

Nursing Helped Me Grieve

哺乳帮助我远离悲伤

Lesly Simmons, San Francisco, CA, USA

Breastfeeding Today, October 2013

Translation 翻译: Lotus

作为一个新手母亲——四个月大女儿米娅的妈妈、我不需要进一步确信母乳喂养对我和孩子的有益之处。但是当我的家庭面临突然的变故时、我迅速了解到母乳喂养起到了疗愈的作用、给予我一种处理悲伤的亲密方式。

我 59 岁的母亲、就在为她的第一个外孙女举行了大型的宝宝派对的几周后、发生了严重的中风。在早上的 3 点钟、我包好宝宝、打算开四个小时的车赶到加利福尼亚南部。我不确定等待我们的是什么、也不知我们将何时返家。

在最初的几天、我们坚守在重症监护病房的等候室里、轮流守护着妈妈。整天都有家庭和朋友来看望、和我的小米娅玩耍、表达对她的喜爱、直到她饿了、这时我会出现给她喂奶。妈妈的情形是会改善还是会恶化完全脱离我的掌控、但是我的宝宝在我的掌控范围。每一天、唯一不变的就是哺乳。

作为一个哺乳期的妈妈、喂奶让我远离每天的不确定、我的精力全部集中在这个如此依赖我的小生命上。这给了我很好的机会、每天有几次可以单独和我的女儿在一起、当我喂养和照顾她的同时、有时间安静地思考。

我的女儿完全接受一切并处之泰然、大概是因为她知道自己的食物来源和抚慰从未远离。我们在等候室里日夜守候直到我俩病倒、毫无疑问是空调、医院里的病菌和压力导致的。因此我们离开几天、花时间来恢复体力。当我感觉更好一点时我把女儿留给阿姨几个小时,用吸奶器挤奶。可以想象如果我的母亲知道她的孙女在医院和等候室里连续呆了几天、她会多么生气。我甚至知道在这种情形之下她最终会让我把精力集中在孩子身上、就像我曾经做过的那样。

母乳喂养给了我很好的理由照顾好自己。在生育前的日子里、我可能会住在提供咖啡和快餐的等候室里、尽可能地补眠。而现在则相反、我饮食健

康、大量喝水、每晚和家人一起、享受着安慰和照顾。在这样的情况下、我的奶量飙升。在五分钟内我能挤出 8 盎司的母乳（注:1 盎司等于 28.35 克）、还要戴防溢乳垫以防渗漏。我原本错误地以为压力会降低我的奶量。我们保持这种生活近两周、直到我们必须回家、因为一个已经再次改期的婴儿健检。当我们回到家时、母亲过世了。

在我陷于悲伤之时、我极度地依赖母乳喂养这一日常事件来让我的生活得以继续。在女儿出生后、我的母亲称赞我最多的是我一直坚持母乳喂养。母亲是国际母乳会的会员、在数十年前她怀着我的弟弟或妹妹时带我参加过聚会。当我加入了这个组织的时候、她也非常高兴。

尽管妈妈已经不在、但继续给米娅哺乳已经成为我和母亲保持连接的一种方式。我相信这是纪念她的一种最好的方式。