

Hjelp til mødre for å forstå Dysphoric Milk Ejection Reflex (D-MER)



Hva er Dysphoric Milk Ejection Reflex?

D-MER er en nylig anerkjent tilstand som opptrer hos enkelte ammende kvinner og kjennetegnes av en plutselig nedstemthet eller negative følelser som oppstår like før melkeutdrivningsrefleksjonen, og som varer i noen få minutter. Denne reaksjonen kan oppstå ved pumping, amming eller når du opplever en spontan melkeutdrivning (melk som slippes ut når du ikke ammer/pumper.) Mange forskjellige uttrykk brukes til å forklare følelsene som skjer ved D-MER. Noen av de hyppigste er: Hul følelse/klump i magen * Angst * Trist * Frykt * Går inn i seg selv * Nervøs * Engstelig * Opprørt * Irritabilitet * Håpløshet * Hjemlengsel *

Hva forårsaker D-MER?

Forskning har vist at D-MER er et fysiologisk fenomen - ikke psykologisk - noe som betyr at det ikke er tidligere erfaringer eller undertrykte minner som forårsaker det.

D-MER oppstår som følge av ugunstig dopaminaktivitet samtidig som melkeutdrivningsrefleksjonen aktiveres. Forskning pågår fortsatt for å finne den mer spesifikke mekanismen.

Lengde og alvorlighetsgrad

Noen mødre har veldig mild D-MER, og beskriver det ofte bare som et "sukk" eller et "pang". I den andre enden av spekteret er noen mødre som føler ekstremt intense følelser som resulterer i selvmordstanker, tanker om selvskadning eller sinte følelser. De fleste mødre legger merke til symptomene i løpet av de første ukene med amming, og for noen vil det være borte når barnet er tre måneder gammelt. For andre fortsetter det til avvenning av ammingen, uavhengig av barnets alder. Noen mødre opplever at D-MER blir mindre alvorlig og sakte brenner ut når barnet blir eldre, til de plutselig innser at de ikke føler det lenger. Det ser ikke ut til å være noen norm når det gjelder dette, annet enn at jo eldre barnet blir (3, 6, 9 måneder +) jo lettere ser det ut til at man kan håndtere det. Imidlertid vil en mors D-MER være vanskeligere for henne å håndtere hvis hun også har fødselsdepresjon eller en form for angstlidelse i tillegg.

Behandling og hjelpemidler

Mødre med alvorlig D-MER som ønsker medikamentell hjelp oppfordres til å ta kontakt med lege for å finne legemidler som er riktig for dem, for å øke dopaminnivået. Mødre med mer moderat eller mild D-MER kan samarbeide med ammeveileder angående naturlige behandlinger og livsstilsendringer. Du kan lære mer ved å besøke www.D-MER.org hvor du også kan få informasjon som kan sendes til helsepersonell.

Bra mødre som gir bra melk

En mor kan ikke selv forårsake D-MER - det er et hormonelt problem. Selv om det føles som om det er i hodet ditt, så er det ikke det - det er hormonelt. Du gjorde ingenting for å forårsake det. Det er ikke på grunn av historie med depresjon, eller historie med seksuelt misbruk, eller på grunn av fødselsopplevelsen. Det er ikke fordi du ikke elsker barnet ditt nok, eller fordi du er en dårlig mor. Følelsene er ikke virkeligheten; de er hormoner som lurte deg, og sender blandede meldinger til hjernen din.

Avvenning

Ingen bør noen gang måtte avvenne barnet sitt hvis de ikke er klare, men D-MER får mødre til å føle seg så ukomfortable når de ammer, at noen bestemmer seg for å slutte med ammingen. Kanskje det å vite at det bare er et hormonelt problem, kan hjelpe deg å forstå følelsene bedre? Det kan også være nyttig å snakke med andre mødre med D-MER og forstå at du ikke er alene. Og husk at bare fordi du ikke opplever den lykkerusen mange forbinder med amming, gjør det deg ikke unormal eller rar; D-MER er en hormonell feil. Hvis du vurderer å slutte med ammingen, finn folk som forstår deg og støtter deg; det er ikke nødvendig å erstatte følelsene ved D-MER med skyldfølelsen du kan ende med å legge på deg selv for avvenning hvis du egentlig ikke var klar.

Ute av kontroll

Hvis du ved D-MER føler ukontrollerbare følelser, et ønske om å skade deg selv eller babyen din, eller føler et ukontrollerbart sinne, snakk med noen og få hjelp. Følelsene er korte, men de er intense og kan føles veldig ekte og skremmende. Der er løsninger; du trenger ikke å føle deg slik når du ammer, og du bør ikke måtte avvenne på grunn av det hvis du ikke er klar, men din sikkerhet og babyens sikkerhet er viktigst. Ta et D-MER-informasjonsark til kyndig helsepersonell eller til noen som ønsker å hjelpe deg med å fortsette å amme babyen din, og som vil hjelpe deg med å finne en måte å kontrollere D-MER på.

Besøk
www.D-MER.org
hvis du vil ha
mer informasjon

Kvalme, kløe, depresjon og tørst

- Den isolerte kvalmen som noen kvinner opplever under melkeutdrivningsrefleksjonen er ikke D-MER. Det er kun et fysisk symptom. Du kan føle deg kvalm med D-MER, men hvis det kun er kvalme er det ikke D-MER du har.
- Kløe ved melkeutdrivning er også et eget fysisk symptom. D-MER kan komme sammen med det, men D-MER har alltid en følelsesmessig påvirkning også.
- D-MER er ikke fødselsdepresjon. Det er et eget problem, en følelsesmessig overbelastning som er flyktig, som feier over deg som en bølge, før melk slippes ut. Du kan ha både fødselsdepresjon og D-MER, men det er den negative følelsesmessige bølgen ved utdrivningen som er spesielt ved D-MER.
- Mange ammende kvinner føler seg ekstremt tørste ved melkeutdrivning. Mange D-MER-mødre opplever den samme tørsten, men ikke alle, og det viser at tørsten mest sannsynlig er et eget fenomen.

Utdannelse

Mange fagfolk vet ikke hva D-MER er. Det har vært for lite kjent og det har ikke vært nok mødre som har kommet frem for å snakke om følelsene de opplever mens de ammer. Altfor ofte har mødre vært flau, trodd at de var de eneste og har blitt avfeid når de har snakket om det. Etter hvert som kvinner og fagfolk jobber sammen for å lære mer om D-MER, vil bevisstheten og forståelsen øke og flere vil være kjent med tilstanden.