

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



“Was hast du?”

Ihre Frau, Partnerin, Schwester, Tochter oder Freundin hat Ihnen gerade erzählt, sie leide an DMER. 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.

“Ah, es ist also wie eine Postpartale Depression?”

D-MER ist keine Postpartale Depression (PPD), sondern etwas anderes. Es ist wie eine Welle negativer Gefühle, die nur kurz vor dem Milchspendereflex auftritt und dann auch wieder weg ist. 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.

“Das hört sich richtig schlecht an. Warum sollte sie dann weiterstillen?”

Stillen ist trotzdem wichtig. Viele Mütter finden, dass sie das mit künstlicher Säuglingsnahrung verbundene höhere Krankheitsrisiko für das Baby nicht eingehen und sie weiterstillen möchten - obwohl dies für sie durch D-MER erschwert wird. Keine Frau sollte abstillen müssen, bevor sie nicht dazu bereit ist. Aber manchmal wird das Stillen für die Mutter absolut untragbar, obwohl sie eigentlich weiterstillen möchte. Wenn sie dann abstillt, dann sollte es ihr eigener Wunsch sein, nicht die Reaktion auf Druck aus ihrem Umfeld. Sie braucht Menschen um sich, die sie verstehen und unterstützen, gleich wie sie sich entscheidet. D-MER soll nicht durch Schuldgefühle ersetzt werden, weil sie abgestillt hat, bevor sie dazu bereit war.

“Ist es, weil ...?”

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 einmal an einer Depression litten 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 hormonellen Ursprungs. Die Ursache sind einfach Hormone, die dem Gehirn diese durcheinandergeratene Meldung senden.

“Was verursacht denn 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 Milchspendereflezes erzeugt wird. Die genauen Abläufe werden zur Zeit noch untersucht.

“Was kann man dagegen tun?”

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. Oft hilft bei milder Ausprägung schon das Wissen um den hormonellen Ursprung von D-MER dabei, die auftretenden Gefühle besser einordnen und damit leben zu können. Das Führen eines “D-MER Tagebuches” kann Hinweise darauf geben, was die Symptome vermindert oder verschlimmert. Auf der Webpage von D-MER (www.D-MER.org) sind noch weitere Informationen dazu zusammengestellt.

“Wie kann ich helfen?”

Unterstütze die Mutter! Stelle ihre Entscheidung weiterzustillen nicht in Frage. Denke daran, dass das Stillen für sie trotzdem eine psychische Belastung ist. Frage sie, was sie als hilfreich empfindet, z. B.: Möchte sie alleine bleiben? Möchte sie sich unterhalten? Ein Buch lesen? Telefonieren? Bring ihr ein Glas Wasser und schenke ihr ein Lächeln dazu. Versuche Verständnis dafür aufzubringen, wenn sie während des Stillens gefühlsmäßig sehr aufgewühlt ist. Ermutige sie in ihrem Bemühen. Sie macht das Sicherste und Gesundeste für ihr Baby, obwohl sie sich beim Stillen schlecht fühlt. Höre ihr zu, wenn sie dir ihre Gefühle schildert. Stelle ihre Gefühle nicht in Frage, sondern zeige ihr dein Mitgefühl. Erwähne sie daran, dass diese Emotionen eine hormonelle Ursache haben und dass sie nicht “irre” ist, nur weil sie kein angenehmes Gefühl beim Stillen empfindet. Ermutige sie dazu, Kontakt mit anderen Frauen, die an D-MER leiden, aufzunehmen. Das Bewusstsein, nicht die Einzige zu sein, kann schon viel helfen.

“Niemand hat mit bisher erzählt, dass es sowas gibt.”

Obwohl D-MER kein neues Problem ist, war nur wenig darüber bekannt. Bisher haben zu wenige Frauen offen über ihre negativen Emotionen während des Stillens gesprochen, weil sie sich dafür geschämt haben. Wenn sie es doch taten, wurden sie nicht ernst genommen. Deshalb wurde nicht bemerkt, wie häufig der dysphorische Milchspendereflezes ist. Frauen und Experten müssen über D-MER aufgeklärt werden. Dies ist nur möglich, wenn betroffene Frauen und ihre Angehörigen offen über diese Krankheit sprechen.

Besuche
www.D-MER.org
für mehr
Information