طب سنّتی و اهمیت تغذیه‌ی نوزاد با شیر مادر

سعیده غفاری، مریم حمزه‌لو مقدم *

مرکز تحقیقات طب سنّتی و مفردات پزشکی، دانشکده‌ی طب سنّتی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران

چکیده

مقدمه: اهمیت تغذیه‌ی نوزاد با شیر مادر واقعیتی است که رهنمودهای طب سنّتی و نیز علم نوین تأکید و توجه خاصی بدان دارد. این اهمیّت تا بدانجاست که حکمای بزرگی چون شیخ الرئیس ابوعلی‌سینا، مباحثی چند را به تفسیر و توضیح این مهم و نیز تدابیر لازم پیش، در حین و پس از تولد نوزاد؛ ارایه نموده‌اند. در بحث حاضر، نگاه منابعی چون قانون در طب شیخ الرئیس ابوعلی‌سینا، ذخیره‌ی خوارزمشاهی حکیم سید اسماعیل جرجانی، خلاصة الحکمة محمد حسین عقیلی خراسانی شیرازی و نیز حفظ صحت دکتر میرزا علی خان ناصر الحکما در خصوص تغذیه با شیر مادر و تدابیر شیردهی مورد بررسی قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: تغذیه، نوزاد، شیر مادر، طب سنّتی ایران

تاریخ دریافت: خرداد ۹۰
تاریخ پذیرش: تیر ۹۰

مقدمه:

استفاده از شیر مادر تأثیر ویژه‌ای بر سلامت نوزادان و کودکان دارد. شیر مادر بهترین منبع تغذیه‌ی نوزاد و تأمین کننده‌ی رشد مناسب بوده و تمامی نیازهای فیزیولوژیک کودک و مادر را در بر می‌گیرد. استفاده از شیر مادر احتمال ابتلا به سوء تغذیه، آلرژی‌ها و بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش و سیستم تنفس را در شیرخواران کاهش می‌دهد. طبق مطالعه‌ی مرندی و همکاران در شهر تهران، عواملی چون استفاده از شیرخشک، مصرف قرص‌های ضد بارداری حاوی استروژن، درآمد بالای پدر و میزان تحصیلات بالای مادر بر مدّت زمان شیردهی آثار منفی می‌گذارد. در این مطالعه همچنین مشاهده شد که مادران با انگیزه‌های مذهبی مدّت زمان بیشتری به نوزادان خود شیر می‌دهند (۱). اغلب کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، در مقایسه با نوزادانی که شیر خشک استفاده می‌نمایند در ابتدا رشد آهسته‌تری دارند، امّا این تفاوت‌ها در سنین بالاتر ادامه نمی‌یابد. این موضوع نشان‌دهنده‌ی آن است که احتمالاً عوامل دیگری نیز وجود دارند که آثار قوی‌تری بر رشد دارند. همچنین طبق شواهد حاصل از مطالعات، تغذیه با شیر مادر با ضریب هوشی کودکان در سنین بالاتر مرتبط است. به علاوه نتایج تحقیقات حاکی از آن است که میزان فشار خون و کلسترول خون بزرگسالانی که در هنگام نوزادی از شیر مادر تغذیه نموده‌اند، نسبتاً پایین‌تر است.

علی‌رغم فواید غذایی، روانی، اقتصادی و ایمونولوژیکی شیر مادر، در برخی از بیماری‌های عفونی، امکان انتقال عامل عفونت‌زا از شیر مادر به کودک وجود دارد. در برخی عفونت‌های ویروسی (HIV،CMV)، برخی از باکتری‌های مهاجم (سالمونلا تیفی و بروسلا) و در موارد ابتلاء به ماستیت و آبسه، امکان انتقال عامل عفونت‌زا از طریق شیر مادر وجود دارد (۲).

تغذیه‌ی نوزادانی که مادرانشان دچار HIV هستند در کشورهای پیشرفته با کشورهای در حال توسعه متفاوت است. تغذیه‌ی مصنوعی نوزادان به میزان زیادی از انتقال HIV از مادر به نوزاد جلوگیری می‌نماید، امّا همچنان باعث مرگ و میر تعداد زیادی از نوزادانی که در معرض HIV قرار گرفته، امّا مبتلا نشده‌اند و نیز نوزادانی که به این عفونت مبتلاء شده‌اند، خواهد شد. در عین حال می‌توان در حین شیردهی از داروهای

* فرد مسوول مکاتبات: mhmoghadam@sbmu.ac.ir

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

آنتی‌رتروویرال استفاده نموده و خطر انتقال بیماری را کاهش داد. در اغلب کشورهای در حال توسعه، زنده ماندن نوزاد به ریسک انتقال بیماری ارجحیت دارد به ویژه هنگامی که امکان استفاده از داروهای آنتی‌رتروویرال هم وجود داشته باشد (۳). در برخی از بیماری‌های عفونی مادر، می‌توان با رعایت موارد بهداشتی، از انتقال عفونت جلوگیری نمود و امکان استفاده از شیر مادر را برای نوزاد فراهم ساخت. بنابراین تصمیم برای قطع شیردهی در بیماری‌های عفونی، بایستی پس از مقایسه‌ی دقیق مزایا و مضرات قطع شیردهی و بررسی امکان انتقال عوامل بیماری‌زا اتخاذ شود (۲).

طب سنّتی دارای ریشه‌ای عمیق در تاریخ کشورمان بوده و هدف پزشکی و وظیفه‌ی اصلی پزشک را حفظ تندرستی انسان یا همان حفظ الصحة دانسته و درمان را در اولویت بعدی قرار داده‌است. در طب سنّتی دوران حیات انسان بر اساس مزاج آن دوره، به چندین مرحله تقسیم می‌شود که برای هر مرحله، دستورات بهداشتی و تدابیر حفظ الصحة در نظر گرفته شده است. در این راستا رهنمودهای بسیاری در مرحله‌ی رشد انسان از جمله تولد نوزاد، تغذیه‌ی نوزاد با شیر مادر، سلامت مادر یا دایه‌ای که نوزاد را شیر می‌دهد و رفتار با کودک را ارایه می‌نماید.

در این مطالعه قبل از هر چیز به بررسی مراحل رشد در طب سنّتی و سپس به ذکر برخی از تدابیر حفظ الصحة در این دوران پرداخته می‌شود.

حیات انسان:

به طور کلی حیات انسان را به دو بخش می‌توان منقسم نمود:

۱. **درون رحمی یا جنینی** (زمان انعقاد، زمان علقگی و مضغگی، زمان جنینی واقعی)
۲. **بیرون رحمی:** این دوران خود به چهار مرحله تقسیم می‌گردد: مرحله‌ی رشد، مرحله‌ی شباب (جوانی)، مرحله‌ی کهولت، مرحله‌ی شیخوخیت. در مرحله‌ی رشد که از بدو تولد تا سن بیست تا سی‌سالگی است، بدن پیوسته در حال رشد و نمو می‌باشد و میزان رطوبت و حرارت در آن بالا است و در این میان مرحله‌ی رضاعت یا شیرخوارگی یکی از طبقات آن است و نوزاد بیشترین رطوبت را دارد و به همین علّت بیشترین میزان رشد نیز در این مرحله است (۵).

تدابیر تولد نوزاد:

در کتاب حفظ الصحة ناصری عوامل متعددی در مورد ماما یا شخصی که مادر را در وضع حمل یاری می‌رساند ذکر شده که از آن جمله می‌توان به دارا بودن علم کافی " کمال علم در مسأله‌ی وضع"، پاک سرشتی "باید نیکو سیرت باشد" و مهارت کامل در به دنیا آوردن و محافظت از کودک حین وضع حمل "محافظت طفل نماید که عضوی از اعضای آن به در نرود و شکسته و خمیده نگردد" و نیز "در بریدن ناف و بستن آن کمال دقّت را به عمل‌بیاورد" اشاره نمود (۵). موارد دیگری که در این خصوص ذکر شده است، شامل موارد زیر می‌باشد:

- داشتن آگاهی کامل قابله در "طریقه‌ی غسل طفل، وضع قِماط (قنداق کردن) و بستن آن و وضع خوابانیدن آن در ذکور و اناث که اختلافی دارد".
- حفظ طفل از جریان هوا "باید که تن طفل را بعد از تولد به لباس و غیره از خنکی هوا حفظ کنند" (٦).

در همین رابطه محمد حسین عقیلی خراسانی در کتاب خلاصة الحکمة عقیده دارد که نبایستی نوزاد تازه متولد شده به جز شیر مادر با خوراک دیگری تغذیه شود و نیز به لزوم تغذیه‌ی نوزاد با آغوز و مزایایی که برای نوزاد در پی دارد اشاره می‌نماید: "باید از ابتدا بدون خوراندن چیز دیگری مانند کره و غیره چنان که رسم است از پستان مادر شیرخورد چه شیر اوّل که ماک و آغوز است هم اندکی لینت دهد و فضلات مجتمعه را که مامیزه (مدفوعی که در ۳-۲ روز آغاز تولد از نوزاد انسان دفع می‌شود) باشد دفع نماید و هم خود به سهولت منجذب گردد و تقویت کند" (۷).

تدابیر شیر دهی

دکتر میرزا علی خان ناصر الحکما در رابطه با مزایای تغذیه‌ی نوزاد با شیر مادر و آثار مثبتی که برای مادر در پی دارد، در کتاب حفظ صحت توضیح می‌دهد: "شیر خوردن از شیر مادر از هر قسمتی بهتر و برتر است، چه نیکویی آن برای

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

طفل به وساطت موافقت تامه‌ای که بین ضرورت و احتیاج طفل با صفات شیرمادر موجود می‌باشد و برای مادر خلاصی از دمامیل (جمع دمل) پستان است" (٤). البته ایشان موارد منع شیردهی را نیز برشمرده و شماری از بیماری‌هایی که در صورت ابتلا مادر، ادامه‌ی شیردهی به سود نوزاد نمی‌باشد ذکر نموده است: "اسبابی که موجب منع آن می‌شود از طرف طفل، ضعف عمومی و سوء شکل عمده‌ی دهن (لب شکری) است که پستان را نمی‌تواند بگیرد و از طرف مادر، ابتلای به کوفت (سیفلیس)، سل و جنون و صرع می‌باشد؛ ولی رقّت خون مادر یا سوء شکل سر پستانش موجب منع رضاعت نمی‌شود، چه رفع حالت اوّل ممکن و جبران حالت دوّم به وساطت سر پستان مصنوعی می‌شود" (٤).

عقیلی خراسانی در مبحث تدابیر شیردهی به لزوم توجه به ابراز نیاز کودک به تغذیه اشاره دارد: "هرگاه که طفل از گریه به شیر خوردن خاموش شود معلوم است که گرسنه بوده و اگر خاموش نشود و شیر نگیرد، بی‌شک او را المی (دردی) باشد و یا وحشتی (اختلالی) در مزاج، به زودی تدارک باید کرد تا از زور گریه وحشت بیشتر نشود و علاج مشکل‌تر نگردد" (٧).

دکتر میرزا علی خان ناصر الحکما نیز در خصوص موارد لازم و مورد توجه در شیردهی وضعیت فیزیکی کودک و لزوم استفاده از شیر جهت تغذیه‌ی نوزاد را توضیح می‌دهد: "در ابتدای طفولیت فقط غذایی که برای طفل شایسته می‌باشد، شیر است، چه فقدان دندان و نقصان نمو غدد لعابی و لوله‌ی هضمی، مضغ (جویدن) و هضم سایر اغذیه را متعسر (سخت) و ممتنع (غیر ممکن) می‌نماید؛ ولی ممکن است شیر را خالص از پستان مادر خود یا مرضعه (زنی که کودک غیر خود را شیر دهد) دیگر و یا از پستان حیوان شیرده (رضاعت طبیعی) یا به وساطت پستانک (رضاعت مصنوعی) خورد و یا مخلوط با اغذیه‌ی دیگر صرف نماید (رضاعت مختلط)" (٤).

در تعالیم طب سنّتی رعایت بهداشت توسط مادر یا دایه و نیز تغذیه‌ی مناسب وی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است: "دایه هر بامداد به آب خوش و گرم غسل کند و چون از گرمابه برآید دست و پای او را بمالند، مالیدنی معتدل و خوردن او طعامی باید که از وی خون نیک خیزد. عمر دایه اندر میانه‌ی بیست و پنج سال تا سی و پنج سال باید و نیکو رنگ و فراخ سینه و خردمند و نیکوخوی باید و اندر فربهی و لاغری میانه باید و فربهی او از گوشت باید نه از پیه و از زادن او تا به وقت دایگی چهل روز تا دو ماه یا بیشتر گذشته باشد و فرزند او نرینه باید و بچه افکنده نباید و شیر او خوش بوی و خوش طعم و سپید باید و قوام شیر معتدل باید، چنانکه قطره‌ی او بر ناخن بایستد، سخت غلیظ نباید و سخت رقیق نباید" (٨).

شیخ الرئیس ابوعلی‌سینا در کتاب قانون در خصوص رسیدگی به نوزاد در هنگام شیر دهی عقیده دارد: "قی شیر اطفال را منع نباید کرد، مادام که از افراط آن مضرتی عظیم نباشد، زیرا که معده‌ی ایشان بدان پاک می‌شود و زود فربه می‌شود و خوب می‌بالند و بسیار قی کردن ایشان نفع آن تا چهار ماه بود و بعد از آن علاج افراط، لازم بود. علاوه بر شیر در جهت اعتدال مزاج و پرورش صحیح و سالم نوزاد، مراعات دو نکته ضروری است، یکی جنباندن نوزاد به آهستگی و ملایمت و دیگری موسیقی و آوازی است که عادتاً برای خوابانیدن نوزاد می‌خوانند. نوزاد به هر نسبتی که برای جنبانیدن و گوش دادن به موسیقی آمادگی بیشتری پیدا کند، تن و روانش برای ورزش‌های بدنی و روانی آمادگی بیشتری می‌یابد" (٩).

در همین رابطه به عقیده‌ی حکیم سید اسماعیل جرجانی "بعد از چله (روز چهلم) هر روز طفل را چند نوبت دست و پای گشاده باید داشتن تا حرکت به دست و پای‌کند و قوتی در دست و پای وی آید و نشاطی در وی پدید می‌آید و نیز حرارت‌ها و قوت‌های طبیعی می‌جنبد و هضم بهتر می‌شود" (٨). عقیلی خراسانی نیز در خصوص تدابیر شیردهی و نحوه‌ی رسیدگی به نوزاد موارد زیر را عنوان نموده است:

- محافظت از طفل آن است که مثلاً چون طفل قادر به نشستن و حرکت کردن و راه رفتن باشد، باید که بر فرش صاف و هموار او را نشانند تا از خشونت زمین ایذایی (آزاری) نبیند و یا هر چه تیز و نوک‌دار است از او دور نمایند.
- چون دندان او شروع به روییدن نماید از مضغ (جویدن) اشیای صلبه (سخت) باز دارند و چون دندان او نمایان شد و اقتدار یابد بر مضغ (جویدن)، اشیاء باید که قطعه‌ای از اصل السوس (ریشه‌ی شیرین بیان) تازه تراشیده که خیلی

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

خشک نباشد به دست او داد که بجود، زیرا در آن دو فایده است: اسنان (دندان‌ها) را نمی‌ساید و اصلاح حال آن‌ها می‌کند و از اوجاع لثه (درد لثه) و قروح دهان (زخم‌های دهان) باز می‌دارد" (۷).

از شیر گرفتن:

"فِطام" به معنای گرفتن نوزاد از شیر است و به گفته‌ی عقیلی خراسانی "مدّت رضاع طبیعی یک سال و نه ماه و نهایت تا دو سال است. طبق آیه‌ی شریفه‌ی "و حَملُهُ و فِصالُه ثلاثون شهراً" (سوره‌ی احقاف آیه‌ی ۱۵) و زیاده بر آن باعث بلادت و کم ذهنی طفل می‌شود؛ پس باید قبل از آن طفل را به تناول غذا و آب عادت دهند و به تدریج شیر کم بخورانند و غذا زیاده تا آن هنگام فطام و باز گرفتن از شیر اذیت بسیار نشود. بهترین زمان فطام اواخر زمستان و اوایل بهار و اواخر تابستان است و در هنگام گرما جایز نیست که خوف اسهال عظیم است و در زمستان نیز، زیرا که باعث سوء هضم و امثال آن است" (۷).

رفتار با کودک:

رفتار با کودک نیز در طب سنّتی مورد توجه بوده و طبق نظریات شیخ الرئیس ابوعلی‌سینا "باید مراقب بود که در اوان انتقال کودک به مرحله‌ی خردسالی، اخلاق و رفتار وی پسندیده و معتدل گردد؛ به همین منظور نباید کاری کرد که کودک به خشم زیاد، ترس زیاد، اندوه و شب بیداری برخورد کند و یا دچار شود. هر چه طفل آرزو کرد باید برآورده شود و از هر چه نفرت دارد از وی دور گردد. در این اخلاق دو نفع است، اوّل آن که نفع نفسانی است؛ زیرا بچه از همان طفولیت به اخلاق و رفتار نیکو خوی می‌گیرد و نیکی از او جدا نمی‌گردد و دوّم برای بهبود تنش مطلوب است، زیرا همانطور که از سوء مزاج بدخلقی و بدرفتاری سرمی‌زند از عادت به بدخویی نیز سوءمزاج پیدا می‌شود، مثلاً خشم مزاج را بیشتر از حالت اعتدال گرم می‌کند و اندوه، خشک مزاجی به بار می‌آورد پس در خوش خلقی بهبودی تن و روان نیز هست" (۹).

بحث و نتیجه‌گیری

همان گونه که ذکر شد در متون طب سنّتی نیز همانند یافته‌های پزشکی امروز به مواردی چون سلامت مادر، استفاده‌ی نوزاد از آغوز در بدو تولد و دوری از خوراندن هر نوشیدنی دیگر به جز شیر مادر، اشاره می‌شود. تشویق و حمایت شیردهی مادر توسط پزشک یک استراتژی مهم ارتقاء سلامت است، زیرا حتّی کوچکترین منفعت بهداشتی در سطح وسیع (جامعه) تأثیر با ارزشی برجای می‌گذارد.

به طور خلاصه مراحل شیردهی و رسیدگی به نوزاد از دیدگاه طب سنّتی به شرح زیر است:

الف- مزایای تغذیه‌ی نوزاد با شیر مادر از دیدگاه طب سنّتی:

- تطابق نیازهای نوزاد با شیر مادر خود
- جلوگیری از ایجاد ماستیت برای مادر

ب- نکات مهم در هنگام شیر دادن به نوزاد:

- سلامت مادر
- رعایت بهداشت و استحمام توسط مادر
- لزوم کمک به کودک در جهت رفع نفخ معده
- آواز خواندن برای کودک هنگام خواب
- نرمش دادن نوزاد
- دور کردن اشیاء نوک تیز و خطرناک از اطراف کودک

ج- زمان از شیر گرفتن:

- پس از یک سال و نه ماه تا حد اکثر دو سال
- بهترین زمان از شیر گرفتن، آخر زمستان و اوایل بهار و اواخر تابستان
- کاهش تدریجی مقدار شیردهی و افزایش غذای کودک

مسأله‌ی دیگری که در طب سنّتی بسیار مطرح است، خلق و خوی مادر و دوری از مواردی است که باعث آزردگی روحی می‌گردد؛ چرا که خلق و خوی مادر را در کیفیت شیری که وارد بدن نوزاد می‌شود مؤثر است. همانگونه که می‌دانیم شاغل بودن مادران بر مدّت زمان شیردهی آنان اثر منفی دارد و

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

بایستی استراتژی‌های خاصی در ایـن زمینـه اتخـاذ شـود. ایـن مادران باید مورد حمایت قرار گیرند تا بر تردید و تـرس خـود غلبه نموده و حتّی پس از بازگشت به محیط کار به شیردادن به نوزاد خود ادامه دهند.

منابع

1. Marandi A, Afzali HM, Hossaini AF. The reasons for early weaning among mothers in Teheran. *Bull World Health Organ* 1993;71(5):561-9.
2. Zuppa AA, Antichi E, Fracchiolla A, Carducci C, Catenazzi P, Romagnoli C. Breastfeeding and infectious diseases: state of the art. *Minerva Pediatr* 2010;62(4):397-409
3. Kuhn L, Aldrovandi G. Survival and Health Benefits of Breastfeeding Versus Artificial Feeding in Infants of HIV-Infected Women: Developing Versus Developed World. *Clin Perinatol* 2010;37(4):843-62.

٤. ناصر الحکما، میرزا علی خان: حفظ الصحة. تصحیح: رضایی پور، ناصر؛ عابدی، محسن. المعی، تهران، صص:٩-١٤٨، ١٣٨٨.

٥. ناصری محسن: مروری بر کلیات طب سنّتی ایران. نشر شهر، تهران، ص:٣٢، ١٣٨٧.

٦. گیلانی محمد کاظم: حفظ الصحة ناصری. تصحیح و تحقیق: چوپانی، رسول. المعی، تهران، صص:١٧٠-١٦٩، ١٣٨٧.

٧. عقیلی خراسانی شیرازی، محمد حسین: خلاصة الحکمة. ج.٢. تحقیق، تصحیح، ویرایش: ناظم، اسـماعیل. انتـشارات اسـماعیلیان، تهران، صص:٩٦٠،٩٦٢،٩٥٤، ١٣٨٥.

٨. جرجانی، سیّداسماعیل: ذخیره‌ی خوارزمشاهی. تصحیح و تحشیه: محـرّری، محمّـدرضـا. فرهنگـستان علـوم پزشـکی جمهـوری اسلامی ایران، تهران، صص:٧-٢٧٦، ١٣٨٠.

٩. ابن‌سینا، ابوعلی‌حسین: قانون در طب. ترجمه‌ی: شرفکندی، عبدالرّحمن. انتشارات دانشگاه تهران، تهران، صص:٢-٣٦٤،٣٥١، ١٣٦٦.

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]

[Downloaded from jiitm.ir on 2026-11-13]