



امام رضا علیه السلام فرمودند:

تربیت (فرزند) دشوار است. آن کس که در این راه زحمت و مشقت تن در دهد، پیروز می شود.

بحار الانوار - ج ۷۸ - ص ۳۴۲

کاشانه

حجت السلام واعظ موسوی

### دوره معاشقه مادر و کودک

اهمیت دوران شیردهی به اندازه ایست که چند بار در قرآن از آن یاد شده است. خداوند در سوره بقره آیه ۲۳۳ می فرماید: «مادران باید دو سال تمام فرزندان خود را شیر دهند. آنکه خواهر فرزند خود را شیر تمام دهد به عهده صاحب فرزند (پدر) است که خواهر او را به حدم تعارف بدهد.» پیغمبر اکرم (ص) نیز می فرماید:

«برای کودک هیچ شیری بهتر از شیر مادر نیست.»

بالشماره به آیات و روایاتی که در دین اسلام آمده، مشخص می شود شیردهی از دیدگاه اسلام دو سال است. در بعضی از آیات و احادیث هم مدت حمل و شیردهی ۳۰ ماه عنوان شده است. اما حداقل زمان ممکن برای شیردهی ۲۱ ماه عنوان می کند.

باتوجه به اهمیت شیر مادر برای کودک که باید به این نکته توجه داشته باشید چه کسی فرزند شما را شیر می دهد، زیرا تاثیر زیادی در رشد و شکوفایی روحیه و اخلاق کودک دارد. شاید به همین دلیل است که در اسلام سفارش شده: «فرزندتان را زنان بی عفت، ناپاک و کم خرد شیر ندهند.» مادر عصبی مزاج نیز نباید به کودک شیر بدهد. اگر بخواهید این توصیه ها را با علم روان شناسی امروز مقایسه کنید مشاهده خواهید کرد که علم نیز مسائل مطرح شده در چند قرن پیش را تایید می کند.

از دیدگاه اسلام دو سال شیردهی کودک، دوره معاشقه مادر و نوزاد است. فرایند عاشقانه ای که هیچ نوع الودگی در آن وجود ندارد. توصیه شده است در هنگام شیر دادن به نوزاد، مادر در مکانی خلوت و با توجه کامل به فرزندش شیر بدهد، به صورت آهنگ کند و لبخند بزند و استرس نداشته باشد. شیر دادن تنها پر کردن شکم کودک نیست، بلکه بهانه ای برای رابطه صمیمانه با فرزند است. او با این رابطه در دست برقرار شود، کودک اعتماد به نفس زیادی پیدای می کند.

### ونقش پدر

قرآن سفارش می کند در دورهای که مادر به کودک شیر می دهد، پدر باید هزینه های مادر را تامین کند. همچنین از نظر عاطفی پشتیبان مادر باشد. محبت شوهر نسبت به همسرش، به زن انرژی می دهد تا به فرزندش بیشتر و بهتر رسیدگی کند. گاهی مشاهده می کنید بعضی از مادرها تمایلی به شیر دادن ندارند علت شایع آن این است که مرد قدر دان خوبی نیست و سبب می شود زن دل سرد شده و انگیزی برای آن نداشته باشد. این بی انگیزگی موجب می شود، مادر تنهاری سیر کردن به کودک شیر بدهد. به پدران توصیه می کنیم، بعد از دو سال شیردهی برای مادر «جشن فطام» بگیرند. در این جشن اقوام نزدیک را دعوت نمود و از همسر خود به خاطر زحمت شیردهی تشکر و قدردانی کنند.

### با خبرها

### داروهای شیر افزایی تواند خطرناک باشد

مسئولین بهداشت آمریکا اعلام کردند داروهای زیاد کننده شیر مادر که توسط عده ای از مادران شیرده مصرف می شود، خطرناک هستند و موجب ناراحتی هایی در مادر و کودک می شوند.

یکی از عوارض جانبی مهم این دارو بروز ناهنجاری ها در معده خواهد بود. متأسفانه بعضی از مادران برای زیاد کننده شیر خود بدون مشورت با پزشک به خرید و مصرف داروهای شیمیایی اقدام می کنند که عملی نادرست و خطرناک است. به خصوص اینکه مقدار قابل توجهی از این دارو از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل می شود و علاوه بر عوارض جانبی آنی، معلوم نیست، دراز مدت چه عواقبی در کودک که به وجود آورد. مادران جوان و شیرده هرگز نباید خودسرانه و بدون مشورت پزشک به خوردن داروهای زیاد کننده شیر اقدام نمایند، بلکه با رژیم مخصوص غذایی می توانند میزان شیر خود را افزایش دهند.

### توصیه یک روان شناس:

### فعل دوست داشتن را باید تمرین کرد

یک روان شناس و مشاور خانواده گفت: دوست داشتن یک فعل است و نیاز به یادگیری دارد. برای بقای زندگی باید آن را تمرین کرد.

دکتر نیلی با بیان این مطلب در حاشیه جشن کوچ خورشیدی، افزود: به کسانی که طالب شادمانی، اشتیاق، لذت، فرزند صالح و رضای خدا در خانواده خود هستند، توصیه می کنیم برای پیشگیری در مواجهه با مشکلات خانواده، عمل دوست داشتن را نهادینه کنند.

وی به آمار ۴ میلیارد دلاری واردات لوازم آرایش به کشور در سال گذشته اشاره کرد و گفت: ما این مقام را در خاورمیانه از عربستان سعودی برده ایم در صورتی که روش های علمی، تجربی، و حتی دینی ثابت کرده اند که بهترین زیر آلات، بهترین لباس و بهترین آرایش فقط برای همسر باشد و همسران باید در مقابل یکدیگر آراسته ظاهر شوند.

این روان شناس با بیان اینکه زندگی مجموعه ای از ذره های هست، گفت: تصمیمات زندگی باید همواره بر اساس عقل و منطق باشد و در این صورت است که تشخیص راه درست برای رسیدن به هدف آسان تر می شود.

او خانواده ها را به سه دسته آزد، خانواده سالار و خانواده شور تقسیم نموده که در این میان شور بهترین نوع خانواده از نظر مشورت و مشارکت اعضای خانواده با یکدیگر می باشد.

دکتر نیلی با اشاره به انواع اشادی در خانواده ها اظهار داشت: خانواده های که دارای تعادل است، شادی اش درونی شده و کمتر نیاز به عوامل بیرونی و استفاده از ابزار برای یاد بودن خود دارد در صورتی که در خانواده های متزلزل تزاری مثل تلویزیون و ماهواره حرف اول را می زند و اعضای آن بیشتر وقت خود را صرف تماشای می کنند و به این ترتیب تهاجم فرهنگی و ورود تفکر غربی در آن خانواده زودتر اتفاق می افتد.

وی در پایان تاکید کرد: رسانه های بیگانه برای سرگرمی مردم گام های زیادی را برای شادی کاذب برداشته است تا این طریق تفکر خود را ترویج دهند اما هیچ یک از برنامه های آن ها بر اساس رشد فکری خانواده بنا نشده است.

به بهانه روز جهانی شیرمادر در گفتگو با یک روان پزشک مطرح شد:

# شیر خشکی ها به نوازش مادر نیاز دارند

شیر خشک استفاده می کنند، نباید انرژی مثبت در آغوش گرفتن شیر خوار نادیده گرفته شود. مادر باید هنگام تغذیه کودک با شیر خشک هم او را در آغوش بگیرد و با نوازش و توجه به شیر خوار خود با او ارتباط برقرار کند و ساعاتی را در روز تنها به او اختصاص دهد تا موجب رشد و ترقی فرزندش در آینده شود، زیرا تغذیه عاطفی اهمیت کمتری نسبت به غذای جسمانی ندارد.

این روان پزشک یادآور می شود: احساسات مادر از جمله خشم و عصبانیت به سرعت به کودک منتقل می شود. زیرا در دوران شیردهی یک ارتباط عاطفی قوی بین مادر و کودک برقرار می گردد. وی ادامه می دهد: در صورتی که مادر نگران و مضطرب باشد، تماس پوستی هنگام تغذیه کودک نگرانی را به او منتقل می کند.

دکتر صالح پور با اشاره به اینکه نوزاد از همان ابتدا حالت های مادر را تشخیص می دهد، می افزاید: شیر خوار هنگام تغذیه دست خود را بر روی بدن مادر گذاشته و بر روی چهره او تمرکز می کند؛ توجه و آرامش کودک به گونه ای است که صحبت مادر با دیگران تمرکزش را بر هم می زند و باعث عکس العمل منفی شیر خوار می شود. اغلب در چنین مواردی کودک ناآرامی می کند و صداهایی که نشانه اعتراض است را از خود بروز می دهد.

وی ادامه می دهد: نوزاد متوجه این مسئله می شود که مادر هنگام شیر دادن با او صحبت می کند و یا نگاهش به تلویزیون است یا مشغول مطالعه می باشد. او متوجه می شود که مادر وظیفه شیر دادن و ابراز محبت را انجام نمی دهد و در آینده همین احساسات در او مشکلات هیجانی به وجود می آورد.

وی در انتها توصیه می کند: از زمانی که اولین تماس مادر با کودک شروع می شود یک تماس کامل است. توجه مادر و نوازش های او موجب می شود همچنان های کودک که به طور سالم رشد کند و فرزند بی اعتماد به نفس با داشته باشد.



۲۱۰۱ حمیده صفائی

دهم تا شانزدهم مرداد ماه هر سال

روز جهانی «تغذیه با شیر مادر» نامیده می شود. در واقع هدف از این مناسبت، ترویج تغذیه با شیر مادر و بالا بردن سلامت کودکان دنیا بوده است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی کودک باید تا پایان ۶ ماهگی فقط با شیر مادر تغذیه کند و بعد از ۶ ماهگی به همراه مواد مغذی موجود در تغذیه تکمیلی تا ۲ سالگی و بلکه بیشتر شیردهی ادامه پیدا کند. نکته ای را که نباید فراموش کرد، این است که عدم نیاز کودک به غذا، تنها دلیل تمایل اش به شیر مادر نیست، بلکه آغوش گرم مادر برای نوزاد گهوارهای است که به بهانه آن آرام بگیرد. این مناسبت را بهانه ای قرار داده ایم تا برای مادرانی که هنوز در خصوص تاثیر شیردهی بر رشد عاطفی نوزاد اطلاعی ندارند، با دکتر حمید صالح پور گفتگویی داشته باشیم.

این روان پزشک می گوید: شیردهی تنها برای سیر کردن نوزاد نیست، بلکه برقراری ارتباط کلامی با شیر خوار هنگامی که در آغوش مادر خود تغذیه می کند، یکی از جنبه های مهم تکاملی کودک است که علاوه بر رشد عاطفی و روانی، شخصیت و ارانیز از تقاضا می دهد.

دکتر حمید صالح پور ادامه می دهد: تحقیقات نشان می دهد: تماس پوستی در سلامت هیجانی نوزاد تاثیر زیادی دارد. نوزاد بوی مادر را حس کرده و در آغوش او احساس آرامش می کند. همچنین شیردهی صحیح مادر سبب می شود، احساس اضطراب در کودک شیر خوار کاهش پیدا کند. اما اگر در هنگام شیردهی مادر توجه ای به نوزاد نکند با گذشت زمان اضطراب جدایی در او ایجاد می شود. وی می افزاید: با مکیدن سینه مادر فلکس نوزاد تقویت شده و موجب بهبود تغذیه اش می شود و برای خوابیدن شرایط بهتری پیدای می کند. کودکانی



اگر چه به ظاهر این ارتباط تنگاتنگ بین مادر و نوزاد در شرایطی مانند تغذیه با شیر خشک وجود ندارد، ولی دلیلی بر این نیست که مادر شیشه شیر را به دست کودک اش بدهد و او را به حال خودش رها کند

که از شیر مادر استفاده می کنند، معمولاً خواب منظم و بهتری دارند. وی با اشاره به اینکه کودک شیر خوار علاوه بر شیر خوردن نیاز به توجه مادر نیز دارد، می گوید: مادر باید هنگام شیردهی کودک را

و صحبت مادر با کودک هنگام شیردهی، مکملی برای رشد جسمانی و عاطفی او محسوب می شود. در آغوش گرفتن، انتقال دمای بدن و برقراری ارتباط کلامی، مغز شیر خوار را تحریک کرده و علاوه بر کمک به رشد آن، اعتماد به نفس و آرامش او را در آینده افزایش می دهد.

وی تصریح می کند: اگر چه به ظاهر این ارتباط تنگاتنگ بین مادر و نوزاد در شرایطی مانند تغذیه با شیر خشک وجود ندارد، ولی دلیلی بر این نیست که مادر شیشه شیر را به دست کودک اش بدهد و او را به حال خودش رها کند. اتفاقاً در کودکانی که از

### پیام سلامتی

همیشه در شرایط سختی مانند دوران بارداری و شیردهی یک زن، کسی جز همسرش نمی تواند مرهم عاطفی برایش بگذارد.



### نکته

### تغذیه نوزادان چند قلو یا کم وزن با شیر مادر

تغذیه با شیر مادر برای حفظ سلامت کودکانی که سالم به دنیا آمده اند، نوزادانی که از بدو تولد با نوعی بیماری یا ناهنجاری مادرزادی مواجه بوده اند زودتر از موعد مقرر متولد شده اند و یا دوقلو و حتی بیشتر هستند، از اهمیت خاصی برخوردار است. نوزادانی که با مشکلات مادرزادی متولد می شوند، محتاج مراقبت بیشتر و صبر و شکیبایی افزون تر والدین، به ویژه مادر می باشند.

### نوزادان دوقلو یا چند قلو

امکان تغذیه ی بیش از یک شیر خوار با شیر مادر موضوعی است که در بیشتر مواقع با شگفتی و نابوری با آن برخورد می شود؛ زیرا هنوز تصور ناکافی بودن شیر مادر حتی برای یک شیر خوار در اذهان عمومی وجود دارد. ولی واقعیت آن است که تولید شیر مادر تابع قانون عرضه و تقاضا است بنا بر این باید از این پدیده ی طبیعی بهره برد و دوقلوها را به دفعات مکرر و به خصوص هم زمان شیر داد تا با تولید بیشتر شیر، هر دو کودک تغذیه کرده و به خوبی رشد کنند. تجربه نشان داده است: مادرانی که دوقلو به دنیا آورده اند، با تکرار و استمرار در شیردهی توانسته اند، بیش از ۲ لیتر شیر در شبانه روز تولید کنند و حتی نیاز بیش از دو شیر خوار را تامین نمایند. کمک به مادر و حمایت از او باعث کسب یک تجربه ی موفق برای مادر و اطرافیان و نیز دانشستن کودکانی سالم و قوی خواهد شد. بهترین کمک به مادر این است که در کارهای منزل و مراقبت از دیگر بچه ها و یا باری و تغذیه و مراقبت از دوقلوها را به او واگذار کنند. چنانچه با وجود همه ی تلاش ها و تغذیه مکرر، یکی از نوزادان یا هر دوی آن ها از حداکثر امکانات تغذیه ی مستقیم از شیر مادر بهره مند نشوند، آنگاه باید مقداری شیر کمکی یا قاشق یا لیوان به او داد. هرگز نباید یکی از نوزادان را با شیر مادر و دیگری را با شیر خشک تغذیه نمود.

### نوزادان با وزن تولد کم

به نوزادانی که وزن آن ها در هنگام تولد کمتر از ۲ کیلو و ۵۰۰ گرم باشد، نوزادان با وزن تولد کم (Low Birth Weight) گفته می شود. تقریباً تمامی نوزادان با وزن تولد کم می توانند با شیر مادر تغذیه شوند.

نوزادانی که سن رحمی آن ها ۳۴ یا بیش از ۳۴ هفته است به علت اینکه قدرت مکیدن و بلع کافی دارند، می توانند به طور مستقیم از پستان مادر تغذیه شوند و نیازی به استفاده از بطری و سر پستانک وجود ندارد. ولی نوزادانی که سن داخل رحمی آن ها کمتر از ۳۴ هفته است، به دلیل عدم قدرت مکیدن یا عدم هماهنگی رفلکس مکیدن و بلعیدن، می توانند، شیر مادر را به وسیله ی لوله ی داخل معده دریافت کنند.

علاوه بر خواص کلی شیر مادر از جمله دارا بودن مواد ضد میکروبی از دسته های مختلف، مواد ضد التهابی و سهل الهضم بودن آن ها، شیر مادرانی که نوزاد نارس به دنیا آورده اند، با شیر مادرانی که نوزاد آن ها به موقع متولد شده، متفاوت است.

به طور کلی میزان پروتئین شیر مادران نوزادان نارس بیش از مادران نوزادان رسیده است. به همین علت است که برای نوزادان با وزن تولد کم، شیر مادر خود آن ها مناسب ترین شیر است.

مطالعات زیاد نشان داده است که بسیاری از مواد ضد میکروبی و مواد معدنی مانند سدیم، کلسیم، منیزیم و آهن در شیر مادران نوزادان نارس در مقایسه با شیر مادران دارای نوزادان رسیده، بیشتر است.

برای تغذیه ی نوزادان زیر ۱۶۰۰ گرم معمولاً لازم است، از لوله ی داخل معده استفاده شود، یعنی لوله ای که از راه بینی به داخل مری و معده نوزاد وارد می شود. وقتی وزن نوزاد به ۱۶۰۰ گرم رسید، می توان از فنجان یا شیر دوشیده ی مادر برای تغذیه استفاده کرد.

### مزایای تغذیه ی با شیر مادر

مواد ضد میکروبی موجود در شیر این مادران موجب کاهش بروز عفونت در نوزادان آن ها می شود.

این نوع تغذیه موجب افزایش وزن مناسب روزانه در این نوزادان می شود.

ضرب هوشی نوزادان نارس که از شیر مادر تغذیه می شوند، به مراتب بیشتر از نوزادانی است که با شیر خشک تغذیه می گردند.

## جدول

شماره ۲۲۷

طراح: محمدرضا علیزاده

shahrpuzzle@gmail.com

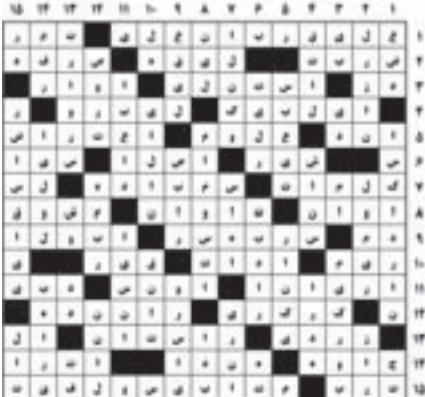
### افقی:

۱- اسلوب و متد انجام کاری -  
۲- «درس دادن» معلم لندنسی - نوعی هرم که قاعده اش دایره ای شکل است ۲- دخمه و گور - ویژگی های پسندیده اخلاقی ۳- ربیع - قابل خواندن - بازرگانان ۴- مایه حیات - سنگ سخت - عدد قرن - مدارا کردن ۵- نت بیمار! - اذیت کننده نوعی ساز بادی شبیه نی - حرف فاصله ۶- گدایی کردن - «تیر کمان» مشهده ی! - آسایش - از نیروهای چهار گانه ارتش - پایتخت سوئیس ۸- بسوا و فتنه - ناشنوا - ترش و شیرین - ابزاری در دست بنا ۹- جواب معروف عروس خانم - فهمیدن - پایه ها ۱۰- آنیون که در فضای «کونوردیناسیون» اتم یایون مرکزی شرکت کند - «شناسی» برابر فارسی آن است ۱۱- تکیه دادن - از توابع خراسان رضوی - کسی که اعتقاد به اختیار ندارد - فرش موس! ۱۲- هدر رفتن - ترمز چهار پا - جوش بزرگ و در ناک ناشی از یک عفونت - علامت فعلولی ۳- در پناه - بسیار راغب - گیاه دار دوست ۱۴- سازمان یا نهاد - تماشاگر نما ۱۵- ادوات جنگی - پنیری که با بحار ت دادن آب پنیر و انعقاد پروتئین های آن تولید می شود - از وسایل نقلیه حمل بار

### عمودی:

۱- چهار چوب عکس - کار یک کلماتور بیست مشهده ی که اولین کتابش با نام «گاه گاهی زندگی شوخی نیست» در بهار ۸۶ منتشر شد ۲- بیماری برون روش - ابزار مقیاس سنجی نقشه - بخشی از دستگاه گوارش ۳- پر خاش کردن - گرفتن - مهار ۴- بعید - نگار من که به ... نرفت و خط نوشتن به غمزه مسئله آموز صدر مدرس شد - تیر پیکان دار - دیوار کوتاه است و مقابل «ترا» ۵- سرفوتالی - آشنا - مطلع - درشت ۶- پول زور گرفتن از کسی - عنوان ستونی در صفحه ۲ شهر آرا که به بیان دیدگاه های مخاطبان می پردازد ۷- نوعی کباب پر طرفدار - خواهی

### پاسخ جدول شماره قبل



نشوی رسوا!... جماعت شو! - اثری بر جسته از «یک کلا گوگول» ۸- یک و یک! - رودخانه ای در ایتالیا - نام ترکی - نیم تنه مردانه ۹- آراپنده میادین و بولوار هاست و خیابانی حدفاصل میدان ولایت تا خیابان فداییان اسلام - نام دخترانه وطنی - سنگ قیمتی ۱۰- زمین پر برکت - بخشی از خاک استان یزد را در بر می گیرد ۱۱- ضمیر جمع - ثانوی - سند - لنگه در ۱۲- یخزل و حسد - داخل - برائت جستن - کهن سال ۱۳- سرباز همغفن حریف مصباح - ترور بیست و شش کشور که چندی پیش به مکافات اعمال ننگین اش رسید ۱۴- کاهش - استخوانی در پا - گودالی که بقالان و نانواها در آن می ایستادند و کالای خود را می فروختند ۱۵- فرمانده سپاه مسلمین در فتح اندلس - اهل شهر توت!