

Nursing Helped Me Grieve

哺乳幫助我遠離悲傷

Lesly Simmons, San Francisco, CA, USA
Breastfeeding Today, October 2013
Translation 翻譯: Lotus

作為一個新手母親——四個月大女兒米婭的媽媽、我不需要進一步確信母乳餵養對我和孩子的有益之處。但是當我的家庭面臨突然的變故時、我迅速瞭解到母乳餵養起到了療愈的作用、給予我一種處理悲傷的親密方式。

我 59 歲的母親、就在為她的第一個外孫女舉行了大型的寶寶派對的幾周後、發生了嚴重的中風。在早上的 3 點鐘,我包好寶寶、打算開四個小時的車趕到加利福尼亞南部。我不確定等待我們的是什麼、也不知我們將何時返家。

在最初的幾天、我們堅守在重症監護病房的等候室裡、輪流守護著媽媽。整天都有家人和朋友來看望、和我的小米婭玩耍、表達對她的喜愛、直到她餓了、這時我會出現給她餵奶。媽媽的情形是會改善還是會惡化完全脫出我的掌控、但是我的寶寶在我的掌控範圍。每一天、唯一不變的就是哺乳。

作為一個哺乳期的媽媽、餵奶讓我遠離每天的不確定、我的精力全部集中在這個如此依賴我的小生命上。這給了我很好的機會、每天有幾次可以單獨和我的女兒在一起、當我餵養和照顧她的同時、有時間安靜地思考。

我的女兒完全接受一切並處之泰然、大概是因為她知道自己的食物來源和撫慰從未遠離。我們在等候室裡日夜守候直到我倆病倒、毫無疑問是空調、醫院裡的病菌和壓力導致的。因此我們離開幾天、花時間來恢復體力。當我感覺更好一點時我把女兒留給阿姨幾個小時、用吸奶器擠奶。可以想像如果我的母親知道她的孫女在醫院和等候室裡連續待了幾天、她會多麼生氣。我甚至知道在這種情形之下她最終會讓我集中精力集中在孩子身上、就像我曾經做過的那樣。

母乳餵養給了我很好的理由照顧好自己。在生育前的日子裡、我可能會住在提供咖啡和速食的等候室裡、盡可能地補眠。而現在則相反、我飲食健康、大量喝水、每晚和家人一起、享受著安慰和照顧。在這樣的情況下、我的奶量飆升。在五分鐘內我能擠出 8 盎司的母乳 (註: 1 盎司等於 28.35 克)、還

要戴防溢乳墊以防滲漏。我原本錯誤地以為壓力會降低我的奶量。我們保持這種生活近兩周、直到我們必須回家、因為一個已經再次改期的嬰兒健檢。當我們回到家時、母親過世了。

在我陷於悲傷之時、我極度地依賴母乳餵養這一日常事件來讓我的生活得以繼續。在女兒出生後、我的母親稱讚我最多的是我一直堅持母乳餵養。母親是國際母乳會的會員、在數十年前她懷著我的弟弟或妹妹時帶我參加過聚會。當我加入了這個組織的時候、她也非常高興。

儘管媽媽已經不在了、但繼續給米婭哺乳已經成為我和母親保持連接的一種方式。我相信這是紀念她的一種最好的方式。