایش قرار دارد."<sup>۱۴</sup>

هرچه دانش و تکنولوژی بشر پیشرفت می‌کند، آدمی بیش از پیش به اهمیت این موهبت عجب الهی پی می‌برد. هر قطره‌ی شیر مادر در سلامت و میزان مقاومت و ایمنی وی در طول زندگی اش نقش بسیار موثری را ایفا می‌کند.

و خلاصه همچنانکه پیامبر رحمت - محمد مصطفی - می‌فرمایند:

"هیچ شیری برای نوزاد بهتر از شیر مادرش نیست."<sup>۱۵</sup>

<sup>۱۰</sup>. به عنوان نمونه، میزان املاح موجود در شیر مادر متناسب با ساختار کلیه‌های ظریف شیرخوار است؛ در حالی که با وجود تمام تمهیداتی که در تولید شیرخشک اندیشیده شده، املاح موجود در آنها بار اضافی به کلیه‌های کودک وارد می‌کند. از این رو بر خلاف کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، به شیرخوارانی که شیرخشک مصرف می‌کنند مصرف آب اضافی توصیه می‌شود.

<sup>۱۱</sup>. امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: "الرَّضَاعُ وَاجِدٌ وَ عِشْرُونَ شَهْرًا فَمَا نَقَصَ فَهُوَ جَوْرٌ عَلَى الصَّيِّ" یعنی: شیردهی، ۲۱ ماه است و هرچه کمتر از آن باشد ظلم است بر طفل": وسائل الشیعة، ج ۲۱، ص ۴۵۵.

<sup>۱۲</sup>. "لَا تُرَضِّعِيهِ مِنْ تَدْيٍ وَاجِدٍ وَ أَرْضِيعِيهِ مِنْ كِلَيْهِمَا يَكُونُ أَحَدُهُمَا طَعَامًا وَ الْآخَرُ شَرَابًا" یعنی: فرزند را از یک پستان شیر مده؛ از هر دو پستان شیر بده تا یکی خوراک و دیگر نوشاب باشد: کافی، ج ۶، ص ۴۰.

<sup>۱۳</sup>. بنگرید به توضیحات پاورقی شماره ۱۰.

<sup>۱۴</sup>. "وَ جَعَلَ اللَّهُ تَعَالَى رِزْقَهُ فِي تَدْيِ أُمِّهِ فِي أَحَدِهِمَا شَرَابُهُ وَ فِي الْآخَرِ طَعَامُهُ الْحَدِيثُ": وسائل الشیعة، ج ۲۱، ص ۴۵۳.

از آنجا که درباره‌ی مزایای شیر مادر و برتری آن نسبت به جایگزین‌های دیگر، منابع و مطالب تخصصی و ارزشمند متعددی در دسترس است، سخن را در این باب کوتاه نموده، یادگیری مسائل مربوط به مواد مغذی موجود در شیر مادر را بر عهده‌ی علاقمندان می‌گذاریم. در ادامه به جنبه‌های معنوی و تربیتی شیردهی خواهیم پرداخت.

از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین مسائل بر تربیت فرزند، «لقمه و مال حلال» است. اینکه برخی افراد به انجام کارهای شایسته رغبت بیشتری نشان می‌دهند و یا برخی دیگر تمایل شدیدی به رفتارهای ناپسند دارند به شدت، با «حلال» یا «حرام» بودنِ خوراک‌شان در ارتباط است. فرزندى که پدر و مادرش از پیش از انعقاد نطفه و همچنین در طول مدت بارداری و شیردهی او مراقب حلال و پاکیزه بودن لقمه‌شان بوده‌اند، با کودکی که والدینش به حلال بودن یا نبودن مال‌شان توجهی نشان نمی‌دادند، در میزان حق‌پذیری و گرایش به سوی خوبی‌ها و دوری از بدی‌ها یکسان نخواهد شد.

بدیهی است کودک یا نوجوانی که به دلیل سهل‌انگاری والدین و در اثر لقمه‌ی ناپاک و حرام به سوی بدی‌ها گرایش و تمایل بیشتری دارد، بیشتر در معرض خطر و لغزش خواهد بود و متعاقباً تربیت و هدایت او دشوارتر می‌گردد.

از همین رو و در راستای تربیت صحیح فرزند، والدین باید تلاش نمایند تا خوراک مادر (یا فردی که به فرزندشان شیر می‌دهد) پاکیزه و حلال باشد. عدم دقت و توجه به این موضوع مهم، بعدها والدین را در تربیت فرزندشان با معضلات جدی مواجه خواهد نمود.

در دنیای امروز زمینه‌ی ورود مال شبه‌ناک به زندگی‌مان یا استفاده‌ی لقمه‌ی ناپاک بسیار زیاد است. مال حرام، همیشه از طریق دزدی یا ربا به دست نمی‌آید. بلکه گاه، سهل‌انگاری‌هایی از جانب ما که خود را مقید به حلال خواری می‌پنداریم سبب می‌شود مال حرام وارد زندگی‌هایمان شود.

- راننده‌ی تاکسی که به بهانه‌ی نداشتن پول خرد، مابقی کرایه‌ی مسافر را نمی‌دهد و اینچنین توجه می‌کند که مسافران، خود باید پول خرد داشته باشند؛
- کارمندی که تماس‌های شخصی خود را از طریق تلفن اداره انجام می‌دهد و این کار را امری عادی و همگانی می‌پندارد؛
- میوه فروشی که میوه‌های مانده و لک دار را لا به لای میوه‌های تازه و سالم مخفی می‌کند و به قیمت میوه‌ی درجه یک می‌فروشد؛
- مربی مهد کودکی که برای نگهداری فرزندان من و شما از داروی خواب استفاده می‌کند؛
- پزشکی که در بیمارستان بیمارانش را سرسری معاینه می‌کند و به بهانه‌ی ازدحام جمعیت و کمی وقت، ایشان را برای بررسی‌های دقیق‌تر به مطب خصوصی‌اش دعوت می‌کند؛
- معلم مدرسه‌ای که برای یادگیری دانش آموزان در کلاس درس تلاشی نمی‌کند و نکات کلیدی را برای شاگردان خصوصی که خارج از ساعت مدرسه پول پرداخت می‌کنند، نگاه می‌دارد؛
- دانش آموزی که از گچ مدرسه برای لی‌لی بازی عصرگاهی در کوچه استفاده می‌کند؛
- مراجعه کننده‌ای که از خودکار بانک برای کار شخصی و غیر بانکی خود استفاده می‌کند؛

- فروشنده‌ی اتومبیلی که عیب خودروی خود را مخفی می‌کند و در پاسخ به سوال خریدار که «آیا این ماشین مشکل خاصی ندارد؟» وجدان خود را با گفتن این جمله راحت می‌کند که: «ظاهر و باطن همین است!»
- سازنده‌ای که برای ساخت مِلکَش از کابل دیگران برق می‌گیرد؛
- گرفتاری که برای حل مشکلات مالی خود وام‌هایی در ظاهر، قرض الحسنه ولی با بهره‌های مشخص می‌گیرد؛
- ...

همه‌ی اینها مصادیقی از ورود مال حرام یا شُبُه‌ناک به زندگی‌های ما است. همانگونه که امام صادق علیه السلام نیز هشدار داده بودند، در اثر سهل انگاری مردم در آخرالزمان، مال حلال کمیاب می‌شود و دستیابی به آن دشوار می‌گردد.<sup>۱۶</sup> همین امر مسوولیت والدین را در دقت و توجه ایشان نسبت به دستیابی مال حلال بیشتر می‌کند.

همواره به یاد داشته باشید تربیت فرزند، فرآیندی مقطعی و به صورت یکباره نیست؛ بلکه از پیش از انعقاد نطفه‌ی فرزند و حتی پیش از ازدواج باید زمینه‌ی تربیت صحیح او را فراهم نمود. به همین دلیل وقتی یک ناهنجاری رفتاری در نوجوانی پانزده ساله مشاهده می‌شود، باید عقبه‌ی تربیتی او را بررسی نمود تا راهکاری مناسب برای اصلاح رفتارش پیدا کرد. واضح است که روش تربیتی اتخاذ شده، زمان مورد نیاز برای به ثمر نشستن آن و حتی احتمال حصول نتیجه‌ی مطلوب، به میزان **حق‌پذیری** آن نوجوان وابسته است؛ و حق‌پذیری او نیز به **لقمه‌ای** که مادرش حین بارداری و شیردهی مصرف نموده بستگی دارد. بنابراین، والدین - خصوصاً پدران که مسوولیت تامین مخارج خانواده را عهده دار هستند - باید مراقب غذای مادر در دوران بارداری و شیردهی باشند.

اگر نگران تربیت فرزندتان هستید در کسب روزی حلال دقت نمایید؛ از هر کسی هر لقمه‌ای را نگیرید؛ در هر جایی غذا میل نکنید (چه بسیار رستوران‌ها و اغذیه فروشی‌هایی که رعایت پاکی و نجاست را نمی‌کنند و غذایی ناپاک دست مشتری می‌دهند!). توجه به این نکات، ممکن است دشواری‌ها و مشقاتی را برای والدین به همراه داشته باشد، اما ثمره‌ی این جدّ و جهد را در آینده برداشت خواهید نمود.

### نکات مهم این جلسه:

- «شیردهی» فرآیندی است که طی آن «غذا»، «عاطفه»، «روحیات و خصلتها»ی مادر یا دایه به فرزند منتقل می‌شود.

<sup>۱۶</sup>. امام صادق علیه السلام در توصیف حالات آخرالزمان می‌فرمایند: "قَدْ آذَا ... رَأَيْتَ السُّحْتَ قَدْ ظَهَرَ يَتَنَافَسُ فِيهِ ... وَ رَأَيْتَ طَالِبَ الْحَلَالِ يَذُمُّ وَيَعْبُرُ وَ طَالِبَ الْحَرَامِ يَمْدَحُ وَ يَعْظُم ... وَ رَأَيْتَ النَّاسَ ... لَا يَبَالُونَ بِمَا أَكَلُوا ...". یعنی: وقتی ... دیدی که کسب حرام فراگیر شد از بسیاری رغبت مردم به آن ... و دیدی که جوینده‌ی حلال نکوهش و سرزنش می‌شود و جوینده‌ی حرام مورد ستایش است و بزرگ شمرده می‌شود ... و آن‌گاه که دیدی ... مردم اهمیتی نمی‌دهند آنچه می‌خورند [حلال است یا حرام، آخرالزمان فرا رسیده]: بحارالانوار، ج ۵۲، ص ۲۵۴ تا ص ۲۶۰.

- اهل بیت علیهم السلام تاکید نموده‌اند برای شیردهی به فرزند فردی انتخاب شود که هم از نظر جسمی و هم از جنبه‌ی معنوی سالم باشد. از این منظر مردان باید در انتخاب همسری که قرار است در آینده به فرزندشان شیر بدهد دقت ویژه‌ای داشته باشند.
- در جهان هستی هیچ ماده‌ی غذایی مفیدتر از شیر مادر برای طفل شیرخوار وجود ندارد.
- توجه به خوراک مادر - هم از نظر مسائل مادی (میزان پروتئین و ..) و هم از نظر مسائل معنوی (حلال و پاک بودن یا نبودن خوراک) - در دوران شیردهی بسیار حائز اهمیت است.
- اولین قطرات شیر مادر پس از تولد نوزاد، ماده‌ای ارزشمند به نام «آغوز» است که در ایجاد مصونیت و سلامت آتی کودک نقش بسزایی ایفا می‌کند.
- شیر مادر هم غذا و هم آب مورد نیاز کودک را در ماه‌های نخست زندگی تامین می‌کند.
- از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین مسائل در تربیت فرزند، «لقمه و مال حلال» است.
- لقمه‌ی حلال و پاک زمینه‌ی حق‌پذیری فرد را ایجاد می‌کند و سبب گرایش وی به نیکی‌ها می‌گردد.
- لقمه‌ی حرام و ناپاک موجب افزایش تمایل فرد به انجام فعل ناشایست و غیر عقلانی می‌شود و متعاقباً تربیت و هدایت وی دشوارتر می‌گردد.