

Marathon Mother

馬拉松母親

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

每一段母乳餵養的故事都是一場旅程、現在看看我的**26.2**英里旅程!

在我快30歲時、我開始跑馬拉松。兩年後、我懷孕了、那時我正準備我的第五場比賽。我跑馬拉松是為了挑戰自己、而非為了慈善或者追求速度、因此我傾向於選擇越野馬拉松、而非高調的城市馬拉松。

我的馬拉松訓練因為懷孕而停止、更在我孕期五個月時候、徹底暫停了跑步、因為自我感覺不再舒服。然而、我持續在綜合運動器材上進行著一些輕柔的多項運動、一直到我孕期38周。赫克托(Hector)、我未出生的兒子、似乎也跟我一樣享受著鍛煉的樂趣。在我踩踏板的時候、我經常可以感受到他好像也在我的肚子裡進行綜合訓練。

在2012年8月、距離預產期還有4個月的時候、我收到了一封意外的郵件。我獲得參加2013年倫敦馬拉松賽的資格、時間是4月21日。這意味著我只需要花費一點錢便可以參加世界級的比賽!通常來說、馬拉松的報名都是超員的、非精英選手必須付高昂的報名費才能參加、而我確是被抽中的幸運者。唯一的麻煩就是預產期在12月。於是、我立刻上谷歌搜索“產後5個月馬拉松”、然而我卻沒有找到有用的資訊。拉德克利 Paula Radcliffe (著名女馬拉松運動員)在生了兩個孩子後、依然能夠參加精英組比賽、但我跟她相差太遠了。像我這樣情況的女運動員、正常來說能夠在產後六個月跑完半程就已經很幸運了。並且,訓練過度可能會帶來嚴重問題、比如內臟下垂或者黏連。即便如此、我很難抗拒這次比賽、我付了款以保留參加馬拉松比賽的資格、並告訴自己如果自己真的不能跑了、就推遲到2014年。這樣的想法畢竟瘋狂、不是嗎?

我模糊地認為、母乳餵養是自然而然的事。我真是大錯特錯了! 由於我的胸部一直是最小的A罩杯、我有些憂慮、也許母乳餵養發生在我身上的可能性很低。

預產期的前幾天、赫克托(Hector)就開始發動了、最先的信號就是不再有強烈的胎動。他一直都是個極其活躍的寶寶、而宮縮兩天之後、他的活動變得微弱。我在醫院裡呆了一個晚上、第二天,醫生決定給我催產。然而、醫生發現我的胎位不正,必須實行緊急剖宮產。新生兒的出生原本是個無比美妙的時刻,但對於我和我伴侶科林(Colin)來說、這卻是我們人生中最為煎熬的一周的開始。赫克托(Hector)剛出生時沒有呼吸、手術室裡的醫生們都不能使他重新呼吸。在安靜了差不多十分鐘的時候、一位兒科醫生設法清理了他的氣道、我們聽到了兒子的第一聲啼哭。在他被送去新生兒重症監護室的保溫箱前、我短暫地觸摸了他。

赫克托(Hector)在新生兒重症監護室觀察了六天、母親角色的過渡就是這麼讓人手足無措地開始了。沒有肌膚貼著肌膚地哺餵寶寶、助產士於是用她婆婆手織的羊毛乳房來教我如何用手擠出初乳、半夜不是被孩子叫醒起來餵奶而是鬧鐘、我定時一晚起來三次、用醫院提供的大型吸奶器吸奶。當我抱起赫克托(Hector)靠近我乳房吃奶時、他反而大哭起來、而不是含住我的乳頭。產後的第四天、我依然沒有母乳、護士們都建議給赫克托(Hector)餵配方奶粉。如今回想的時候、我希望我們可以再等一等、但我們當時非常決意要盡我們最大努力讓孩子回家。產後第五天的時候、我開奶了、隔天、我們就帶著赫克托(Hector)回家。

他依然不能含住我的乳頭、可能是因為他舌繫帶過短、但我不斷嘗試、用手托著乳房以幫忙、並且鼓勵他。在這段時間、我們用擠出來的母乳和配方奶粉混合餵養赫克托。幾周後、我們有了進展: 在乳頭罩的幫助下他終於可以含著乳頭了、我們也學會如何在公眾場合用乳頭罩進行哺乳、接著是在沒有乳頭罩的幫助下含奶、他表現出感人的熱切。在他六周大的時候、我開始書寫餵食日記、每天測量他所攝入的配方奶量和相對的哺乳次數。我當地的母乳會哺乳輔導給我打電話、給我建議、提供了很大的支援。在赫克托七周大的時候、我們更實現了純母乳餵養——完全以乳房哺餵。我們從不回頭看。

儘管這一切都進展很好,但我從沒有放棄 我的夢想。自從我得知自己有資格參加馬拉松賽後,我想像著自己將成功者的獎牌掛在微笑的寶寶脖子上。在我離開醫院的時候,我諮詢了幫我做手術的醫生關於什麼時候可以重新再跑步,她建議產後六周以後。由於我只有非常短的時間去訓練,在產後四周我便開始非常謹慎地訓練。我開始以極其緩慢的速度進行短暫的小跑,2英里,或者更短的路程,每英里13分鐘。只要我跑得稍微快一點,我的兩側肋邊就會疼。幾個月過去,我逐漸可以跑七英里、十英里,再加上一次趣味半程馬拉松。終於,在倫敦馬

拉松賽前一個月,我可以跑18英里了。我累垮了,尤其跑完之後,我的乳房非常漲,但我知道我有足夠的能力可以完成馬拉松賽。同時,我決定利用自己非公益的身分,諷刺地,為慈善募集資金——為拯救了赫克托(Hector)生命的新生兒重症監護室。

我的跑步訓練會持續超過兩個小時、因此、我必須用吸奶器提前吸奶、以便科林(Colin)可以在我不在的時候給赫克托(Hector)餵母乳。而且我儲存了一些母乳、以便在馬拉松賽當天科林和赫克托可以在倫敦自由活動6個小時、甚至更長時間。順帶一提、有人說、運動產生的乳酸會讓你的乳汁變酸、這並不是真的!

這一天終於到來、我差一點就遲到了、因為在比賽前我為了給赫克托再餵一次母乳而脫掉了運動內衣。倫敦觀眾真是非一般的熱情、運動員們也為此增添色彩與活力——雖然我逐漸厭倦搖晃的仙女保姆 (Mary Poppins) 和史努比 (Scooby Doo) 標誌。在我跑到17英里的時候、我開始感到疼痛、但我堅持住、緊隨著一位穿著就像粉紅蘋果一般的運動員。比賽最後沿著購物中心跑的階段是痛苦的、但是在最後300碼時候、我奮力追起、把那位水果朋友甩在身後、在4小時38分的時候、我完成了比賽! 當賽事人員為我戴上獎牌時、我哭了。赫克托和科林在皇家騎兵衛隊閱兵場的人群中等待著我。我的26.2英里旅程結束了! 我為劍橋-羅斯醫院籌得超過1000英鎊、而且我給自己證明了自己可以克服哺乳的障礙、並且實現自己的夢想! 只是、我夢想的一部分沒有實現、那就是赫克托當時喝足了我擠出的母乳、正在熟睡中! 當他的粉紅母親大汗淋漓、為他戴上辛苦贏得的獎牌時、他卻懵然不知!