

# Marathon Mother

## 马拉松母亲

Muireann Maguire, Cambridge, UK  
*Breastfeeding Today*, October 2013  
Translation 翻译：路施斯

**每一段母乳喂养的故事都是一场旅程、现在看看我的26.2英里旅程!**

在我快30岁时、我开始跑马拉松。两年后、我怀孕了、那时我正准备我的第五场比赛。我跑马拉松是为了挑战自己、而非为了慈善或者追求速度、因此我倾向于选择越野马拉松、而非高调的城市马拉松。

我的马拉松训练因为怀孕而停止、更在我孕期五个月时候、彻底暂停了跑步、因为自我感觉不再舒服。然而、我持续在综合运动器材上进行着一些轻柔的多项运动、一直到我孕期38周。赫克托(Hector)、我未出生的儿子、似乎也跟我一样享受着锻炼的乐趣。在我踩踏板的时候、我经常可以感受到他好像也在我的肚子里进行综合训练。

在2012年8月、距离预产期还有4个月的时候,我收到了一封意外的邮件。我获得参加2013年伦敦马拉松赛的资格、时间是4月21日。这意味着我只需要花费一点钱便可以参加世界级的比赛!通常来说、马拉松的报名都是超员的、非精英选手必须付高昂的报名费才能参加、而我确是被抽中的幸运者。唯一的麻烦就是预产期在12月。于是、我立刻上谷歌搜索“产后5个月马拉松”、然而我却没有找到有用的信息。拉德克利 Paula Radcliffe(著名女马拉松运动员)在生了两个孩子后、依然能够参加精英组比赛、但我跟她相差太远了。像我这样情况的女运动员、正常来说能够在产后六个月跑完半程就已经很幸运了。并且、训练过度可能会带来严重问题、比如内脏下垂或者黏连。即便如此、我很难抗拒这次比赛。我付了款以保留参加马拉松比赛的资格、并告诉自己如果自己真的不能跑了、就推迟到2014年。这样的想法毕竟疯狂、不是吗?

我模糊地认为、母乳喂养是自然而然的事。我真是大错特错了！由于我的胸部一直是最小的A罩杯、我有些忧虑、也许母乳喂养发生在我身上的可能性很低。

预产期的前几天、赫克托(Hector)就开始发动了、最先的信号就是不再有强烈的胎动。他一直都是个极其活跃的宝宝、而宫缩两天之后、他的活动变得微弱。我在医院里呆了一个晚上、第二天、医生决定给我催产。然而、医生发现我的胎位不正、必须实行紧急剖宫产。新生儿的出生原本是个无比美妙的时刻、但对于我和我伴侣科林(Colin)来说、这却是我们人生中最为煎熬的一周的开始。赫克托(Hector)刚出生时没有呼吸、手术室里的医生们都不能使他重新呼吸。在安静了差不多十分钟的时候、一位儿科医生设法清理了他的气道、我们听到了儿子的第一声啼哭。在他被送去新生儿重症监护室的保温箱前、我短暂地触摸了他。

赫克托(Hector)在新生儿重症监护室观察了六天、母亲角色的过渡就是这么让人手足无措地开始了。没有肌肤贴着肌肤地哺喂宝宝、助产士于是用她婆婆手织的羊毛乳房来教我如何用手挤出初乳、半夜不是被孩子叫醒起来喂奶而是闹钟、我定时一晚起来三次、用医院提供的大型吸奶器吸奶。当我抱起赫克托(Hector)靠近我乳房吃奶时、他反而大哭起来、而不是含住我的奶头。产后的第四天、我依然没有母乳、护士们都建议给赫克托(Hector)喂配方奶粉。如今回想的时候、我希望我们可以再等一等、但我们当时非常决意要尽我们最大努力让孩子回家。产后第五天的时候、我开奶了、隔天、我们就带着赫克托(Hector)回家。

他依然不能含住我的奶头、可能是因为他舌系带过短、但我不断尝试、用手托着乳房以帮忙、并且鼓励他。在这段时间、我们用挤出来的母乳和配方奶粉混合喂养赫克托。几周后、我们有了进展：在乳头罩的帮助下他终于可以含着奶头了、我们也学会如何在公众场合用乳头罩进行哺乳、接着是在没有乳头罩的帮助下含奶、他表现出感人的热切。在他六周大的时候、我开始书写喂食日记、每天测量他所摄入的配方奶量和相对的哺乳次数。我当地的母乳会哺乳辅导给我打电话、给我建议、提供了很大的支持。在赫克托七周大的时候、我们更实现了纯母乳喂养——完全以乳房哺喂。我们从不回头看。

尽管这一切都进展很好、但我从没有放弃我的梦想。自从我得知自己有资格参加马拉松赛后、我想象着自己将成功者的奖牌挂在微笑的宝宝脖子上。在我离开医院的时候、我咨询了帮我做手术的医生关于什么时候可以重新再跑步、她建议产后六周以后。由于我只有非常短的时间去训练、在产后四周我

便开始非常谨慎地训练。我开始以极其缓慢的速度进行短暂的小跑、2英里、或者更短的路程、每英里13分钟。只要我跑得稍微快一点、我的两侧肋边就会疼。几个月过去、我逐渐可以跑七英里、十英里、再加上一次趣味半程马拉松。终于、在伦敦马拉松赛前一个月、我可以跑18英里了。我累垮了、尤其跑完之后、我的乳房非常涨、但我知道我有足够的能力可以完成马拉松赛。同时、我决定利用自己非公益的身分、讽刺地、为慈善募集资金——为拯救了赫克托(Hector)生命的新生儿重症监护室。

我的跑步训练会持续超过两个小时、因此、我必须用吸奶器提前吸奶、以便科林(Colin)可以在我不在的时候给赫克托(Hector)喂母乳。而且我储存了一些母乳、以便在马拉松赛当天科林和赫克托可以在伦敦自由活动6个小时、甚至更长时间。顺带一提、有人说、运动产生的乳酸会让你的乳汁变酸、这并不是真的!

这一天终于到来、我差一点就迟到了、因为在比赛前我为了给赫克托再喂一次母乳而脱掉了运动内衣。伦敦观众真是非一般的热情、运动员们也为此增添色彩与活力——虽然我逐渐厌倦摇晃的仙女保姆(Mary Poppins)和史努比(Scooby Doo)标志。在我跑到17英里的時候、我开始感到疼痛、但我坚持住、紧随着一位穿着就像粉红苹果一般的运动员。比赛最后沿着购物中心跑的阶段是痛苦的、但是在最后

300码时候、我奋力追起、把那位水果朋友甩在身后、在4小时38分的时候、我完成了比赛!当赛事人员为我戴上奖牌时、我哭了。赫克托和科林在皇家骑兵卫队阅兵场的人群中等待着我。我的26.2英里旅程结束了!我为剑桥-罗斯医院筹得超过1000英镑、而且我给自己证明了自己可以克服哺乳的障碍、并且实现自己的梦想!只是、我梦想的一部分没有实现、那就是赫克托当时喝足了我挤出的母乳、正在熟睡中!当他的粉红母亲大汗淋漓、为他戴上辛苦赢得的奖牌时、他却懵然不知!