

# Если кормление грудью не в радость Дисфория грудного вскармливания (Синдром D-MER)



## Что это?

Синдром D-mer (Dysphoric Milk Ejection Reflex)– это внезапный всплеск негативных эмоций, который может возникнуть только перед приливом молока и продолжается не дольше нескольких минут. (Прилив случается в начале каждого кормления грудью, во время сцеживания, а иногда и спонтанно между кормлениями). К тому моменту, когда молоко уже начинает вытекать из груди, а ребенок начинает глотать, чувства женщины успевают рассеяться, а вернутся вновь только перед следующим рефлексом отделения молока.

Описывая D-mer, женщины говорят о таких состояниях, как:

- \* Тревога
- \* Печаль
- \* Беспричинный страх
- \* Непонятное беспокойство
- \* Самокопание
- \* Нервозность
- \* Эмоциональное расстройство
- \* Раздражение
- \* Беснадежность
- \* Ощущение пустоты в желудке
- \* «Сосет под ложечкой»

## Причины D-mer

Как это ни странно, D-mer– вовсе не психологическая особенность. Он не может быть вызван неприятным опытом прошлого или подавленными воспоминаниями. Каждое из этих неприятных ощущений от D-mer - результат не совсем правильной работы гормона дофамина в момент прилива молока. Более точно механизм D-mer пока неизучен.

## Продолжительность и тяжесть

У некоторых женщин D-mer проходит очень мягко, они часто описывают его просто как внезапный всплеск острой боли, «Ох!».

Другие женщины могут испытывать экстремально сильные эмоции - острое чувство гнева, и даже сиюминутные мысли о суициде или членовредительстве. К счастью, эти внезапные эмоциональные всплески мимолетны и не приводят к реальным действиям.

Эти матери нуждаются в поддержке и поощрении, однако им не требуется такое же психотерапевтическое лечение, как женщинам, которых действительно мучают мысли о самоубийстве. Матери, страдающие D-mer, ощущают себя вполне нормально и счастливо в промежутках между молниеносными приступами дисфории.

Большинство женщин наблюдает D-mer в первые несколько недель грудного вскармливания, и для некоторых эта ситуация продолжается до трех месяцев. Бывает и так, что эта неприятная особенность беспокоит до отлучения, независимо от возраста ребенка.

## Препараты и лечение

Матерям с тяжелой формой D-mer, врачи иногда подбирают препараты, позволяющие увеличить уровень дофамина. Более подробно об этом можно узнать, посетив сайт [www.D-MER.org](http://www.D-MER.org) (эту информацию имеет смысл обсудить с вашим лечащим врачом). Важно не оставаться с пугающими чувствами один на один – обсуждайте ситуацию и с близкими людьми, и со специалистами (врачами, психологами, консультантами по грудному вскармливанию) – со всеми, кто готов помочь вам продолжить грудное вскармливание, и, возможно, найти путь контроля D-mer.

## Вы - достаточно хорошая мама

Хотя кажется, что D-mer – это проблема «от нервов», это не так. Вы не сделали ничего, чтобы вызвать его. D-mer не может возникнуть как результат депрессии, истории насилия в прошлом или негативного опыта родов. И уж конечно, вы любите ребенка ничуть не меньше, чем другие мамы. Просто с вами играют злую шутку гормоны, которые обманывают вас, посылая противоречивые сообщения вашему мозгу.

Более подробную  
информацию  
(на английском языке)  
вы можете найти на  
сайте [www.D-MER.org](http://www.D-MER.org)

## Отлучение?

Не стоит торопиться с отлучением ребенка, если малыш не готов к этому. Тем не менее, некоторым матерям D-mer доставляет такой дискомфорт, что они принимают решение об отлучении. Возможно, знание о том, что это просто гормональная проблема, поможет вам понять свои чувства лучше. Общение с женщинами, испытывающими подобные ощущения, и понимание того, что вы не одиноки, может так же быть полезным.

Если вы все-таки решили завершить грудное вскармливание, найдите людей, которые вас поймут и поддержат. Нет смысла заменять негативные чувства, вызываемые D-mer, чувством вины за раннее отлучение, к которому ни вы, ни малыш не были готовы.

## Тошнота, зуд, депрессия и жажда

- Изолированная тошнота, которую некоторые женщины чувствуют вместе с приливом - это не D-mer. Это просто один физиологический симптом. Вы можете испытывать тошноту как часть D-mer, но она отдельно - это не D-mer.
- Зуд во время прилива – также отдельный физиологический симптом. D-mer может проявляться вместе с зудом, но D-mer всегда имеет эмоциональный эффект.
- D-mer – это не послеродовая депрессия. Это отдельная проблема: эмоциональный всплеск перед приливом молока, который проносится, подобно волне.
- Большинство кормящих мам испытывают сильную жажду на приливе. Многие женщины с D-mer испытывают некоторую жажду, но не все. Это показывает, что жажда, скорее всего, отдельный компонент.

## Обучение

Многие специалисты не знают о существовании D-mer. Об этой особенности пока очень немного известно - ведь далеко не каждая женщина станет говорить о негативных эмоциях, которые она испытывает во время кормления грудью. Гораздо чаще женщина смущается, думает, что она одна такая и боится быть отвергнутой, если заговорит об этом. Если кормящие женщины и профессионалы будут взаимодействовать, изучая информацию о проявлениях и возможных способах решения этой проблемы, будет расти ее осознание и понимание, будет непрерывный прогресс.