

## تربیت کودک در پرتو رضاع: از نگاه فقه اسلامی و روان‌شناسی رشد

فاطمه برهانی<sup>۱</sup>، مریم برقی<sup>۲</sup>

### چکیده

در فقه اسلامی و روان‌شناسی رشد، رضاع یکی از ارکان اساسی رشد و پرورش کودک است. پژوهش حاضر با روش تحلیلی-توصیفی، جایگاه تربیتی شیردهی را در آیات قرآن، روایات و منابع فقهی بررسی کرده و تأثیر آن بر رشد جسمی و روانی کودک را تحلیل می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که رضاع در اسلام فقط فرآیندی تغذیه‌ای نیست، بلکه سازوکاری تربیتی با آثار چندبعدی است. از منظر فقهی، شیردهی علاوه بر ایجاد محرمیت، شرایط و آداب خاصی دارد که بر تربیت کودک تأثیر می‌گذارد. از دید علمی، ترکیبات شیر مادر و تعاملات عاطفی هنگام شیردهی، تأثیرات پایداری بر رشد شناختی و هیجانی کودک دارد. پژوهش حاضر به این نتیجه کلیدی دست یافته است که رعایت ظرافت‌های شرعی و تربیتی شیردهی، نقش تعیین‌کننده‌ای در پرورش نسلی سالم و متعهد دارد؛ حقیقتی که برنامه‌ریزی خانواده‌ها باید بر محور آن بچرخد.

**واژگان کلیدی:** رضاع، تربیت کودک، فقه تربیتی، رشد شناختی، شیر مادر.

### ۱. مقدمه

در دین اسلام، تغذیه و تربیت نوزاد از مهمترین مسائلی است که به آن اهتمام ویژه‌ای شده است. رضاع یا شیردهی، نخستین و حساس‌ترین مرحله از تغذیه و تربیت کودک، جایگاه برجسته‌ای در منابع فقهی و روایی دارد. قرآن کریم با صراحت به موضوع رضاع پرداخته است. آیه ۲۳۳ سوره بقره

---

۱. طلبه دکتری فقه خانواده، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

۲. مدیر گروه فقه خانواده، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران / رئیس پژوهشکده فقه و مبانی حقوق، جامعه‌الزهر، قم، ایران. (نویسنده مسئول)

می‌فرماید: «والوالدات یرضعن أولادهن حولین کاملین لمن أراد أن یتیم الرضاعة؛ مادران، فرزندان خود را دو سال تمام شیر می‌دهند. (این) برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند». والدات، جمع والده در لغت عرب به معنی مادر است، ولی ام، معنی وسیع‌تری دارد که گاه به مادر و گاه به ریشه و اساس هرچیزی اطلاق می‌شود. در این بخش از آیه، حق شیر دادن در دو سال شیرخوارگی به مادر داده شده است و اوست که می‌تواند در این مدت از فرزند خود نگهداری کند. حق حضانت در این مدت از آن مادر است، هرچند ولایت بر اطفال صغیر برعهده پدر گذاشته شده است، اما از آنجاکه تغذیه جسم و جان نوزاد در این مدت با شیر و عواطف مادر پیوند ناگسستنی دارد این حق به مادر داده شده است.

خداوند در آیه ۲۳ سوره نساء می‌فرماید: «و أمهاتکم اللاتی أرضعنکم وأخواتکم من الرضاعة؛ و مادرانی که شما را شیر داده‌اند و خواهران رضاعی شما». در این آیه به محارم یعنی، زنانی که ازدواج با آنها ممنوع است اشاره شده است. براساس این آیه، محرمیت از سه راه ممکن است پیدا شود که یکی از آنها از راه شیرخوارگی است که به آن ارتباط رضاعی گفته می‌شود. بنابراین، رضاع علاوه بر اینکه یک عمل طبیعی است در اسلام سبب ایجاد محرمیت نیز می‌شود؛ یعنی اگر کودکی از زنی غیر از مادرش شیر بخورد بین آنها رابطه خویشاوندی ایجاد و موجب ایجاد محرمیت و حرمت ازدواج می‌شود. در فقه شرایط خاصی برای تحقق این موضوع تعیین شده است.

تغذیه با شیر مادر نه تنها برای رشد جسمانی کودک، بلکه برای پرورش روحی و اخلاقی او نیز حیاتی است. این موضوع در آیات و روایات اسلامی به طور گسترده تأکید شده است. شیر مادر علاوه بر تأمین سلامت و نیرومندی کودک بر اخلاقیات و نفسانیات او نیز تأثیرگذار است. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که شیردهی باید برای مادر و کودک تجربه‌ای لذت‌بخش باشد؛ زیرا احساسات مادر به سرعت به کودک منتقل می‌شود و جو حاکم بر تغذیه را شکل می‌دهد. مادرانی که از نظر عصبی مضطرب یا ناپایدار هستند، ممکن است در فرآیند شیردهی با مشکلاتی مواجه شوند که تأثیر منفی بر روان کودک دارد. با تغییرات گسترده سبک زندگی و افزایش اشتغال مادران چالش‌های جدیدی پدید آمده است. مادران شاغل با دشواری‌هایی مانند کمبود زمان برای

شیردهی یا عدم دسترسی به شرایط مناسب مواجه هستند. این مسائل تعادل بین وظایف شغلی و مادری را مختل کرده و بر کیفیت تربیت کودک تأثیر می‌گذارد. پیشینه تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد با وجود مطالعات متعدد درباره احکام فقهی، جنبه‌های تربیتی آن کمتر مورد توجه قرار گرفته است. ضرورت انجام پژوهش حاضر از آن روست که شناخت دقیق آداب و احکام رضاع و درک تربیتی آنها الگوی جامعی برای تربیت اسلامی در دوران شیرخوارگی ارائه می‌کند که نه تنها بر تغذیه جسمی، بلکه بر رشد عاطفی-شناختی کودکان تأثیر می‌گذارد.

## ۲. مفهوم‌شناسی

### ۱-۲. رضاع در لغت

واژه رضاع یا ریشه «ر ض ع» به معنای شیرخوردن کودک قبل از رسیدن به دوسالگی از سینه مادر یا دایه است. مرضعه به زنی گفته می‌شود که در حال شیر دادن کودک باشد و مرضع زنی است که فرزند شیرخوار دارد، هرچند بالفعل شیر ندهد. (ابن فارس، ۱۴۰۲) در اصطلاح فقه و حقوق، مراد از رضاع، شیر دادن کسی جز مادر کودک به اوست که آثاری حقوقی (قرابت رضاعی و حرمت نکاح) دارد. در لسان العرب: «الرضاع و الرضاع: مص الثدي و شرب لبنه» (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۱۲۵/۸) به معنای مکیدن پستان و نوشیدن شیر آن است. در مجمع البحرین: «الرضاع بالفتح و الکسر: مص اللبن من الثدي» (طریحی، ۱۳۷۵، ۳۴۱/۴) رضاع به فتح و کسر راء به معنای مکیدن شیر از پستان است. در المصباح المنیر: «رضع الصبی أُمه یرضع رضعا و رضاعا و رضاعا» تناول لبنها بالمص» (فیومی، ۱۴۱۴) کودک از مادرش شیر خورد یعنی، با مکیدن، شیر او را دریافت کرد. در ادبیات فقهی، کودکی که شیر زن دیگری را خورده است را مرتضع، زن شیردهنده را مرضعه و صاحب شیر یعنی، مردی که زن شیرده از او باردار شده است را فحل یا صاحب لبن می‌گویند (شیخ طوسی، ۱۴۰۷، ۹۳/۵).

## ۲-۲. رضاع در اصطلاح

در جواهرالکلام آمده است: «وصول لبن الادمیة الى جوف الطفل من الثدي بالمص او غيره مع اجتماع الشرايط؛ رسیدن شیر زن به درون کودک از پستان، چه با مکیدن یا غیر آن، با جمع شدن شرایط». (نجفی، ۱۴۰۴، ۲/۲۵۶) در تحریرالوسیله آمده است: «هو امتصاص الرضیع من ثدی المرأة أو شرب لبنها فی الحولین؛ مکیدن شیرخوار از پستان زن یا نوشیدن شیر او در دو سال (موسوی خمینی، ۱۳۷۹، ۲/۶۲۱). در مسالک الافهام آمده است: «وصول لبن امرأة إلى جوف طفل بشروط مخصوصة؛ رسیدن شیر زن به درون کودک با شرایط خاص» (شهید ثانی، ۱۴۱۳، ۷/۱۴۳). در دایره‌المعارف پزشکی آمده است: «تغذیه نوزاد با شیر مادر که حاوی تمام مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و تکامل اوست» (سادات نوری، و همکاران، ۱۳۹۸).

در تعریف سازمان بهداشت جهانی، شیردهی روش طبیعی تأمین مواد مغذی مورد نیاز نوزادان برای رشد و تکامل سالم است. بنابراین، رضاع فرآیندی است که در آن شیر چه با مکیدن مستقیم یا روش‌های دیگر از پستان مادر یا دایه به کودک منتقل می‌شود. این فرآیند نه تنها تغذیه نوزاد را تأمین، بلکه شرایط خاصی را برای ایجاد محرمیت در روابط اجتماعی فراهم می‌کند. رضاع شامل تمام مراحل شیردهی تا دوسالگی است و از نظر پزشکی، تغذیه‌ای کامل برای رشد و تکامل نوزادان محسوب می‌شود.

## ۲-۳. تربیت در لغت

در لسان العرب، تربیت از ماده رب، به معنای پرورش، تدبیر و اصلاح است. ابن منظور می‌فرماید: «الرب التریبه و الصیانه» (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۵/۱۲۷). این واژه ریشه در مفهوم رشد و نمو دارد.

## ۲-۴. تربیت در اصطلاح

محقق نراقی در کتاب عوائد الایام می‌نویسد: «التربیه هی توجیه الانسان نحو الکمال بالتدریج». ایشان تربیت را هدایت تدریجی انسان به سوی کمال تعریف می‌کند. این تعریف بیانگر فرآیند پیوسته و مستمر رشد انسان است که از مراحل ابتدایی تا رسیدن به کمال مطلوب ادامه دارد (نراقی، ۱۳۷۵).

آیت الله جوادی آملی در کتاب تسنیم، تربیت را هدایت تکوینی و تشریعی استعدادهای انسان به سوی کمال مطلوب معنا کرده است. این تعریف دو بعد مهم دارد: یکی، هدایت تکوینی به معنی رشد طبیعی و درونی استعدادها و دیگری، هدایت تشریعی به معنی راهنمایی و هدایت از راه آموزه‌های دینی و عقلانی» (جوادی آملی، ۱۳۸۸). آیت الله اعرافی در کتاب مبانی تربیت اسلامی، تعریف دقیقی از تربیت ارائه کرده است: «فرآیند هدایت و راهبری نظام‌مند انسان به سوی کمال مطلوب باتکیه بر فطرت الهی و استعدادهای درونی. ایشان معتقد است که تربیت عبارت است از شناسایی ظرفیت‌های انسانی، هدایت آگاهانه و هدفمند، زمینه‌سازی برای شکوفایی استعدادها و تحقق تدریجی کمال انسانی» (اعرافی، ۱۳۹۲).

امیل دورکیم (۱۹۱۲) معتقد است که تربیت، کارکردی است که در طی آن، نسل بالغ، رسیده و تربیت‌یافته بر نسلی که هنوز برای زندگی به اندازه کافی پختگی نیافته است، اثر می‌گذارد و هدف از آن، برانگیختن و گسترش حالت جسمی، عقلی و اخلاقی متربی است. پستالزی (۱۷۴۶-۱۸۲۷) مربی و روان‌شناس تربیتی و بانی آموزشگاه‌های نو در تعریف تربیت می‌گوید: «تربیت عبارتند از رشد طبیعی، تدریجی و هماهنگ کلیه استعدادها و نیروهای موجود و مکتوم در انسان» (یوسفی و همکاران، ۱۴۰۳). تربیت فرآیندی است که هدف آن، هدایت انسان به سوی کمال از راه پرورش استعدادها، رشد طبیعی و آموزش‌های هدفمند است. این فرآیند شامل جنبه‌های جسمی، عقلی، اخلاقی و معنوی می‌شود و براساس فطرت و توانایی‌های درونی انسان شکل می‌گیرد.

### ۳. اهمیت شیر مادر و تأثیر آن بر جسم و روح کودک

#### ۳-۱. آیات قرآن

در قرآن کریم، شیردهی به مدت دو سال کامل در قالب توصیه الهی مطرح شده است. خداوند در آیه ۲۳۳ سوره بقره می‌فرماید: «والوالدات یرضعن أولادهن حولین کاملین لمن أراد أن یتیم الرضاعة لا تضار والدة بولدها ولا مولود له بولده؛ مادران، فرزندان خود را دو سال کامل شیر می‌دهند، برای کسی که بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند؛ نه مادر حق ضرر زدن به کودک را دارد و نه پدر».

مضاره از باب مفاعله است. این باب بیشتر بین دونفر است؛ یعنی نه پدر می‌تواند به خاطر فرزند به مادر ضرر بزند و نه مادر می‌تواند به خاطر فرزند به پدر ضرر برساند، ولی در این آیه، هم‌چنان‌که بسیاری از مفسرین تصریح کرده‌اند در این معنی استعمال نشده، بلکه به مفهوم اضرار است. شاید مراد این است که مادر حق ندارد به فرزند خود ضرر برساند. برای مثال مادر با وجود حمایت پدر، از شیر دادن به طفل خودداری کند. همچنین پدر حق ندارد به فرزند خود ضرر بزند مانند اینکه با وجود تمایل مادر برای شیر دادن به طفل، او را منع کند یا حمایت‌های لازم را در این باره انجام ندهند (طبرسی، بی‌تا، ۵۸۷/۲). در این آیه، حق شیر دادن در دو سال شیرخوارگی به مادر داده شده و اوست که می‌تواند در این دو سال از فرزند خود نگهداری کند. همچنین از آن برداشت می‌شود که بهترین غذا برای نوزاد، شیر مادر است؛ زیرا خداوند، حکیم است و به مقتضای حکمت متعالیه خویش دستوری که داده است باید نافع حال کودک باشد.

### ۳-۲. روایات

#### ۳-۲-۱. برکت و منفعت شیر مرضعه

این دسته از روایات بر این موضوع تأکید می‌کنند که شیر مادر بهترین و بابرکت‌ترین غذا برای نوزاد است. این روایات نشان می‌دهند که شیر مادر نه تنها نیازهای جسمانی کودک را تأمین می‌کند، بلکه برای رشد روحی و معنوی او نیز مفید است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «لیس للصبی لبن خیر من لبن امه؛ هیچ شیری برای نوزاد بهتر از شیر مادر نیست» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۲۳/۱۰۰). این حدیث به وضوح بیان می‌کند که شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزاد است و هیچ جایگزینی نمی‌تواند با آن برابری کند. امیرالمؤمنین علیه السلام نیز می‌فرماید: «ما من لبن رضع به الصبی اعظم برکة علیه من لبن امه؛ هیچ شیری برای تغذیه کودک بابرکت‌تر از شیر مادر نیست» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۴۵۲/۲۱). این حدیث نیز بر این موضوع تأکید دارد که شیر مادر نه تنها یک غذای کامل است، بلکه برکت و اثرات مثبت روحانی نیز دارد. دعای امام حسین علیه السلام در عرفه چنین است: «و حفظنی فی المهد طفلاً صبیاً ورزقتنی من الغذاء لبناً مریاً؛ و در گهواره که کودکی ناتوان بودم مرا از هر آسیب و خطر حفظ کردی و از شیر مادر غذایی گوارا روزیم نمودی» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۲۱۷/۹۵). این دعا

نشان می‌دهد که شیر مادر نه تنها یک نعمت الهی است، بلکه عامل محافظت‌کننده کودک در برابر آسیب‌ها و بیماری‌هاست.

### ۳-۲-۲. پاداش مادران شیرده

این دسته از روایات به پاداش‌های معنوی و اخروی مادرانی اشاره می‌کند که فرزندان خود را شیر می‌دهند. این روایات مادران را تشویق می‌کنند تا با آگاهی از این پاداش‌ها، زحمت شیردهی را بر خود هموار کنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «فاذا ارضعت کان لها بكل مصة كعدل عتق محرر من ولد اسماعیل؛ هرگاه مادر، فرزند خود را شیر دهد در برابر هر مکیدن نوزاد، پاداشی به او داده می‌شود که برابر است با آزاد کردن بنده‌ای از فرزندان اسماعیل» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۴۵۱/۲۱). این حدیث نشان می‌دهد که شیردهی نه تنها وظیفه مادری است، بلکه عملی معنوی است که پاداش‌های بزرگی در پی دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «فاذا فطمت ولدها قال الحق جل ذكره یا ايتها المرأة: قد غفرت لك ما تقدم من الذنوب فاستانفی العمل؛ هنگامی که مادر، فرزندش را از شیر گرفت خداوند به او می‌فرماید: ای زن، بدان که تمام گناهانت را آمرزیدم، پس عمل خود را از سر بگیر» (نوری، ۱۴۰۸، ۲۳۸/۴). این حدیث نشان می‌دهد که شیردهی نه تنها برای کودک مفید است، بلکه برای مادر نیز پاداش‌های معنوی بزرگی دارد از جمله بخشش گناهان و شروع دوباره زندگی با روحیه‌ای تازه.

### ۳-۲-۳. تأثیر اخلاقی و تربیتی رضاع

این دسته از روایات بر این موضوع تأکید می‌کنند که شیر مادر نه تنها بر جسم کودک، بلکه بر اخلاق و طبیعت او نیز تأثیرگذار است. بنابراین، انتخاب زنی که به کودک شیر می‌دهد باید با دقت انجام شود. از منظر فقهی، محققان معتقدند که شیر مادر می‌تواند حامل خصوصیات روحی و اخلاقی باشد. این موضوع از دو جنبه قابل بررسی است: اول، مبنای روایی. امام صادق علیه السلام در روایتی فرمود: «الرضاعه مؤثره فی اخلاق الولد» که بر تأثیر ژرف شیر مادر در شکل‌گیری خصوصیات اخلاقی کودک دلالت دارد (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۴۷۶/۲۱). امام صادق علیه السلام از جدش امیرالمؤمنین علیه السلام نقل

می‌کند: «كان عليه السلام يقول: تخيروا للرضاع كما تخيرون للنكاح فان الرضاع يغير الطباع؛ همان طور که بادقت همسر انتخاب می‌کنید برای شیر دادن به فرزندان نیز بادقت انتخاب کنید؛ زیرا شیردهی می‌تواند طبیعت کودک را تغییر دهد» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۴۶۸/۲۱). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الرضاعة أخو الولادة» (مجلسی، ۱۳۸۹، ۲۶۲/۴۳) که اشاره به اهمیت برابر شیرخوارگی با تولد دارد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «ایاکم ان تسترضعوا الحمقاء فان اللبن ينشئه عليه؛ از شیر دادن زنان احمق به فرزندان بپرهیزید؛ زیرا شیر پایه و اساس رشد و تربیت فرزند است» (محدث نوری، ۱۴۰۸، ۱۶۲/۱۵). «قال: سألته عن الرجل المسلم هل يصلح له أن يسترضع لولده اليهودية والنصرانية وهن يشربن الخمر؟ قال: امنعوهن من شرب الخمر ما أرضعن لكم؛ پرسید: آیا مرد مسلمان می‌تواند از زنی یهودی یا نصرانی شیر بگیرد درحالی که آنها شراب می‌نوشند، فرمود: آنها را از نوشیدن شراب منع کنید، هرچند برای شما شیر دهند» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۲۳/۱۰۰). این روایت به موضوعات مذهبی و اخلاقی در مورد شیردهی اشاره دارد و تأکید می‌کند که حتی اگر زن غیرمسلمان باشد باید از رفتارهای ناپسند او جلوگیری شود. «قال: وسألته عن المرأة ولدت من زنا هل يصلح أن يسترضع لبنها قال: لا ولا التي ابنتها ولدت من الزنا؛ سؤال شد درباره زنی که از زنا زاییده است، آیا می‌توان از شیر او استفاده کرد، فرمود: نه و نه آنکه دخترش از زنا زاده شده باشد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۲۳/۱۰۰). این روایت نشان‌دهنده ممنوعیت شیردهی از زنانی است که فرزندان‌شان از زنا به دنیا آمده‌اند و بر اهمیت اصل حلال در خانواده تأکید دارد. قال رسول الله ﷺ: «لا تسترضعوا الحمقاء ولا العمشاء فان اللبن يعدى؛ از دیوانگان و نابینایان شیر نگیرید؛ زیرا شیر انتقال می‌دهد؛ یعنی انتقال‌دهنده و تأثیرگذاری منفی». (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۲۳/۱۰۰)

از شهید بزرگوار مرحوم حاج شیخ فضل الله نوری پرسیدند: چرا یکی از پسران شما از باب «يخرج الحی من المیت» بدین غایت شرور شده است؟ فرمود: «آن چیزهایی که من از او دیده‌ام و می‌بینم شما ندیده‌اید و بعدا خواهید دید. این فرزند همانا قاتل من خواهد بود و کسی که در پای دار من کف‌زنان شادی کند و تبریک بگوید». گفتند: «از چه رو دارای این احوال و اوصاف است». فرمود: «شیری که خورده نجس و خبیث بوده و شیردهی که او را تربیت نموده نجس و پلید بوده است».



گفتند: «داستان او را بیان فرمایید». فرمود: «آن زمانی که در سامرا در محضر استاد بزرگ میرزای شیرازی مشرف بودم خداوند این پسر را به من داد. مادرش بی شیر بود. برای شیر دادن به او ناچار به گرفتن دایه‌ای شدیم. بدون تحقیق زنی را برای دایگی او اجیر کرده و به تربیت او گماشتیم که تا حدود دو سال او را شیر داد. بعد معلوم شد که آن زن ناصبی و از خوارج بوده و دو سال شیر ناپاک به او داده است. نجس و حرام مجهول هم تأثیر خود را می‌گذارد» (حسینی، ۱۳۸۵، ۱۱/۱).

روایات متعددی از ائمه معصومین علیهم‌السلام و پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله که بر اهمیت انتخاب دایه یا مادر شیرده و تأثیر شیر بر اخلاق و طبیعت کودک تأکید کرده‌اند، بیان شده است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «الرضاعة مؤثرة فی اخلاق الولد؛ شیردهی بر اخلاق کودک تأثیرگذار است». امام علی علیه‌السلام شیردهی را هم‌تراز با تولد دانسته و فرمود: «الرضاعة أخو الولادة؛ شیردهی مانند تولد است». پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله هشدار داد: «از شیر دادن زنان احمق به فرزندان بپرهیزید؛ زیرا شیر پایه و اساس رشد و تربیت فرزند است». در روایات دیگر، شیردهی از زنان ناصالح مانند زنان ناصبی، زناکار یا شراب‌خوار نهی شده است؛ زیرا شیر آنها تأثیرات منفی بر اخلاق و شخصیت کودک بگذارد. داستان شیخ فضل‌الله نوری نیز نشان‌دهنده تأثیر منفی شیر ناپاک بر اخلاق و رفتار کودک است. فرزند ایشان که از شیر زنی ناصبی تغذیه کرده بود در آینده به فردی شرور تبدیل شد. این روایات نشان می‌دهند که شیر مادر نه تنها یک ماده غذایی، بلکه حامل خصوصیات روحی و اخلاقی است. بنابراین، انتخاب زن شیرده باید با دقت و براساس معیارهای اخلاقی و دینی انجام شود.

دوم، مبانی عقلی که براساس اصل تأثیرپذیری جسم از روح استوار است. عقلای متشرعه این موضوع را پذیرفته‌اند که ارتباط میان مادر و کودک فراتر از یک رابطه فیزیکی است. مطالعات نشان می‌دهد که حالات روانی انسان‌ها می‌توانند بر ترکیب شیمیایی بدن تأثیر بگذارند. برای مثال، احساسات منفی مانند اندوه و اضطراب می‌توانند به تغییرات شیمیایی در بدن منجر شوند که این موضوع در پزشکی مدرن نیز مورد توجه قرار گرفته است. (کجباف و همکاران، ۱۳۹۲) این موضوع از نگاه تربیتی اهمیت بسیاری دارد. کیفیت روحی مادر در دوران شیردهی تأثیر عمیقی بر شخصیت آتی کودک دارد (شعاری‌نژاد، ۱۳۹۲). حالات عاطفی مادر از جمله جنبه‌های تربیتی رضاع در اسلام

ابعاد مختلفی دارد که فراتر از تغذیه صرف کودک محسوب می‌شود. پژوهشگران تربیتی و فقهی معتقد هستند که دوران شیرخوارگی نقش محوری در شکل‌گیری شخصیت و رشد روانی-اجتماعی کودک دارد.

از دیدگاه روان‌شناسی تحولی، رضاع فرآیندی پیچیده است که در شکل‌گیری اولین ارتباطات عاطفی کودک نقش اساسی دارد. شعاری نژاد در کتاب مبانی روان‌شناسی تربیتی تأکید می‌کند که تغذیه با شیر مادر تنها یک نیاز فیزیولوژیکی نیست، بلکه بستری برای ایجاد پیوند عمیق عاطفی میان مادر و کودک است. (شعاری نژاد، ۱۳۹۲) تحقیقات نشان می‌دهند که کیفیت ارتباط در دوران شیرخوارگی بر اعتماد به نفس، هوش عاطفی و مهارت‌های اجتماعی کودک در آینده تأثیر می‌گذارد. محققانی مانند نوری معتقد هستند که تماس پوستی و تغذیه مستقیم با مادر، احساس امنیت عمیقی را در کودک ایجاد می‌کند که پایه‌های شخصیت او را شکل می‌دهد (نوری، ۱۳۸۹). مطالعات روان‌شناسی تکاملی نشان می‌دهند کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند در مقایسه با سایر کودکان، سطح بالاتری از هوش عاطفی، مهارت‌های ارتباطی پیشرفته‌تر و ثبات عاطفی بیشتری دارند (شعاری نژاد، ۱۳۹۲). مطالعات پژوهش‌های روان‌شناختی همچنین نشان داده‌اند که کیفیت ارتباط مادر و کودک در دوران شیردهی الگوهای دلبستگی آینده را شکل می‌دهد. مطالعات طولی بیانگر آن هستند که کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند ضرایب هوشی بالاتر و مهارت‌های اجتماعی پیشرفته‌تری را در سال‌های بعدی زندگی نشان می‌دهند (بولبی، ۱۹۶۹).

رضایی در پژوهش خود به این نکته اشاره می‌کند که رضاع فقط یک فرآیند تغذیه‌ای نیست، بلکه نوعی تعامل چندبعدی شامل: تماس فیزیکی، ارتباط عاطفی، انتقال اطلاعات هورمونی، شکل‌گیری اولین الگوهای ارتباطی است. (رضایی، ۱۳۹۷) از دیدگاه تربیتی اسلام، رضاع اهداف متعددی دارد که عبارتند از: تقویت پیوند عاطفی، ایجاد احساس امنیت، شکل‌گیری اعتماد به نفس و رشد مهارت‌های اجتماعی (احمدی، ۱۳۹۶). این پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که کیفیت ارتباط مادر و کودک در دوران شیرخوارگی بر رفتارهای آتی کودک تأثیر می‌گذارد. سلامت روانی کودکانی که ارتباط عاطفی مناسبی در دوران شیرخوارگی داشته‌اند بیشتر است. شیر مادر منبع

حیاتی برای رشد جسمی و روانی کودک محسوب می‌شود که از ابعاد مختلف فقهی، پزشکی و روان‌شناختی قابل بررسی است. ترکیبات زیست‌شیمیایی شیر مادر شامل پروتئین‌های اختصاصی مانند لاکتوفرین، لیزوزیم و ایمونوگلوبولین‌هاست که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی کودک ایفا می‌کنند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸). از نگاه ایمونولوژیکی، شیر مادر منبعی غنی از سلول‌های بنیادی، پادتن‌ها و فاکتورهای رشد است که نه تنها سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند، بلکه در تعدیل پاسخ‌های التهابی و تکامل میکروبیوم روده نیز مؤثر است (رودریگز-گونزالس، و همکاران، ۲۰۱۷).

در مراحل نخستین رشد، شیر مادر حاوی اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و ۶ است که تأثیر مستقیمی بر رشد مغز و سیستم عصبی کودک دارد. ویتامین‌های A، D، E و K موجود در شیر مادر با غلظت مطلوب، نقش اساسی در تکامل سیستم استخوانی و عضلانی کودک ایفا می‌کند. مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد تماس پوستی و تغذیه از سینه مادر، هورمون اکسی‌توسین را آزاد می‌کند که موجب آرامش و امنیت روانی کودک می‌شود. از منظر روان‌شناختی، فرآیند شیردهی فراتر از تأمین نیازهای تغذیه‌ای است. تماس پوستی و ارتباط عاطفی مادر با کودک موجب آزادسازی هورمون اکسی‌توسین می‌شود که نقش مهمی در ایجاد حس امنیت، کاهش استرس و تنظیم هیجانی کودک دارد. (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰) تحقیقات نورولوژیکی نشان می‌دهند که شیر مادر حاوی مولکول‌های پپتیدی و هورمونی است که بر سیستم عصبی مرکزی کودک تأثیر می‌گذارد. هورمون اکسی‌توسین موجود در شیر مادر، نقش محوری در تنظیم پاسخ‌های عاطفی و ایجاد پیوندهای روانی-عصبی ایفا می‌کند (راغوناتان و همکاران، ۲۰۱۸).

رضاع در فرآیند تربیت کودک، فراتر از تأمین نیازهای تغذیه‌ای، نقشی چندبعدی در تکوین شخصیت و سلامت جامع انسان ایفا می‌کند. مطالعات روان‌شناختی و فیزیولوژیکی نشان می‌دهند که فرآیند شیردهی مادر، مکانیسمی پیچیده از تعاملات زیستی، عاطفی و روانی را شامل می‌شود که تأثیرات ژرفی بر رشد شناختی و عاطفی کودک دارد. (فلدمن و همکاران، ۲۰۱۱) از منظر عقلی و علمی نیز تأثیر شیر مادر بر اخلاق و تربیت کودک قابل توجیه است.

- تأثیر روح بر جسم: براساس اصل تأثیرپذیری جسم از روح، حالات روانی و اخلاقی مادر می‌تواند بر ترکیب شیمیایی شیر او تأثیر بگذارد. احساسات منفی مانند اضطراب و اندوه می‌توانند باعث تغییرات شیمیایی در بدن مادر و در نتیجه شیر او شوند؛

- تأثیرات روان‌شناختی: شیردهی فرآیندی پیچیده شامل تماس فیزیکی، ارتباط عاطفی و انتقال هورمون‌هاست. هورمون اکسی‌توسین که هنگام شیردهی ترشح می‌شود باعث ایجاد احساس امنیت و آرامش در کودک می‌شود. تحقیقات علمی نشان می‌دهند کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند هوش عاطفی بالاتر، مهارت‌های اجتماعی پیشرفته‌تر و ثبات عاطفی بیشتری دارند؛

- تأثیرات بیوشیمیایی: شیر مادر حاوی ترکیباتی مانند لاکتوفرین، لیزوزیم و ایمونوگلوبولین‌هاست که نه تنها سیستم ایمنی کودک را تقویت می‌کند، بلکه بر رشد مغز و سیستم عصبی او نیز تأثیر می‌گذارد.

#### ۴. آداب رضاع از منظر فقه و روایات و تأثیرات تربیتی آن

پژوهشگران حوزه‌های فقه، روان‌شناسی تربیتی و علوم اسلامی بر این باور هستند که فرآیند شیرخوارگی فراتر از یک عمل فیزیولوژیکی، فرآیندی پیچیده در تعامل‌های انسانی است.

##### ۴-۱. پاکیزگی مادر شیرده

خداوند در قرآن می‌فرماید: «...ان الله يحب التوابين و يحب المطهرين...». (بقره: ۲۲۲) امام صادق علیه السلام فرمود: «الطهور شرط الايمان» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۱/۲۸۰) که نشان‌دهنده اهمیت طهارت جسمی و معنوی مادر در دوران شیردهی است. طهارت، شرط اساسی در شیردهی است؛ زیرا شیر مادر باید از نظر روحی و جسمی پاک باشد تا بر کیفیت آن تأثیر مثبت بگذارد. مادر شیخ مرتضی انصاری قبل از تولد شیخ در خواب دید که امام صادق علیه السلام قرآنی مذهب عطایش فرمود. صبحگاه خوابش را به فرزند جلیل‌القدر تعبیر کرد و همان هم شد و شاید به همین دلیل بود که بی‌وضو به او شیر نمی‌داد (انصاری، ۱۳۸۴).

#### ۴-۲. تغذیه سالم مادر

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «الولد مرتضع من لحم و دم أمه؛ شیر مادر از گوشت و خون او تأمین می‌شود». (کلینی، ۱۴۰۷، ۲۰/۶) بنابراین، کیفیت غذای مادر به طور مستقیم بر سلامت و رشد کودک اثرگذار است. این روایت نشان‌دهنده اهمیت توجه به تغذیه سالم و متعادل مادر در دوران شیردهی است تا کودک از مواد مغذی لازم بهره‌مند شود.

#### ۴-۳. آداب شیر خوردن

امام باقر علیه السلام فرمود: «علموا صبیانکم آداب الشرب». (محدث نوری، ۱۴۰۸، ۱۷۸/۱۵) این روایت به اهمیت آموزش آداب و رفتارهای صحیح حتی در دوران شیرخوارگی اشاره دارد. از دیدگاه امام باقر علیه السلام تربیت کودک باید از همان ابتدای زندگی آغاز شود؛ زیرا عادات و رفتارهایی که در این دوران شکل می‌گیرد پایه‌گذار شخصیت آینده او خواهد بود. این روایت نشان می‌دهد که والدین باید شیوه شیر دادن و رفتار کودک در هنگام شیر خوردن را مورد توجه قرار داده و او را به شیوه‌ای صحیح تربیت کنند.

#### ۴-۴. رعایت عاطفه و محبت

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ووصینا الإنسان بوالدیه إحسانا». (عنکبوت: ۸) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «أحسنوا الی اولادکم» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۰۴/۱۰۰). پیامبر صلی الله علیه و آله با این توصیه، والدین را به مهربانی و نیکی با فرزندان فرامی‌خواند. محبت و عاطفه نه تنها نیاز روحی کودک را برطرف می‌کند، بلکه باعث تقویت پیوند عاطفی بین والدین و فرزند و زمینه‌ساز تربیت صحیح او می‌شود.

#### ۴-۵. مدت شیردهی

خداوند در قرآن می‌فرماید: «والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین». (بقره: ۲۳۳) امام صادق علیه السلام فرمود: «الرضاعة حتی سنتین» (شیخ طوسی، ۱۳۸۷، ۱۷۰/۷). در این آیه و روایت، مدت شیردهی مادر دوسال کامل تعیین شده است. این توصیه الهی و روایی نشان‌دهنده آن است که

شیر مادر نقش مهمی در رشد جسمی و روحی کودک دارد و این مدت زمان برای بهره‌مندی کامل کودک از فواید شیر مادر کافی است.

#### ۴-۶. نیت و قصد در شیردهی

روایت «انما الأعمال بالنیات» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ۱/۴۴) بر اهمیت نیت در انجام هر عملی تأکید دارد از جمله شیردهی. باتوجه به این روایت، اعمال انسان براساس نیت او سنجیده می‌شود. بنابراین، اگر مادری با نیت خالصانه و برای رضای خداوند به فرزند خود شیر دهد نه‌تنها پاداش معنوی دریافت می‌کند، بلکه تأثیرات مثبتی نیز بر تربیت معنوی فرزند خواهد داشت.

#### ۴-۷. حفظ حریم

آیه: «ولا یبیدین زینتهن» (نور: ۳۱) و روایت امام علی علیه السلام: «الحیاء من الایمان» (آمدی، ۱۴۱۰) بر ضرورت حفظ حیا و عفاف تأکید دارند. امام علی علیه السلام با بیان اینکه حیا بخشی از ایمان است اهمیت حفظ پوشش مناسب حتی در هنگام شیردهی را یادآور می‌شوند. رعایت حریم شخصی مادر در هنگام شیردهی نه‌تنها نشانه ایمان اوست، بلکه الگویی برای فرزندان نیز خواهد بود.

#### ۴-۸. تغذیه متعادل

روایت: «کلوا الطیبات واعملوا صالحا» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۲/۱۴۰) بر اهمیت مصرف غذاهای پاکیزه و مفید تأکید دارد. براساس این روایت، تغذیه سالم نه‌تنها بر سلامت جسمانی فرد اثر می‌گذارد، بلکه زمینه‌ساز انجام اعمال صالح نیز خواهد بود. فقها معتقدند که مصرف غذاهای سالم توسط مادر در دوران شیردهی باعث تولید شیری باکیفیت‌تر شده که تأثیر مستقیمی بر رشد جسمانی و روحانی کودک دارد. بنابراین، در فقه و روایات اسلامی آداب و شرایط خاصی برای شیردهی ذکر شده است که رعایت آنها تأثیر مثبتی بر تربیت کودک دارد از جمله: پاکیزگی مادر شیرده (طهارت جسمی و معنوی مادر در دوران شیردهی بسیار مهم است. شیر مادر باید از نظر روحی و جسمی پاک باشد)، تغذیه سالم مادر (کیفیت غذایی که مادر مصرف می‌کند به‌طور مستقیم بر سلامت و رشد کودک تأثیر می‌گذارد)، آداب شیر خوردن (آموزش آداب صحیح حتی در دوران شیرخوارگی

اهمیت دارد؛ زیرا این دوران پایه‌گذار شخصیت آینده کودک است)، رعایت عاطفه و محبت (محبت و عاطفه در دوران شیردهی باعث تقویت پیوند عاطفی بین مادر و کودک می‌شود)، مدت شیردهی (مدت مطلوب شیردهی دو سال کامل توصیه شده است)، نیت و قصد در شیردهی (نیت خالصانه مادر در شیردهی تأثیرات مثبتی بر تربیت معنوی کودک دارد)، حفظ حریم (رعایت حیا و عفاف در هنگام شیردهی نه تنها نشانه ایمان است، بلکه الگویی برای فرزندان نیز محسوب می‌شود) و تغذیه متعادل (مصرف غذاهای سالم توسط مادر باعث تولید شیری باکیفیت‌تر می‌شود که بر رشد جسمانی و روحانی کودک تأثیر می‌گذارد).

شیردهی در اسلام و علوم تربیتی فراتر از یک فرآیند تغذیه‌ای است و نقش محوری در شکل‌گیری شخصیت، اخلاق و سلامت روانی کودک دارد. روایات اسلامی و تحقیقات علمی نشان می‌دهند که شیر مادر نه تنها بر رشد جسمانی کودک تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند حامل خصوصیات روحی و اخلاقی مادر باشد. بنابراین، انتخاب زن شیرده باید با دقت و براساس معیارهای اخلاقی و دینی انجام شود. رعایت آداب شیردهی مانند پاکیزگی، تغذیه سالم، رعایت عاطفه و محبت و حفظ حریم نیز تأثیرات مثبتی بر تربیت کودک دارد. این موضوع نشان‌دهنده اهمیت دوران شیرخوارگی در شکل‌گیری شخصیت آینده کودک است. شیردهی، فرآیندی چندبعدی (جسمی، روانی، عاطفی و معنوی) است که نه تنها نیازهای تغذیه‌ای کودک را برطرف می‌کند، بلکه پایه‌های شخصیت، اخلاق و سلامت روانی او را نیز شکل می‌دهد.

## ۵. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر باهدف بازخوانی تحلیلی آداب رضاع با تمرکز بر جایگاه تربیتی نشان داد که در آموزه‌های دین اسلام، شیردهی به شیرخوار جایگاه ویژه‌ای دارد و یکی از ارکان مهم تربیت و پرورش کودک است. آیات قرآن و سخنان معصومین علیهم‌السلام به‌طور گسترده به اهمیت شیر مادر و تأثیر آن بر رشد جسمی، روحی و اخلاقی کودک اشاره کرده‌اند. شیر مادر نه تنها بهترین منبع تغذیه برای نوزاد است، بلکه در شکل‌گیری شخصیت و اخلاق او نیز نقش بسزایی دارد. از نگاه فقهی، شیردهی

علاوه بر تأمین نیازهای تغذیه‌ای موجب ایجاد محرمیت و حرمت ازدواج می‌شود و شرایط خاصی برای تحقق آن تعیین شده است. از منظر تربیتی، شیردهی فرآیندی چندوجهی شامل تعاملات عاطفی، روانی و جسمی بین مادر و کودک است. پژوهش‌های علمی نشان داده‌اند که شیر مادر علاوه بر داشتن مواد مغذی ضروری برای رشد جسمی بر رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی کودک تأثیر می‌گذارد. برقراری ارتباط عمیق بین مادر و کودک هنگام شیردهی، پایه‌های اعتماد به نفس، هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی کودک را در آینده تقویت می‌کند.

آداب و شرایطی که در فقه و روایات اسلامی برای شیردهی بیان شده است مانند رعایت پاکیزگی مادر، تغذیه سالم، توجه به عواطف و محبت و حفظ حریم نشان‌دهنده اهمیت این دوران در تربیت کودک است. رعایت این اصول نه تنها سلامت جسمی کودک را تضمین می‌کند، بلکه بر رشد روحی و اخلاقی او نیز تأثیر مثبت می‌گذارد. شیردهی در اسلام فراتر از یک عمل تغذیه‌ای ساده است و فرآیند تربیتی جامعی در نظر گرفته می‌شود که هم‌زمان نیازهای جسمی، روانی و معنوی کودک را برطرف می‌کند. این موضوع اهمیت انتخاب آگاهانه و دقت در رعایت آداب شیردهی را بیش از پیش آشکار می‌کند. بنابراین، شناخت دقیق آداب شیردهی از منظر فقهی و تربیتی، الگوی مناسبی برای تربیت اسلامی کودکان در دوران شیرخوارگی ارائه می‌دهد و به والدین در پرورش نسلی سالم و متعهد کمک می‌کند.

### فهرست منابع

- \* قرآن کریم (۱۳۷۲). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. قم: انتشارات امیرالمؤمنین.
- ۱. ابن فارس (۱۴۰۲). کتاب الفرق. قاهره: رمضان عبدالنواب.
- ۲. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: دارصادر.
- ۳. احمدی، حسین (۱۳۹۶). روان‌شناسی تربیتی کودک. تهران: انتشارات روان.
- ۴. اعرافی، محمدعلی (۱۳۹۲). مبانی تربیت اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ۵. آمدی، عبدالواحد (۱۴۱۰). غرر الحکم و درر الکلم. قم: دارالکتاب الاسلامی.
- ۶. انصاری، مرتضی (۱۳۸۴). زندگانی و شخصیت شیخ انصاری. قم: فارسی الحجاز.
- ۷. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸). تسنیم. قم: اسراء.
- ۸. حرعالملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹). وسائل الشیعه. قم: مؤسسه آل البيت.
- ۹. حسینی، سید نعمت‌الله (۱۳۸۵). مردان علم در میدان عمل. قم: دفتر انتشارات اسلامی.



۱۰. حسینی، محمدرضا، و رضایی، سارا، احمدی، فاطمه (۱۳۹۸). بررسی تأثیر شیر مادر بر رشد کودکان زیر دو سال. نشریه علمی دانشگاه علوم پزشکی رازی، ۲۵(۱۶۷)، ۴۵-۵۶.
۱۱. رضوی، سید مهدی، یوسفی، محمد، و عابدی، محمدرضا (۱۳۹۷). نقش تغذیه در رشد شناختی کودکان. نشریه طب کودک ایران، ۱۴(۲)، ۱۱۲-۱۲۵.
۱۲. سادات نوری، مریم، و همکاران (۱۳۹۸). دایره المعارف پزشکی خانواده. تهران: سمت.
۱۳. شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۹۲). مبانی روان‌شناسی تربیتی. تهران: انتشارات رشد.
۱۴. شهید ثانی، زین الدین (۱۴۱۳). مسالک الافهام. قم: مؤسسه المعارف الاسلامیه.
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن (بی‌تا). مجمع البیان فی تفسیر القرآن. تهران: دارالمعرفه.
۱۶. طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵). مجمع البحرین. تهران: مرتضوی.
۱۷. طوسی، محمد بن حسن (۱۳۸۷). المبسوط فی فقه الامامیه. تهران: المکتبه المرتضویه.
۱۸. فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴). المصباح المنیر. قم: دارالهجره.
۱۹. کجباف، محمدباقر، قاسمیان نژاد، علی نقی، و فرحناکیان، کمیل (۱۳۹۲). تبیین رابطه روح و بدن باتکیه بر نظریه سیستم‌ها و تجربه‌های نزدیک مرگ. نشریه علمی-پژوهشی کلام اسلامی، ۸۵(۲۲)، ۱۲۹-۱۴۷.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). اصول کافی. قم: دارالحديث.
۲۱. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحار الانوار. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۲۲. محدث نوری (۱۴۰۸). مستدرک الوسائل. قم: مؤسسه آل البيت.
۲۳. محمدی، فاطمه، کریمی، مهدی، و نوروزی، علی (۱۴۰۰). مطالعه تطبیقی تغذیه کودک در منابع بین‌المللی. نشریه تحقیقات تغذیه، ۱۶(۳)، ۷۸-۹۲.
۲۴. موسوی خمینی، روح‌الله (۱۳۷۹). تحریر الوسیله. قم: مؤسسه مطبوعات دارالعلم.
۲۵. نجفی، شیخ محمدحسن (۱۴۰۴). جواهر الکلام. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۲۶. نجفی، محمدحسن (۱۴۳۲). جواهر الکلام. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
۲۷. نراقی، محمدعلی (۱۳۷۵). عوائد الایام. قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۲۸. نوری، محمدتقی (۱۳۸۹). بررسی تأثیرات روان‌شناختی رضاع. تهران: نشر دانش.
۲۹. یوسفی، روناک، پناهیده، مهری، فتحی، فرشته، و مرادی، آرزو (۱۴۰۳). مبانی تعلیم و تربیت از دیدگاه منابع و دیدگاه متون اسلامی. مجموعه مقالات دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت. تهران.
30. Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York: Basic Books.
31. Freud, S. (1956). *On Sexuality*. London: Penguin Books
32. Raghunathan, V., Ramaswamy, B., & Deoni, S. C. (2018). Differential associations of breastfeeding with cortical thickness in late childhood. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 30, 162-169.
33. Rodriguez-Gonzalez, G. L., & et al. (2017). Epigenetic regulation of breast milk microRNAs. *Nutrients*, 9(5), 472.
34. World Health Organization. (2020). *Breastfeeding Guidelines*. Geneva: WHO Press.