**تغذیه در آ‌موزه های دینی؛ شیر مادر**

**مادران، فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند این برای كسی است كه بخواهد دوران شیر خوارگی را كامل سازد.(سوره بقره آ‌یه 233)**

در تعالیم اسلامی، شیر مادر به عنوان بهترین غذا برای نوزاد توصیه شده است. چنان چه در قرآ‌ن كریم به مادران سفارش شده فرزندان خود را تا دو سالگی شیر دهند.

همچنین تمام منابع موثق علمی جهان، از جمله سازمان بهداشت جهانی، دپارتمان بهداشت انگلیس و آ‌كادمی متخصصان اطفال امریكا و... تغذیه با شیر مادر را توصیه كرده اند.

شیر یک مادر كاملا سالم با تغذیه ی مناسب، غذایی كامل و بی نظیر برای نوزاد است كه در چند ماه اول زندگی هیچ غذای دیگری نمی تواند جای آ‌ن را بگیرد.

**این مقاله به طور خلاصه به بیان اهمیت و مزایای "تغذیه با شیر مادر" از دیدگاه آ‌یات و روایات و متخصصان امر تغذیه می پردازد.**

**اهمیت تغذیه با شیر مادر در آ‌یات و روایات**

خداوند در قرآ‌ن كریم فرموده است:

مادران، فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند این برای كسی است كه بخواهد دوران شیر خوارگی را كامل سازد.(سوره بقره آ‌یه 233)

**به كودک با وضو شیر داده شود زیرا شیر خصوصیات اخلاقی و عاطفی مادر**

**را به فرزند منتقل می كند**

همچنین در روایات نیز اهمیت این موضوع بیان شده است:

حضرت علی(ع) فرموده اند: برای فرزند، شیری با بركت تر و بهتر از شیر مادر، نیست.(وسایل الشیعه ج 15 ص 175)

و نیز آ‌ن حضرت فرموده اند: مدت شیر دهی 21 ماه است و هر آ‌ن چه كمتر از این مدت باشد پس نقصانی بر حق شیر خوار وارد شده و اگر خواستید شیردهی را به آ‌خر برسانید باید مدت دو سال كامل باشد.(وسایل الشیعه ج 15 ص 158)

در آ‌یه دیگری از قرآ‌ن كریم به اهمیت و ارزش غذایی آ‌غوز(كلستروم) یا شیر غلیظ روزهای نخست پس از تولد نوزاد اشاره شده است:

ما به مادر موسی الهام كردیم كه او را شیر ده و هنگامی كه بر او ترسیدی، او را در دریای نیل بیفكن و نترس و غمگین مباش.(سوره قصص آ‌یه 7)

مطابق این آ‌یه خداوند به مادر موسی توصیه می كند، پیش از به دریا انداختن فرزندش او را از شیر آ‌غازین(آ‌غوز) خود بهره مند سازد و پس از آ‌ن بر خود بیم راه ندهد.(بر اساس یافته های علمی، آ‌غوز پروتئین بیشتری نسبت به شیر بعدی داشته و در تقویت سیستم ایمنی نوزاد تاثیر مطلوبی دارد و برای نوزاد یک غذای ایده آ‌ل است.)

**در آ‌داب شیردهی به نوزاد نیز نكاتی چند در روایات ذكر شده است**

در این زمینه امام صادق(ع) فرموده اند:

به كودک با وضو شیر داده شود زیرا شیر خصوصیات اخلاقی و عاطفی مادر را به فرزند منتقل می كند.(وسایل الشیعه ج 15 ص 188)

تغذیه با شیر مادر پیوند عاطفی بین كودک و مادر را افزایش می دهد و موجب ابراز محبت بیشتر مادر به فرزند و به دنبال آ‌ن آ‌رامش و توازن عاطفی و روحی كودک می شود. بنابراین مادران نباید كودک را از غذایی كه خداوند به بهترین وجه برای او معین نموده، محروم كنند.

**بخش تغذیه تبیان**

منبع: ماهنامه ی دنیای تغذیه - مهندس مسعود خبازی، كارشناس صنایع غذایی