

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
- * Безднадежность
- * Ощущение пустоты в желудке
- * «Сосет под ложечкой»

«Это как послеродовая депрессия?»

D-mer – это не послеродовая депрессия. Это отдельная проблема: эмоциональный всплеск перед приливом молока, который проносится, подобно волне.

«Звучит нехорошо. Стоит ли продолжать грудное вскармливание?»

Грудное вскармливание – это важно. Многие молодые мамы справедливо полагают, что риски связанные с искусственным вскармливанием слишком велики, чтобы отлучать только из-за D-mer. Если женщина все-таки решит отлучать – пусть это будет ее собственный выбор, без давления со стороны. Сейчас она больше всего нуждается в людях, которые поймут и поддержат любое ее решение. Иначе может получиться, что на место негативных чувств, вызываемых D-mer, придет чувство вины за раннее отлучение, к которому ни она, ни малыш не были готовы.

«Это потому, что...»

Хотя кажется, что D-mer – это проблема «от нервов» – это не так. Женщина не сделала ничего, чтобы вызвать его. D-mer не может возникнуть как результат депрессии, истории насилия в прошлом или негативного опыта родов.

Разумеется, женщина с такой особенностью ничуть не меньше других любит своего ребенка и остается для него хорошей мамой. Просто с ней играют злую шутку гормоны, посылающие ее мозгу противоречивые сообщения

«В чем же причина?»

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 (а если «повезло», то и все, вместе взятые) – результат не совсем правильной работы гормона дофамина в момент прилива молока. Более точно механизм D-mer пока не изучен, и на эту тему продолжают исследования.

«Давайте это исправим!»

Если у женщины тяжелая форма D-mer, предложите ей обратиться к врачу, чтобы подобрать препараты, позволяющие увеличить уровень дофамина. Кормящим женщинам с легкой формой D-mer, имеет смысл обратиться к консультантам по грудному вскармливанию – как минимум за поддержкой.

Женщины с легкой и умеренной формами D-mer проходят свой путь в поиске решения. Многим становится

значительно легче уже от понимания, что это просто гормональная особенность, а вовсе не реальные эмоциональные проблемы. Поощряйте женщину вести дневник проявлений D-mer – это может помочь отследить факторы, которые могут усугублять или наоборот, ослаблять симптомы. Больше узнать об этом вы сможете, посетив сайт www.D-MER.org, где вы также найдете информацию, которую можно взять для врача.

Более подробную
информацию
(на английском языке)
вы можете найти на
сайте www.D-MER.org

«Чем я могу помочь?»

Поддержите! Если женщина хочет продолжить кормить грудью, не подвергайте это сомнению. Помните, что ей это не так-то просто дается. Спросите женщину, что самое полезное вы могли бы для нее сделать? Она хочет, чтобы вы поговорили с ней об этом? Или, наоборот, оставили ее в покое? А может быть, чтобы вы просто с улыбкой принесли стакан воды?

Проявите понимание, когда видите, как она волнуется во время кормления, и просто поддержите.

Она выбрала самое безопасное и здоровое питание для своего ребенка, несмотря на страдания, которые испытывает.

Выслушайте ее, когда ей захочется выговориться. Не ставьте под вопрос ее чувства, просто поймите ее. Возможно, ей стоит лишний раз напомнить – тот факт, что она испытывает не только приятные чувства, связанные с ГВ, не делает ее ненормальной или странной. D-mer – это ее гормональная особенность.

И конечно, поощряйте ее общаться с женщинами, испытывающими подобные ощущения – ей важно знать, что она не одинока.

«Никто не говорил мне, что такое может случиться»

D-mer – не новая проблема, просто до недавнего времени никто не занимался ее изучением. Многие женщины стесняются говорить о своих чувствах потому, что боятся быть непонятыми, а то и отвергнутыми. В силу этого пока трудно сделать вывод о том, насколько часто встречается эта проблема. Очень важно, чтобы и женщины, и специалисты, которые им помогают, знали о D-mer.

Одним из наиболее эффективных способов для достижения этой цели могло бы стать более открытое общение между кормящими матерями, членами их семей и медицинским сообществом обо всех аспектах D-mer.