

# Βοηθώντας τους άλλους να καταλάβουν τη Δυσφορία κατά τη διάρκεια του αντανάκλαστικού εξώθησης του γάλακτος (D-MER)



## "Τι έχεις;"

Η γυναίκα σας, η αδερφή, η κόρη, η κοπέλα σας ή ένας φίλος σας μόλις σας είπε ότι βιώνει D-MER. Τι είναι το D-MER; Το D-MER είναι μια πρόσφατα αναγνωρισμένη συναισθηματική κατάσταση που επηρεάζει τις θηλάζουσες γυναίκες που χαρακτηρίζεται από μια αιφνίδια δυσφορία ή αρνητικά συναισθήματα που εμφανίζονται λίγο πριν την απελευθέρωση του γάλακτος και διαρκεί όχι περισσότερο από λίγα λεπτά. Αυτή η αντίδραση στο αντανάκλαστικό εξώθησης του γάλακτος μπορεί να εμφανιστεί όταν αντλείτε, θηλάζετε ή όταν βιώνετε ένα αυθόρμητο αντανάκλαστικό εξώθησης του γάλακτος (απελευθερώνεται το γάλα όταν δεν θηλάζετε/αντλείτε). Πολλές διαφορετικές λέξεις χρησιμοποιούνται για να εξηγήσουν τα συναισθήματα που εμφανίζονται με το D-MER. Μερικά από

τα πιο συχνά είναι: πόνοι πείνας στο στομάχι \* Ανησυχία \* Θλίψη \* Τρόμος \* Εσωστρέφεια \* Νευρικότητα \* Άγχος\* Συναισθηματική αναστάτωση \* Άγχος \* \*Ευερεθιστότητα\* \*Απελπισία \* Συναισθήματα νευρικότητας στο στομάχι\*

## "Ωστε είναι σαν επιλόχεια κατάθλιψη;"

Το D-MER δεν είναι επιλόχειος κατάθλιψη. Είναι ένα ξεχωριστό πρόβλημα, μια συναισθηματική υπερφόρτωση που έχει μικρή διάρκεια και σε σαρώνει σαν κύμα πριν την απελευθέρωση του γάλακτος. Μπορεί να έχετε και επιλόχεια κατάθλιψη PPD και D-MER, αλλά το αρνητικό συναισθηματικό κύμα στο αντανάκλαστικό εξώθησης του γάλακτος είναι που ξεχωρίζει το D-MER.

## "Ακούγεται άσχημο. Γιατί λοιπόν να συνεχίσετε να θηλάζετε;"

Ο θηλασμός είναι ακόμα σημαντικός. Πολλές μητέρες πιστεύουν ότι οι κίνδυνοι που συνδέονται με τη χρήση της φόρμουλας είναι αρκετά μεγάλοι, ώστε να μην αποθηλάσουν παρά τις προκλήσεις του D-MER. Και σίγουρα κανείς δεν πρέπει ποτέ να απογαλακτίσει το μωρό του αν δεν είναι έτοιμο. Αλλά το D-MER κάνει τις μητέρες να αισθάνονται τόσο άβολα όταν θηλάζουν, που πολλές αποθηλάζουν παρόλο που δεν το θέλουν. Εάν αποφασίσει να αποθηλάσει, πρέπει να είναι δική της επιλογή χωρίς πίεση από άλλους. Θα χρειαστεί ανθρώπους που την καταλαβαίνουν και την υποστηρίζουν. Είναι σημαντικό να μην αντικαθιστά τα συναισθήματα του D-MER με αισθήματα ενοχής για τον αποθηλασμό εάν δεν είναι η ίδια έτοιμη.

## “Είναι επειδή...”

Οι μητέρες δεν μπορούν να προκαλέσουν την κατάσταση D-MER – καθώς είναι ένα ορμονικό πρόβλημα. Παρόλο που νιώθουν ότι είναι στο κεφάλι τους, δεν είναι - είναι ορμονικό. Δεν έκαναν τίποτα για να το προκαλέσουν. Δεν οφείλεται σε ιστορικό κατάθλιψης ή ιστορικό σεξουαλικής κακοποίησης ή λόγω εμπειρίας τοκετού. Δεν είναι επειδή δεν αγαπάνε αρκετά το μωρό τους ή επειδή είναι κακές μητέρες. Τα συναισθήματα δεν είναι πραγματικά, είναι ορμόνες που τους ξεγελούν, στέλνοντας ανάμεικτα μηνύματα στον εγκέφαλό τους.

## “Τι το προκαλεί λοιπόν;”

Σύμφωνα με την έρευνα έχει αποδειχθεί ότι το D-MER είναι μια φυσιολογική και όχι ψυχολογική – κατάσταση που σημαίνει ότι δεν οφείλεται σε προηγούμενες εμπειρίες ή καταπιεσμένες αναμνήσεις που το προκαλούν. Το D-MER εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της δυσλειτουργικής δραστηριότητας της ντοπαμίνης, όταν ενεργοποιείται το αντανάκλαστικό εξώθησης του γάλακτος. Η έρευνα συνεχίζεται για τον εντοπισμό της λειτουργίας του συγκεκριμένου μηχανισμού.

## “Ας το διορθώσουμε!”

Οι μητέρες με σοβαρά συμπτώματα D-MER ενθαρρύνονται να συνεργαστούν με τους ιατρούς τους για να βρουν ένα φάρμακο που είναι κατάλληλο για αυτές, ώστε να αυξηθούν τα επίπεδα της ντοπαμίνης. Οι μητέρες με πιο μέτρια ή ήπια δυσφορία κατά τη διάρκεια του αντανάκλαστικού εξώθησης του γάλακτος D-MER, μπορούν να συνεργαστούν με τον σύμβουλο γαλουχίας τους και να λάβουν οδηγίες σχετικά με τις φυσικές θεραπείες και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής τους. Για τις μητέρες με ήπια έως μέτρια εκπαίδευση D-MER είναι πολύ σημαντική η θεραπεία. Πολλοί βρίσκουν ότι τα συμπτώματά τους αντιμετωπίζονται πιο εύκολα όταν συνειδητοποιήσουν ότι πρόκειται για ιατρικό ζήτημα παρά για συναισθηματικό πρόβλημα. Οι μητέρες θα πρέπει να ενθαρρύνονται να παρακολουθούν το D-MER τους με ένα αρχείο καταγραφής, που θα τις βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν πράγματα που μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματά τους καθώς και αυτά που μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση των συμπτωμάτων τους.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα επισκεπτόμενοι το [www.D-MER.org](http://www.D-MER.org), όπου μπορείτε επίσης να βρείτε πληροφορίες, για να μεταφέρετε και σε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.

## “Πώς μπορώ να βοηθήσω;”

Να είστε υποστηρικτικοί! Εάν είναι η επιθυμία της να συνεχίσει να θηλάζει, προσπαθήστε να μην το αμφισβητήσετε. Να θυμάστε ότι οι συνεδρίες θηλασμού είναι δύσκολες για εκείνη. Ρωτήστε την τι μπορείτε να κάνετε που θα ήταν πιο χρήσιμο. Θέλει να μείνει μόνη της; Θέλει να μιλήσει; Να της διαβάσετε ένα βιβλίο; Να μιλήσετε στο τηλέφωνο; Φέρτε της ένα ποτήρι νερό και δώστε της ένα χαμόγελο. Προσπαθήστε να είστε κατανοητοί όταν ταραζεται ενώ θηλάζει και ενθαρρύνετε την στις προσπάθειές της. Κάνει ό,τι είναι πιο ασφαλές και υγιεινό για το μωρό της παρά τη δυστυχία που νιώθει μέσα σε όλα αυτά. Ακούστε την να μιλάει για το τι βιώνει και πώς νιώθει. Μην αμφισβητείτε τα συναισθήματά της, αλλά συμπονέστε την. Μπορείτε επίσης να της υπενθυμίσετε ότι επειδή δεν βιώνει «ευχάριστα συναισθήματα ή αντιδράσεις», που συχνά σχετίζονται με το θηλασμό δεν την κάνει μη φυσιολογική ή περίεργη. Υπενθυμίστε της ότι το D-MER είναι μια ιατρική κατάσταση, ένα ορμονικό πρόβλημα. Ακόμη, ενθαρρύνετε την να μιλήσει σε άλλους με το D-MER, θα της είναι χρήσιμο να μάθει ότι δεν είναι μόνη.

Επισκεφτείτε  
[www.D-MER.org](http://www.D-MER.org)  
για περισσότερες  
πληροφορίες

## “Κανείς δεν μου είπε ότι αυτό μπορεί να συμβεί”

Το D-MER δεν είναι ένα νέο πρόβλημα, αλλά μέχρι πρόσφατα πολύ λίγα ήταν γνωστά γι 'αυτό. Οι μητέρες ντρέπονται να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και όταν μιλήσουν αγνοούνται. Ως αποτέλεσμα της σιωπής τους, κανείς δεν συνειδητοποίησε πόσο διαδεδομένο είναι πραγματικά το D-MER. Είναι ζωτικής σημασίας τόσο οι γυναίκες όσο και οι επαγγελματίες υγείας να εκπαιδεύονται σχετικά με το D-MER. Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να συμβεί αυτό είναι να υπάρχει συνεχής ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ των θηλαζουσών μητέρων, των μελών της οικογένειας, των φίλων και της ιατρικής κοινότητας σχετικά με όλες τις πτυχές του D-MER.