

The importance of breastfeeding from the perspectives of the Quran and nutrition

Reza Derakhshani¹ , Mohammad Hesami¹, Vahideh Ebrahimzadeh Attari^{2*} , Sanaz Bohlouli³ 

¹Student Research Committee, Maragheh Faculty of Medical Sciences

²Associate professor of Nutrition, Department of Clinical Nutrition, Tabriz University of Medical Sciences

³Student Research Committee, Tabriz Faculty of Medical Sciences

ARTICLE INFO

Article Type:

Review

Article History:

Received: 1 Mar 2025

Accepted: 5 Aug 2025

ePublished: 15 Sep 2025

Keywords:

- Breast milk
- Exclusive breastfeeding
- Lactation
- Intelligence quotient
- Obesity
- Epigenetic
- Moods

Abstract

Background. The Prophet (PBUH) said, "There is no milk better for an infant than maternal milk." Research confirms that breast milk is a dynamic fluid, with its composition changing throughout the breastfeeding period to provide essential nutrients for the infant's growth and development, while also protecting against diseases. Increased physical contact enhances the benefits for both mother and infant, playing a crucial role in the child's physical, psychological, and socio-emotional development.

Methods. This review study aims to explore the significance of breastfeeding based on a search in Holy Quran, authentic Hadith and results of some scientific studies, using the following keywords.

Results. Verses 233 of Surah Al-Baqarah and 14 of Surah Luqman emphasize the two-year duration of breastfeeding. The emotional bond between mother and infant not only shapes the child's personality but also enhances immune function, neural development, and IQ, while reducing the risk of obesity and metabolic diseases in adulthood. Additionally, the personality of the nursing mother plays a crucial role in the infant's physical and mental well-being.

Conclusion. The present study showed that the verses of the Holy Quran and noble Hadiths emphasize not only the importance of breastfeeding and its duration but also the proper breastfeeding technique, methods to increase milk supply, and the selection of an appropriate mother or wet nurse. Scientific research confirms these principles, showing that proper and complete breastfeeding, combined with a positive maternal attitude, plays a crucial role in the child's physical, mental, and emotional development, while preventing future physical and psychological illnesses.

How to cite this article: Derakhshani R, Hesami M, Ebrahimzadeh Attari V, Bohlouli S. The importance of breastfeeding from the perspectives of the Quran and nutrition. *Spirituality Research in Health Sciences*. 2025;3(1):94-102. doi: 10.34172/srhs.2025.008 (Persian)

Extended Abstract

Background

Breastfeeding holds a distinguished position in both Islamic tradition and modern science as the optimal form of nourishment for infants. The Prophet Muhammad (PBUH) stated: "There is no milk better for an infant than the milk of his mother," underlining the superiority of maternal milk for newborn health. Breast milk is a living, dynamic

fluid whose nutritional and bioactive composition changes continuously throughout the breastfeeding period, adapting to the infant's developmental stage and needs. It not only ensures optimal growth but also provides immunological protection against infections and chronic diseases. Physical and emotional contact during breastfeeding enhances

* Corresponding author; Email: ebrahimzadeh.va@gmail.com

2025 ©The Authors. This is an Open Access article published by Tabriz University of Medical Sciences under the terms of the Creative Commons Attribution CC BY 4.0 License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

mother-infant bonding, which is essential for physical, mental, emotional, and social development.

Methods

This narrative review was conducted by searching the Holy Quran, authentic Hadiths from the Prophet (PBUH) and the Imams (AS), and scientific articles from reputable databases including PubMed, Google Scholar, and Springer Link. The religious texts were examined to identify guidance on breastfeeding, which was then compared with evidence from biomedical studies, aiming to highlight the harmony between scriptural recommendations and modern health research.

Results

Quranic verses (Al-Baqarah / 233; Luqman /14) specify an optimal breastfeeding duration of two complete years, a recommendation also endorsed by the World Health Organization and the American Academy of Pediatrics. Verse 15 of Surah Al-Ahqaf states that the combined period of pregnancy and lactation is 30 months. Islamic scholars conclude that the minimum breastfeeding period is 21 months, with duration adjusted based on gestational length. Hadiths stress that breastfeeding for less than this recommended time deprives the child of full benefits.

Scientific studies confirm that exclusive breastfeeding for the first six months, followed by continued breastfeeding alongside complementary foods until at least two years, provides significant benefits. These include improved growth, enhanced immune function due to bioactive components such as immunoglobulins, lactoferrin, and human milk oligosaccharides (HMOs), reduced incidence of gastrointestinal and respiratory infections, and improved cognitive outcomes including higher IQ and problem-solving skills. Long-term health advantages include reduced risk of obesity, type 2 diabetes, cardiovascular disease, and other metabolic disorders in adulthood.

Breast milk has a higher whey-to-casein protein ratio than bovine milk, making it easier to digest and reducing digestive problems in infants. It contains omega-3 fatty acids, particularly alpha-linolenic acid, which are crucial for brain and retinal development.

HMOs promote the growth of beneficial gut bacteria, strengthen the intestinal barrier, and help shape immune responses. Colostrum, the first milk, is rich in antibodies, growth factors, and protective compounds, and is considered critical in the early days after birth.

Religious guidance also addresses the qualitative aspects of breastfeeding. Hadiths note the importance of alternating breasts, acknowledging the difference between foremilk, which is more water-rich and hydrates the infant, and hindmilk, which is richer in fat and energy, promoting satiety and preventing overeating. In cases where the mother cannot breastfeed, Islamic teachings emphasize selecting a wet nurse of good moral and physical character, as it is believed that traits can be transmitted through milk and influence the child's temperament and personality.

Recent research reported that breast milk contains microRNAs (miRNAs), long non-coding RNAs (lncRNAs), and stem cells that can cross the blood-brain barrier and influence gene expression through epigenetic mechanisms such as DNA methylation. These molecular factors may affect not only physical development but also emotional and behavioral traits, aligning with the traditional belief that a mother's psychological state can influence her child through breastfeeding.

Breastfeeding also provides maternal health benefits, including reduced postpartum depression, faster return to pre-pregnancy weight, lower risks of breast and ovarian cancers, improved bone density after menopause, and better glucose control in diabetic mothers. Frequent suckling, early skin-to-skin contact, and sensory interaction with the infant stimulate the production of prolactin and oxytocin, which promote milk production and release. Religious texts also link the act of breastfeeding to spiritual reward and maternal well-being.

The Quranic reference to the breastfeeding of Moses by his own mother highlights the divine emphasis on the mother's role in nourishing her child from birth. In Islamic thought, breastfeeding is not merely a physical act but also a moral and emotional process with long-term consequences for the child's health and character. The Prophet (PBUH) warned

against employing an unwise wet nurse, and the Imams advised choosing caregivers of noble character, reflecting an understanding of the psychosocial and moral dimensions of early nutrition.

Discussion

The alignment between Islamic teachings and modern science is clear. Scriptural guidance provides detailed instructions on breastfeeding duration, methods, maternal readiness, and the choice of substitute caregivers when necessary. Scientific findings support these recommendations, confirming that proper breastfeeding fosters optimal growth, cognitive development, immune resilience, and even social-emotional competence. The recognition of epigenetic influences further strengthens the connection between maternal health and the child's lifelong well-being, showing how maternal milk acts as both nourishment and a medium of biological information transfer.

Conclusion

Breastfeeding is a multifaceted practice that encompasses nutrition, immunity, emotional bonding, and even the transference of psychological and moral traits. Quranic verses and Hadiths recommend a minimum of 21 months, ideally two full years, tailored to pregnancy duration and the mother's willingness. Religious teachings also stress proper technique, maternal emotional stability, and the moral character of any alternative caregiver. Modern research validates these teachings, demonstrating that complete and correct breastfeeding, coupled with a positive maternal mindset, plays a decisive role in the child's physical, mental, and emotional development and in preventing future health problems. Breast milk emerges as both a divine gift and a scientifically proven foundation for lifelong health and development, deserving preservation, promotion, and support across societies.

اهمیت تغذیه با شیرمادر از منظر قرآن، احادیث و علم تغذیه

رضا درخشانی^۱، محمد حسامی^۱، وحیده ابراهیم زاده عطاری^۲، ساناز بهلولی^۳

^۱ کارشناس تغذیه، مرکز تحقیقات دانشجویی، دانشکده علوم پزشکی مراغه، مراغه، ایران

^۲ دانشیار تغذیه، گروه بیوشیمی و رژیم درمانی، دانشکده تغذیه و علوم غذایی، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

^۳ کارشناس تغذیه، مرکز تحقیقات دانشجویی، دانشکده علوم پزشکی تبریز، تبریز، ایران

چکیده

زمینه. در حدیثی از حضرت رسول اکرم (ص) آمده است که «هیچ شیری برای نوزاد بهتر از شیر مادر نیست» و طبق بررسی های علمی شیرمادر مایعی پویایی است که ترکیب آن در طول دوره شیردهی تغییر می‌کند تا نیازهای نوزاد را برای رشد و تکامل فراهم کرده و از ابتلا به بیماری‌ها محافظت کند. تماس فیزیکی و عاطفی میان مادر و نوزاد نقش کلیدی در رشد جسمانی، روانی و اجتماعی-عاطفی کودک ایفا می‌کند.

روش کار. مطالعه مروری حاضر به منظور بررسی اهمیت مساله تغذیه با شیر مادر، با جستجو در آیات قرآن کریم و روایات معصومین (ع) و مقالات معتبر و بر اساس کلیدواژه های ذکر شده انجام شده است.

یافته‌ها. آیات ۲۳۳ سوره بقره و ۱۴ سوره لقمان به مدت شیردهی دو سال اشاره دارند و سازمان بهداشت جهانی نیز بر این موضوع تأکید دارد. ارتباط عاطفی مادر و نوزاد تأثیر زیادی بر تکامل عاطفی، تقویت سیستم ایمنی، رشد عصبی و افزایش ضریب هوشی دارد و خطر چاقی و بیماری‌های متابولیک در بزرگسالی را کاهش می‌دهد. همچنین، شخصیت و رفتار مادر بر تکامل جسمی و روحی نوزاد تأثیرگذار است.

نتیجه‌گیری. آیات قرآن کریم و احادیث شریف علاوه بر تأکید بر اهمیت شیردهی و مدت زمان آن، به نحوه صحیح شیردهی، روش‌های افزایش شیر مادر و انتخاب مادر یا دایه مناسب نیز توجه دارند. بررسی‌های علمی ضمن تایید نشان داده است که شیردهی کامل و روحیه مثبت مادر، نقش اساسی در تکامل جسمی، ذهنی، روانی کودک و پیشگیری از بیماری‌های آتی او دارد.

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

مقاله مروری

سابقه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۱

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۱۴

انتشار برخط: ۱۴۰۴/۰۶/۲۴

کلیدواژه‌ها:

- شیرمادر
- تغذیه انحصاری
- شیردهی
- ضریب هوشی
- چاقی
- اپی ژنتیک
- خلق و خو

مقدمه

نمودی. «وَحَفِظْتَنِي فِي الْمَهْدِ طِفْلاً صَبِيًّا وَرَزَقْتَنِي مِنَ الْغِذَاءِ لَبَنًا مَرِيًّا»^۱ حاکی از اهمیت این مسئله می‌باشد.

شیر مادر با داشتن ترکیبات مناسبی از درشت مغذی، ایمنوگلوبین و اولیگو ساکاریدها، ریسک ابتلا به بیماری‌های عفونی و مزمن از جمله دیابت را کاهش داده و به رشد بهینه نوزاد کمک شایانی می‌کند. از سوی دیگر با داشتن نسبت بالای پروتئین وی به کازئین و سهل الهضم بودن، تفاوت‌های عمده‌ای با شیر گاو و سایر شیرها دارد که برای نوزاد مناسب‌ترین شیر بوده و مشکلات گوارشی را کاهش می‌دهد. شیردهی تأثیر مثبتی بر پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد دارد. مادران شیرده به دلیل تماس

شیر مادر یک ماده غذایی کامل و زیست فعال است که ترکیب تغذیه ای آن بطور پیوسته در طول دوره شیردهی و برحسب نیاز نوزاد تغییر می‌کند و فاکتورهای مادری از جمله ترکیب بدن و رژیم غذایی بر ترکیب آن اثر می‌گذارد.^۲ شیرمادر انرژی و مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را بطور کامل در ماه‌های نخستین زندگی او تامین می‌کند به نقل از پیامبر اکرم(ص): هیچ شیری برای نوزاد بهتر از شیر مادر نیست، «لَيْسَ لِلصَّبِيِّ لَبَنٌ خَيْرٌ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ»^۳ و نیز در بخشی از دعای عرفه حضرت امام حسین (علیه‌السلام) فرموده است: در گهواره که کودکی ناتوان بودم، مرا از هر آسیب و خطر حفظ کردی و از شیر مادر غذایی گوارا روزیم

* نویسنده مسؤول: ایمیل: ebrahimzadeh.va@gmail.com

ایمونوگلوبین ها در توسعه میکروبیوم و سیستم ایمنی، همچنین حفظ عملکرد سد مخاطی روده نقش مهمی دارند.^{۱۱،۱۲} اسید آلفالینولینیک موجود در شیر که یک اسید چرب امگا ۳ است که اثرات مفیدی بر رشد عصبی و شبکه نوزاد دارد^{۱۳،۱۴} و شیردهی انحصاری در ۶ ماه اول تولد (تغذیه نوزاد صرفاً از طریق شیر مادر) باعث بهبود توانایی حل مسئله^{۱۵} و افزایش هوشیاری در کودکان می شود.^{۱۶} گزارش شده است که کودکانی که حداقل ۶ ماه در دوران نوزادی با شیر مادر تغذیه شده بودند، بالاترین امتیاز هوش کلامی را داشتند، در حالی که کودکانی که هرگز از شیر مادر تغذیه نمی کردند، کمترین امتیاز را داشتند.^{۱۷} همچنین کودکانی که به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می شوند نسبت به کودکانی که تغذیه مخلوط دریافت می کردند (فرمولا ترکیبی با شیر مادر) افزایش ثابتی در نمرات هوش خود از سن ۱ تا ۷ سالگی نشان دادند.^{۱۸}

گزارش شده است که نوزادانی که از شیر مادر استفاده میکنند با خطر کمتر عفونت‌های دستگاه گوارش و دستگاه تنفسی تحتانی و فوقانی، بیماری قلبی عروقی و متابولیک در بزرگسالی همراهند و هرچقدر مدت زمان شیردهی طولانی تر باشد ریسک بیماری ها کمتر خواهد بود.^{۱۹،۲۰،۲۱} تغذیه با شیر مادر می تواند چندین ژن مستعد چاقی و دیابت را تغییر دهد و هنگامی که با سایر متغیرهای محیطی ترکیب شود، می تواند یک عامل بالقوه در جلوگیری از افزایش وزن در دوران کودکی^{۲۲} و در جلوگیری از دیابت نوع ۲ مفید باشد.^{۲۳} همچنین از مزایای شیردهی در مادران می توان به کاهش خطر افسردگی، کاهش نیاز به انسولین در مادران دیابتی، بازگشت سریع به وزن قبل بارداری، و کاهش استئوپروز پس از یائسگی، کاهش خطر سرطان سینه و تخمدان اشاره کرد.^{۲۴}

با توجه به نقش بی بدیل شیر مادر در رشد و سلامت نوزاد، خداوند در آیات شریفه «والولدت یرضعن اولدهن حولین کاملین...»^{۲۵} «و وضینا الانسان بوالدیه حملته امه و هنها علی و هنها و فصاله فی عامین ان اشکر لی و لوالدیک الی المصیر»^{۲۶} به موضوع تغذیه با شیر مادر و مدت آن اشاره فرموده است. «مادران، فرزندان خود را دو سال کامل شیر میدهند. (این) برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند...»^{۲۷} یعنی اتمام دوره شیردهی را به میل و اراده مادر بستگی دارد^{۲۷} و مادران حق دارند فرزندان خود را دو سال تمام شیر دهند در صورتی که بخواهند حق شیردهی را به طور کامل (دو سال کامل) انجام دهند^{۲۸} همچنین آیه ۱۵ سوره احقاف دلالت می کند که زمان حمل (بارداری) و فصال (از شیر گرفتن)، ۳۰ ماه (ثلاثون شهرا)، است که حضرت علی میفرماید: خدای تعالی درباره آغاز دوران

فیزیکی بیشتر و تعاملات مثبت، رابطه قوی‌تری با نوزادان خود برقرار می‌کنند که این حالت می‌تواند به کاهش افسردگی مادر کمک کرده و اثرات مفیدی بر هورمون‌های مادر دارد.^۵ به طور کلی، شیردهی نه تنها باعث بهبود رشد جسمانی و روانی و عاطفی کودک میشود، بلکه به سلامت روانی مادر نیز کمک می‌کند.

تغذیه انحصاری با شیرمادر در ۶ ماه اول زندگی مورد تاکید میباشد که باعث بهبود رشد و تکامل بهتر، کاهش خطر بیماری های عفونی، افزایش هوش کودکان، کاهش وزن مادر میشود از ۶ ماهگی تا ۲ سالگی بصورت تکمیلی و در کنار غذا از آن استفاده نماید.^۲ قرآن کریم در آیات ۲۳۳ سوره بقره و ۱۴ سوره لقمان مدت زمان مطلوب شیردهی را ۲ سال کامل و در آیه ۱۵ سوره احقاف سی ماه بیان کرده است در روایتی از امام صادق (ع) آمده است که میفرمایند: مدّت شیرخوارگی طفل بیست و یک ماه است و اگر از آن کمتر شود، ظلم بر کودک است. «الرّضاعُ واحدٌ و عشرون شهراً فما نقص فهو جورٌ علی الصّبی»^۲ و در روایتی دیگر میفرماید: آنچه در شیر دادن به فرزند واجب است، بیست و یک ماه است. هرچه از این مدّت کاسته شود، کوتاهی در حق فرزند است و چنانچه مادر بخواهد شیر دادن به فرزند را کامل نماید، باید دو سال به او شیر دهد، «الفرّض فی الرّضاع احدٌ و عشرون شهراً فما نقص عن احدٍ و عشیرین شهراً فقد نقص المُرّضع و ان اراد ان یتّم الرّضاعة فحولین کاملین»^۲. در این زمینه آکادمی اطفال آمریکا (AAP) و WHO توصیه می‌کند، که شیردهی انحصاری (Exclusive breastfeeding) تا ۶ ماهگی و ادامه آن همراه با غذای مکمل تا ۲ سالگی یا بیشتر، برای رشد و توسعه نوزادان مطلوب است.^۸

روش کار

مطالعه مروری حاضر با جستجو در آیات قرآن کریم، روایات معصومین (ع) و پایگاه های اطلاعاتی PubMed، Google Scholar و Scopus بر اساس کلیدواژه های الرضاعة، شیر مادر، تغذیه انحصاری، ترکیبات شیر مادر، کلاستروم، HMO، اکسی توسین، چاقی و خلق و خو با هدف بررسی اهمیت تغذیه با شیر مادر اجرا شد.

یافته ها و بحث

بنابر فرمایش پیامبر اکرم (ص): «برای کودک شیری بهتر از شیر مادرش نیست»^{۲۹} شیر مادر علاوه بر تمام مواد مغذی ضروری برای رشد بهینه نوزاد، حاوی ترکیبات فعال زیستی بخصوص ایمونوگلوبولین ها است که شیرخشک فاقد این ترکیبات میباشد.^{۱۰} ترکیبات فعال زیستی از جمله لیگو ساکاریدها و

مورد نیاز کودک است و چنانچه در چهار ماه تا شش ماه اول زندگی، طفل، تنها از شیر مادر تغذیه کند، نیازی به دادن آب اضافی به کودک نیست.^{۳۵} مطابق حدیث شریفه ترکیبات شیرمادر به ترکیب بدن، رژیم غذایی، میزان ذخایر چربی، دفعات شیردهی بستگی دارد^{۳۵} و ترکیبات شیر مادر از ابتدای ترشح تا انتهای تغذیه یکسان نیست. شیرپیشین (Fore milk) اولین شیر ترشی که کم انرژی بوده و حاوی مقادیر بالای اب هست تا هیدراتاسیون نوزاد را بطرف نماید. شبیه شیر کم چرب است، به تدریج میزان چربی زیاد شده و به رنگ کرم درمیآید که به آن شیر پسین (Hind milk) میگویند.^{۳۶} شیر پسین غلیظ تر و ارزش غذایی بالادارد که نیازهای نوزاد را برآورد میکند با ایجاد سیری کامل، کودک پرخوری نمیکند و چاقی و بیماری های مزمن در مراحل پیشرفته بزرگسالی را کاهش میدهد.^{۳۶} مطابق حدیث شریف توصیه می شود شیردهی از یک پستان کامل صورت گیرد و در نوبت بعدی از پستان دیگر صورت گیرد.

دوران شیرخوارگی از این جهت که در تربیت فرزندان نقش دارد از حساس ترین مرحله رشد و تکامل کودکان به شمار می آید. روایات متعددی به این نکته اشاره دارد که در انتخاب زن شیرده و دایه برای فرزندان دقت شود چراکه شیر مادر اثر گذار است و باعث می شود که ویژگی های مادر، صفات شخصیتی و خصوصیات اخلاقی او به کودک منتقل شود؛ پیامبر اکرم(ص) می فرماید: مبدا برای شیر دادن به فرزندان خود از زن نادان استفاده کنید، زیرا شیر پایه و اساس رشد و تربیت فرزند است. «إِيَّاكُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا الْحَمَقَاءَ فَإِنَّ اللَّبَنَ يُنْشِئُهُ عَلَيْهِ؟»^{۳۷} امام باقر(علیه السلام) نیز میفرماید: «عَلَيْكُمْ بِالْوَضَاءِ مِنَ الظُّوْرَةِ فَإِنَّ اللَّبَنَ يُغْدِي؛ بر شما باد [انتخاب] دایگان پاکیزه و زیبا؛ زیرا شیر [ویژگی های مادر را به فرزند] سرایت می دهد».^{۳۸} امام علی(ع) می فرماید: «بنگرید چه کسی به فرزندان شیر می دهد؛ زیرا فرزند تحت تاثیر همان [شیر] رشد می کند. [در صورتی که مادر نتواند به کودک شیر بدهد] دایه ای بگیرید که هم در صورت و هم در سیرت نیکو باشد، [و آگاه باشید که شیر] در طفل سرایت می کند و کودک در صورت و سیرت شبیه به دایه می شود»^{۳۹}. که این روایات گویای تاثیر شیر بر خلقیات آدمی است. امروزه مطالعات متعدد نیز این موضوع را ثابت کرده اند و نشان داده شده است که شیر مادر نه تنها موجب انتقال آب و مواد مغذی مورد نیاز کودک می شود بلکه از انتقال احساسات و حالات روانی مادر و طریق تغییرات اپی ژنتیک و تنظیم بیان ژن ها در خلق و خوی کودک نیز موثر خواهد بود. شیر مادر همچنین قادر است تغییرات اپی ژنتیکی را در بدن نوزاد از طریق اجزای فعال زیستی مانند miRNA

بارداری زن تا از شیرگرفتن فرزند می فرماید: بارداریش و از شیرگرفتنش سی ماه است و درباره زمان شیردهی می فرماید: دو سال کامل است؛ پس اگر شیردهی دو سال کامل باشد و از طرفی دوران حمل و فصال سی ماه باشد، (در نتیجه) زمان بارداری شش ماه خواهد بود،^{۳۹} پس هر اندازه که زمان حمل کوتاه تر باشد به زمان فصال می افزاییم تا حمل و فصال کامل شود، و هر قدر که زمان حمل بیشتر باشد از زمان فصال کاسته می شود.^{۴۰} مدت زمان شیردهی بر اساس مدت بارداری متفاوت است، و در حدود ۳۰ ماه جمع می شود. علامه طباطبائی از ملاحظه آیات ۱۵ سوره احقاف با آیات ۲۳۳ بقره و ۱۴ لقمان نتیجه می گیرد که حداقل حمل شش ماه است. بنابراین از کسر مقدار دو سال از سی ماه، بر می آید که حداقل دوران بارداری شش ماه و حد اکثر دوران شیردهی، بیست و چهار ماه است؛ اگر کودک هفت، یا هشت، یا نه ماه در رحم مادر بماند، حداقل دوران شیر دهی پس از تولد، به ترتیب بیست و سه ماه، بیست و دو ماه، و بیست و یک ماه است.^{۴۰} در نتیجه اگر کودکی نه ماهه به دنیا بیاید و ۲۱ ماه شیر بنوشد مصداق آیه ۱۵ سوره احقاف است و اگر شش ماهه به دنیا بیاید و دو سال شیر بخورد به حکم آیه ۲۳۳ سوره بقره عمل شده است و بطور کلی بر اساس آیات قران و احادیث حداقل شیردهی ۲۱ ماه و البته با تمایل مادر باید باشد.

شیر انسان می تواند نیازهای مواد مغذی نوزاد را در حدود ۶ ماه اول زندگی، به استثنای ویتامین D و آهن بالقوه، تامین کرده و رشد و نمو نوزاد را فراهم می سازد.^{۴۱} خداوند به زیبایی درآیه شریفه « وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ... و به مادر موسی وحی کردیم که او را شیر ده...»^{۴۲} به موضوع کلستروم و حق اولیه مادر در شیردادن به نوزادش پرداخته است. کلستروم (آغوز) مایع غلیظ و زرد رنگ که روز های اول بعد تولد تولید شده و اولین شیری هست که نوزاد از آن تغذیه میکند که حاوی درشت مغذی ها، ریز مغذی ها، اولیگوساکارید (HMO)، ایمونوگلوبولین ها، لاکتوفیرین و... است. علاوه بر این، آغوز می تواند از نوزاد در برابر بیماری های آلرژیک، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و اضافه وزن محافظت نماید.^{۴۳} در واقع شیر مادر هدیه بزرگی از جانب خدا برای نوزاد می باشد که در این باره حضرت علی(علیه السلام) می فرماید: «مَا مِنْ لَبَنٍ يُرْضَعُ بِهِ الصَّبِيُّ أَكْبَرَ بَرَكَةٍ عَلَيْهِ مِنْ لَبَنِ أُمِّهِ: برای طفل شیر خوار، هیچ شیری مبارک تر از شیر مادرش نیست».^{۴۴} ام اسحاق از حضرت امام جعفر صادق(علیه السلام) روایت کرده است: «به کودک از یک پستان شیر ندهید، بلکه از هر دو به او شیر بخورانید؛ زیرا یکی به منزله غذا و دیگری به منزله آب است. بخشی از شیر به منزله اب و بخش دیگر به منزله غذای

است که با بهبود عملکرد شناختی و واکنش عاطفی اجتماعی کودک مرتبط است. شیر مادر تقریباً تمامی مواد مغذی مورد نیاز برای رشد نوزاد را فراهم میکند. علاوه بر این، با آنتی‌بادی‌ها و فاکتورهای ایمنی که دارد سلامتی نوزاد را ارتقا بخشیده و از ابتلا به بیماری‌های عفونی، متابولیک محافظت می‌کند. همچنین مطالعه حاضر نشان داد که آیات قرآن کریم و احادیث شریف علاوه بر تاکید بر اهمیت شیردهی و توجه به مدت شیردهی به نحوه شیردهی، روش‌های افزایش شیرمادر و همچنین انتخاب مادر و یا دایه مناسب نیز تاکید دارند که بررسی‌های علمی نیز ضمن تأیید آنها نشان داده است شیردهی کامل و درست و همچنین روحیه مثبت مادر نقش مهمی در تکامل جسم و ذهن و روان کودک و پیشگیری از بیماریهای جسمی و روانی آتی کودک دارد.

ملاحظات اخلاقی

در این مقاله از اصول اخلاق در پژوهش پیروی شده است. پژوهش به صورت مروری بوده و در نگارش مطالب بدون جانبداری و از منابع معتبر استفاده گردیده است.

سپاسگزاری

بدین وسیله از تمامی محققین که مقالات آنها در این مطالعه استفاده گردید و به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم زمینه‌ساز تولید دانش در این حوزه بوده‌اند، صمیمانه سپاس‌گزاری می‌شود.

مشارکت پدیدآوران

تمامی نویسندگان در تمام مراحل انجام مطالعه شامل طراحی مطالعه، جمع‌آوری داده‌ها، نگارش مقاله و تأیید نهایی مقاله مشارکت داشته‌اند.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچگونه تعارض منافی در این مطالعه وجود ندارد.

References

1. Sadvandian Saadondian S, Taheri M. Guide to Breastfeeding Support. (of children and infants in hospitals), Tehran, SokhanGostar, 2009, P20, Krause and Mahan food& the Nutrition care Process. Bahr al-Anwar, Vol. 23, p. 76

و... انجام دهد. سلول‌های بنیادی و وزیکول‌های مترشح از شیر مادر که توانایی عبور از سد خونی-مغزی را دارد بعد جذب توسط روده نوزاد، وارد مغز میشود و وزیکولها محتویات خود اعم از miRNA و lncRNA را آزاد میکنند و در نتیجه در تنظیم بیان ژن کودک و یا تغییرات اپی‌ژنتیک مانند متیلاسیون DNA نقش ایفا می‌کنند. سلول‌های بنیادی نیز می‌توانند به سلول‌های عصبی تبدیل شوند یا با تأثیر بر روی فرآیندهای اپی‌ژنتیک، نقش خود را ایفا کنند.^{۴۰}

ارتباط عاطفی قوی به هنگام شیر دادن بین مادر و فرزند ایجاد میشود که آیه شریفه *يَوْمَ تَرْوُهَا تَدْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَى وَمَا هُمْ بِسُكَارَى وَلَكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ*^{۴۱} به این موضوع اشاره دارد. در روایت 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 آنکه سمت چپ آدمی جایگاه قلب او است و ارتباط کودک وابسته به ضربات قلب مادر است، سمت چپ در شیر دادن به کودک افضل می‌باشد. در راستا افزایش شیر مادر رسول اکرم (ص) میفرماید: «مکیدن پستان طفل موجب افزایش شیر می‌گردد و اجر شیردهی شبانه مادر برابر با آزاد کردن هفتاد بنده در راه خدا می‌باشد» در واقع مهم ترین عامل در افزایش شیر مادر، افزایش دفعات و مدت شیردهی میباشد به عبارتی وجود محرک‌های بینایی، بویایی، فکر کردن به نوزاد و تماس زود هنگام پوست به پوست (Skin-to-skin) SSC باعث تحریک شیردهی شده^{۴۲} که ناشی از تولید محرک عصبی بیشتر در پی آن تولید هورمون‌های پرولاکتین و اکسی توسین بیشتر خواهد بود که به ترتیب باعث افزایش تولید و خروج شیر میشود.^{۴۳}

نتیجه‌گیری

آیات و روایات تأکید دارد که شیر مادر بهترین و مهمترین غذایی است که برای نوزادان از بدو تولد تا ۲۴ ماهگی توصیه می‌شود و حداقل شیردهی ۲۱ ماه و با رضایت مادر عنوان شده

2. Majlisi, Muhammad Baqir, Bihar al-Anwar, vol. 95, p. 217
3. Tucker, Z., and C. O'Malley. 2022. 'Mental Health Benefits of Breastfeeding: A Literature Review', Cureus, 14: e29199. doi: 10.7759/cureus.29199

4. Haralami, Muhammad ibn Hasan, Wasail al-Shi'a, V. 21, p. 454
5. Tusi, Muhammad ibn Hassan, Tahdhib al-Ahkam, vol. 8, p. 106
6. Committee on Infectious Diseases, American Academy of Pediatrics, David W. Kimberlin, Elizabeth D. Barnett, Ruth Lynfield, and Mark H. Sawyer. 2021. 'AAP Recommendations on Breastfeeding.' in, Red Book: 2021–2024 Report of the Committee on Infectious Diseases (American Academy of Pediatrics). doi: 10.1542/9781610027373-S2_001_002
7. Mustadrak al-Wasail, Vol. 15, p. 156
8. Chong, H. Y., L. T. Tan, J. W. Law, K. W. Hong, V. Ratnasingam, N. S. Ab Mutalib, L. H. Lee, and V. Letchumanan. 2022. 'Exploring the Potential of Human Milk and Formula Milk on Infants' Gut and Health', *Nutrients*, 14. doi: 10.3390/nu14173554.
9. Wiciński, M., E. Sawicka, J. Gębalski, K. Kubiak, and B. Malinowski. 2020. 'Human Milk Oligosaccharides: Health Benefits, Potential Applications in Infant Formulas, and Pharmacology', *Nutrients*, 12. doi: 10.3390/nu12010266
10. Davis, E. C., M. Wang, and S. M. Donovan. 2017. 'The role of early life nutrition in the establishment of gastrointestinal microbial composition and function', *Gut Microbes*, 8: 143-71.
11. doi: 10.1080/19490976.2016.1278104
12. Innis, Sheila M. 2014. 'Impact of maternal diet on human milk composition and neurological development of infants¹²³', *The American Journal of Clinical Nutrition*, 99: 734S-41S. doi:10.3945/ajcn.113.072595.
13. Birch, E., D. Birch, D. Hoffman, L. Hale, M. Everett, and R. Uauy. 1993. 'Breast-feeding and optimal visual development', *J Pediatr Ophthalmol Strabismus*, 30: 33-8. doi: 10.3928/0191-3913-19930101-09
14. Bernard, J. Y., M. De Agostini, A. Forhan, T. Alfaiate, M. Bonet, V. Champion, M. Kaminski, B. de Lauzon-Guillain, M. A. Charles, and B. Heude. 2013. 'Breastfeeding duration and cognitive development at 2 and 3 years of age in the EDEN mother-child cohort', *J Pediatr*, 163: 36-42.e1. doi: 10.1016/j.jpeds.2012.11.090
15. Horta, B. L., C. Loret de Mola, and C. G. Victora. 2015. 'Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis', *Acta Paediatr*, 104: 14-9. doi: 10.1111/apa.13139
16. Quinn, P. J., M. O'Callaghan, G. M. Williams, J. M. Najman, M. J. Andersen, and W. Bor. 2001. 'The effect of breastfeeding on child development at 5 years: a cohort study', *J Paediatr Child Health*, 37: 465-9. doi: 10.1046/j.1440-1754.2001.00702.x
17. Kanazawa, S. 2015. 'Breastfeeding is positively associated with child intelligence even net of parental IQ', *Dev Psychol*, 51: 1683-9. doi: 10.1037/dev0000060
18. Frank, N. M., K. F. Lynch, U. Uusitalo, J. Yang, M. Lönnrot, S. M. Virtanen, H. Hyöty, and J. M. Norris. 2019. 'The relationship between breastfeeding and reported respiratory and gastrointestinal infection rates in young children', *BMC Pediatr*, 19: 339. doi: 10.1186/s12887-019-1693-2
19. Quesada, Juan Antonio, Ildelfonso Méndez, and Rocío Martín-Gil. 2020. 'The economic benefits of increasing breastfeeding rates in Spain', *International Breastfeeding Journal*, 15: 34. doi: 10.1186/s13006-020-00277-w
20. Ho, N. T., F. Li, K. A. Lee-Sarwar, H. M. Tun, B. P. Brown, P. S. Pannaraj, J. M. Bender, M. B. Azad, A. L. Thompson, S. T. Weiss, M. A. Azcarate-Peril, A. A. Litonjua, A. L. Kozyrskyj, H. B. Jaspán, G. M. Aldrovandi, and L. Kuhn. 2018. 'Meta-analysis of effects of exclusive breastfeeding on infant gut microbiota across populations', *Nat Commun*, 9: 4169. doi: 10.1038/s41467-018-06473-x
21. Cheshmeh, S., S. M. Nachvak, N. Hojati, N. Elahi, N. Heidarzadeh-Esfahani, and A. Saber. 2022. 'The effects of breastfeeding and formula feeding on the metabolic factors and the expression level of obesity and diabetes-predisposing genes in healthy infants', *Physiol Rep*, 10: e15469. doi: 10.14814/phy2.15469
22. Horta, B. L., and N. P. de Lima. 2019. 'Breastfeeding and Type 2 Diabetes: Systematic Review and Meta-Analysis', *Curr Diab Rep*, 19: 1. doi: 10.1007/s11892-019-1121-x
23. Chowdhury, R., B. Sinha, M. J. Sankar, S. Taneja, N. Bhandari, N. Rollins, R. Bahl, and J. Martines. 2015. 'Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis', *Acta Paediatr*, 104: 96-113. doi: 10.1111/apa.13102
24. The Holy Qur'an. Al-Baqarah /233
25. The Holy Qur'an. Luqman /14
26. Fakhr-Razi, Tafsir al-Kabir, vol. 6, p. 118, second edition, Dar al-Kutub al-Ilamiyah, Tehran
27. Shahid Thani, Sharh Lama'a, Kitab Nikah, Bab al-Riza'
28. Sheikh Mufid, Al-Irshad fi Ma'arifah Hujjajullah Ali Al-Ibad, vol. 1, p. 197, translated by Sayyid Hashim Rasuli Mahallati, published by: Ilmiyyah Islamiyah; Daylami, Irshad al-Qulub, vol. 2, p. 6, Najaf, Al-Mutabah al-Haidariyyah

29. Al-Dir al-Manthur, vol. 6, p. 40, quoted by al-Mizan
30. Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025
31. The Holy Qur'an. AL-Qasas/ 7
32. Avellar, Ana Carolina de Sena, Mariana Naves Oliveira, Felipe Caixeta, Rafaela Cristina Vieira e Souza, Andréa Teixeira, Ana Maria Caetano Faria, Gabriela Silveira-Nunes, Elaine Speziali Faria, and Tatiani Uceli Maioli. 2022. 'Gestational Diabetes Mellitus Changes Human Colostrum Immune Composition', *Frontiers in Immunology*, 13. doi: [10.3389/fimmu.2022.910807](https://doi.org/10.3389/fimmu.2022.910807)
33. Kafi, Vol. 6, p. 40
34. Gila-Díaz, A., N. Díaz-Rullo Alcántara, G. Herranz Carrillo, P. Singh, S. M. Arribas, and D. Ramiro-Cortijo. 2021. 'Multidimensional Approach to Assess Nutrition and Lifestyle in Breastfeeding Women during the First Month of Lactation', *Nutrients*, 13. doi: [10.3390/nu13061766](https://doi.org/10.3390/nu13061766)
35. Giugliani, E. R., B. L. Horta, C. Loret de Mola, B. O. Lisboa, and C. G. Victora. 2015. 'Effect of breastfeeding promotion interventions on child growth: a systematic review and meta-analysis', *Acta Paediatr*, 104: 20-9. doi: [10.1111/apa.13160](https://doi.org/10.1111/apa.13160)
36. Mustadrak al-Wasail, Vol. 15, p. 162
37. Wasa'il al-Shi'ah, vol. 21, p. 468
38. Wasa'il al-Shi'ah, vol. 21, p. 467
39. Gialeli, G., O. Panagopoulou, G. Liosis, and T. Siahaidou. 2023. 'Potential Epigenetic Effects of Human Milk on Infants' Neurodevelopment', *Nutrients*, 15. doi: [10.3390/nu15163614](https://doi.org/10.3390/nu15163614)
40. The Holy Qur'an. Al-Haj/ 2
41. Goudard, M. J. F., Z. C. Lamy, S. T. M. Marba, G. M. S. Lima, A. M. D. Santos, M. S. D. Vale, Tgds Ribeiro, R. Costa, Vmgo Azevedo, and F. Lamy-Filho. 2022. 'The role of skin-to-skin contact in exclusive breastfeeding: a cohort study', *Rev Saude Publica*, 56: 71. doi: [10.11606/s1518-8787.2022056004063](https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2022056004063)
42. Karimi, F. Z., R. Sadeghi, N. Maleki-Saghooni, and T. Khadivzadeh. 2019. 'The effect of mother-infant skin to skin contact on success and duration of first breastfeeding: A systematic review and meta-analysis', *Taiwan J Obstet Gynecol*, 58: 1-9. doi: [10.1016/j.tjog.2018.11.002](https://doi.org/10.1016/j.tjog.2018.11.002)