

## Wenn sich die Mutter während des Stillens unglücklich fühlt - für Betroffene Dysphorischer Milchspendereflex (D-MER)

### Was ist das?



Der dysphorische Milchspendereflex (englischer Fachbegriff ist Dysphoric Milk Ejection Reflex = D-MER) tritt kurz vor dem Milchspendereflex auf. Ca. 60 Sekunden bevor die Milch fließt, empfindet die Mutter eine Vielzahl negativer Emotionen. Dies ist das einzige Symptom. Dabei ist es völlig egal, ob sie ein Baby stillt, die Milch abpumpt oder einen spontanen Milchspendereflex erlebt. Die häufigsten Begriffe, mit denen die betroffenen Mütter ihre Gefühle beschreiben, sind: Angst, Furcht, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Sinnlosigkeit, Unsicherheit, innere Leere oder eine große Unruhe.

### Was verursacht D-MER?

Die Forschung hat herausgefunden, dass es sich um eine physiologische (=körperliche) Reaktion auf die hormonellen Vorgänge beim Stillen handelt. Die Ursache ist also nicht psychisch begründet, ist also z. B.

keine Antwort auf negative unterdrückte Gefühle oder Erlebnisse. Inzwischen ist bekannt, dass D-MER durch eine unangemessene Dopaminaktivität bei der Auslösung des Milchspendereflexes erzeugt wird. Die genauen Abläufe werden zur Zeit noch untersucht.

### Behandlung und Heilung

Bei sehr starken Symptomen kann für manche Mütter eine medikamentöse Behandlung zur Erhöhung des Dopaminlevels eine Option sein. Dies ist nur in Zusammenarbeit mit einem Arzt/einer Ärztin möglich. Sind die Beschwerden nicht so gravierend, dann können Stillberaterinnen Tipps zur Verbesserung des Wohlbefindens geben. Auf der Webpage von D-MER ([www.D-MER.org](http://www.D-MER.org)) sind viele Hinweise für Betroffene zu finden. Es gibt dort auch einen Flyer, der für den Arzt/die Ärztin ausgedruckt und mitgenommen werden kann.

### Wie lange dauert D-MER und wie schlimm ist es?

Manche Mütter haben D-MER in einer sehr milden Ausprägung, sie beschreiben es oft als ein nur sehr kurzes inneres Seufzen. Auf der anderen Seite der Intensität haben Mütter mit extrem starken negativen Gefühlen zu kämpfen, die von großer Wut, bis zu Gedanken an Selbstverletzung und sogar Selbstmord reichen. Natürlich ist D-MER besonders schwer zu ertragen, wenn die Mutter zusätzlich an Postpartaler Depression oder an einer Angststörung leidet. Manche Mutter spürt D-MER nur die ersten Wochen, oder die ersten 3 Monate. Viele Mütter finden, dass D-MER mit der Zeit an Heftigkeit nachlässt, bis es ganz verschwunden ist. Doch bei anderen Müttern tritt D-MER über die gesamte Stillzeit hinweg auf, egal wie lange sie stillen. Es scheint dabei keine Norm zu geben, außer der Beobachtung, dass die Mütter, mit steigendem Alter des Babys, besser mit den Symptomen umgehen können.

### Gute Mütter haben gute Milch

Die Mütter verursachen nicht D-MER - es ist ein hormonelles Problem. Obwohl es sich so anfühlt, als käme es aus dem Kopf, tut es das nicht - es ist hormonell. Sie haben es nicht verschuldet. Es tritt nicht auf weil sie schon vorher mal eine Depression hatten oder weil sie missbraucht worden sind, oder aufgrund ihres


Geburtserlebnisses. Es ist nicht, weil sie ihr Baby nicht genügend lieben oder weil sie schlechte Mütter sind. Diese negativen Gefühle entsprechen nicht ihrem wahren Gefühl, sondern sie sind rein hormonellem Ursprungs. Die Ursache sind einfach Hormone, die dem Gehirn diese durcheinander geratene Meldung senden.

## Abstillen

Niemand sollte abstillen müssen, wenn er dazu nicht bereit ist, aber D-MER kann Mütter so große Beschwerden während des Stillens bereiten, dass manche beschließen abzustillen. Vielleicht kann schon das Wissen um den hormonellen Ursprung von D-MER dazu führen, die auftretenden Gefühle besser einordnen zu können. Sich mit anderen darüber auszutauschen und zu wissen, dass man nicht allein ist, kann ebenfalls sehr hilfreich sein. Denke daran, nur weil sich bei dir nicht dieses angenehme Gefühl beim Stillen entwickelt, bist du nicht "irre", du hast nur in einem kleinen Bereich eine hormonelle "Fehlfunktion". Und diese wird meist mit der Zeit besser. Darauf hoffen viele Mütter während sie versuchen mit D-MER zu leben. Falls du dich entscheidest abzustillen, dann ersetze D-MER nicht durch Schuldgefühle, weil du abstillst, bevor du eigentlich dazu bereit warst.

## Kontrollverlust

Wenn die Symptome des D-MER sehr stark sind, und du Angst hast dein Baby oder dich selbst zu verletzen, die Wut ins Unermässliche wächst und du befürchtest, die Kontrolle über deine Gefühle zu verlieren, dann sprich mit jemanden darüber und suche Hilfe. Diese Gefühle bei D-MER dauern zwar nur kurz, aber sie können sehr intensiv sein, sich real anfühlen und große Angst einflößen. Es gibt Lösungen. Keine Mutter sollte sich so beim Stillen fühlen müssen und du solltest auch deswegen nicht abstillen müssen, bevor du dazu bereit bist. Aber deine Sicherheit und die deines Babys, ist das Wichtigste. Nimm einen D-MER Handzettel mit zu einem Arzt/einer Ärztin, wähle dabei jemanden, der dich darin unterstützt weiter zu stillen, der dir helfen wird, einen Weg zu finden, D-MER zu kontrollieren.



Visit  
[www.D-MER.org](http://www.D-MER.org)  
for more  
information

## Übelkeit, Juckreiz, Depression und Durst

Manche Frauen empfinden Übelkeit während des Milchspendereflezes. Dies ist nicht D-MER. Übelkeit ist ein körperliches Symptom, D-MER betrifft immer die Gefühle. Natürlich ist es möglich D-MER und Übelkeit während des Milchspendereflezes zu erleben. Das Gleiche gilt für Juckreiz während des Milchspendereflezes. D-MER kann gleichzeitig auftreten, aber sie sind unabhängig voneinander. D-MER ist keine Postpartale Depression (PPD). D-MER tritt nur kurz vor dem Milchspendereflex auf, wie eine Welle an negativen Gefühlen, die dann auch wieder weg ist. Da während des Stillens mehrere einzelne Milchspenderefleze auftreten, tritt auch D-MER während einer Stillsitzung mehrmals auf. Natürlich kann man gleichzeitig PPD und D-MER haben, aber D-MER ist immer nur die kurzzeitige negative Emotion kurz vor dem Fließen der Milch. Manche Frauen empfinden während des Milchspendereflezes ein extremes Durstgefühl. Dies ist nur Durst und nichts sonst. Auch manche Mütter mit D-MER empfinden solch starken Durst, aber nur zusätzlich zu den negativen Emotionen.

## Aufklärung

Nur wenigen Ärzten und Ärztinnen ist das Problem dysphorischer Gefühle beim Milchspendereflex bewusst. Bisher ist wenig darüber bekannt und zu wenige Frauen haben offen über ihre negativen Emotionen während des Stillens gesprochen. Entweder weil sie sich dafür geschämt haben, oder weil sie dachten, sie wären die einzigen mit diesen Gefühlen und niemand würde sie ernst nehmen. Frauen und Experten müssen zusammenarbeiten, um mehr über D-MER zu erfahren.